Муниципальное образование город Алапаевск

Муниципальное автономное учреждение

«Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь «Спутник»

624600, РФ, Свердловская обл., г. Алапаевск, ул. Фрунзе, 43

Тел. (34346) 2-65-34, 2-61-34,71-2-90 fax. (34346) 2-11-84

6601013750/667701001

Утверждаю:

Директор МАУ «ЗСДОЛ»Спутник»

_____ Д.М. Тасенко

"__" _____ 2026 год

Двухнедельное цикличное меню

«Загородный стационарный детский оздоровительный лагерь «Спутник»

с круглосуточным пребыванием для возрастных групп 12-18 лет

Стоимость 446 руб. в день (июнь – август месяц 2026 года)

Разработано на основе:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

г. Алапаевск

МАУ "ЗСДОЛ"Спутник"

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Тасенко Д.М.

МЕНЮ
12-18 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ С ЯГОДАМИ	200	2,83	10,61	10,68	152,03	1,70	0,03	0,11	181/1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**526**	**15,52**	**28,52**	**51,69**	**528,31**	4,70	0,12	0,26		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**18**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	71/2	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,97	5,78	9,13	99,43	12,46	0,06	0,04	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,87	8,38	32,82	226,82	15,93	0,17	0,15	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,66	11,03	3,58	189,04	10,18	0,16	1,14	255	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**921**	**23,86**	**25,56**	**84,05**	**686,04**	48,57	0,48	1,39		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**24**									
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,74	14,91	19,96	289,77	0,30	0,06	0,21	223	2011
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,07		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,00	23,53	98,75	88,00	0,01	0,05	388	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**21,30**	**17,06**	**75,26**	**548,15**	98,38	0,12	0,38		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**19**									
Ужин										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00	8,00	0,06	0,00	30	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,07	5,73	13,06	123,98	35,99	0,05	0,00	346	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	17,03	20,86	13,26	201,78	0,00	0,29	0,11	474	1997
КАКАО ИЗ КОНСЕРВОВ "КАКАО СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ И САХАРОМ"	200	3,41	2,72	20,95	131,92	0,00	0,00	0,00	384	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**636**	**31,67**	**39,78**	**71,73**	**674,02**	43,99	0,46	0,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**									
Ужин 2										
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,26	5,42	57,48	311,11	0,00	0,11	0,05	421	2011
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**13,66**	**7,22**	**65,04**	**383,11**	0,90	0,15	0,05		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**13**									
Всего за день:		**106,01**	**118,14**	**370,08**	**2 908,87**	196,54	1,33	2,21		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,80	0,10	2,50	14,00	10,00	0,03	0,04	71/2	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,27	17,27	1,69	195,30	0,14	0,04	0,23	210	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	6,93	8,08	34,50	241,08	1,28	0,12	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,52	0,03	0,12	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**684**	**27,21**	**42,48**	**88,55**	**850,56**	11,94	0,29	0,41		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,90	10,10	2,90	106,00	18,00	0,04	0,00	23	2008
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	2,89	5,85	14,59	125,58	14,49	0,06	0,07	59	2012
ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ	50/10	5,05	4,60	30,76	184,30	0,14	0,07	0,05	425/1	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,26	274,63	0,00	0,04	0,00	323	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	22,40	7,20	0,00	152,00	0,00	0,16	0,00	229	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	50	0,72	1,87	2,97	37,13	0,02	0,01	0,01	330	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,35	0,02	24,18	98,58	0,11	0,01	0,01	54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**996**	**39,67**	**36,04**	**142,32**	**1 057,56**	32,76	0,45	0,16		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**31**									
Полдник										
БУЛКА СДОБНАЯ С МАКОМ	100	0,08	0,05	0,52	2,85	0,00	0,00	0,00		
НАПИТОК ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	4,07	4,36	20,02	136,61	0,73	0,05	0,15	379/1	2011
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03		2008

Итого за прием пищи:	**400**	**5,05**	**4,61**	**28,64**	**182,46**	60,73	0,09	0,18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**5**									
Ужин										
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	7,00	0,03	0,00	50	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,23	6,19	41,16	250,34	0,00	0,08	0,00	209	2008
ФИЛЕ КУРИНОЕ ПИКАНТНОЕ	120	20,05	7,20	0,02	142,75	0,90	0,06	0,13	241/1	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,01	0,00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**713**	**39,04**	**28,76**	**91,84**	**779,43**	11,90	0,24	0,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**									
Ужин 2										
МАННИК	100	6,50	8,20	58,35	337,64	0,10	0,08	0,07	№23/12	2015
БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**12,62**	**12,70**	**68,25**	**447,44**	1,36	0,51	0,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**13**									
Всего за день:		**123,59**	**124,59**	**441,91**	**3 406,69**	118,69	1,58	1,33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	209	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,01	10,20	33,19	257,01	1,29	0,17	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**519**	**23,71**	**31,11**	**85,53**	**719,32**	1,81	0,31	0,27		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,10	0,00	2,40	14,00	10,00	0,04	0,03	70	2011
СУП С ЛАПШОЙ И КУРОЙ	250	6,52	8,52	15,01	162,64	0,76	0,06	0,07	106	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,87	6,27	31,34	197,37	28,00	0,20	0,00	333	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	140	20,10	8,47	0,45	163,89	0,22	0,00	0,00	307	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**926**	**34,35**	**23,73**	**93,76**	**732,24**	40,98	0,37	0,12		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
Полдник										
ЛАКОМКА	60	7,55	14,98	34,42	303,20	0,04	0,06	0,09	№21/12	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,15	2,25	97,00	390,00	100,00	1,50	1,70	650	2016
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**14,10**	**17,63**	**141,22**	**740,20**	110,04	1,59	1,81		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
Ужин										
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ	100	6,75	17,27	8,26	215,54	7,60	0,02	0,00	59	2008

ПЛОВ ИЗ БУЛГУРА С КУРИЦЕЙ	230	19,66	13,60	43,17	408,96	1,26	0,05	0,08	54-26м-2020	2021
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,10	0,00	26,80	108,00	2,00	0,00	0,00	439	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**566**	**29,07**	**31,14**	**94,89**	**811,84**	10,86	0,13	0,10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**23**									
Ужин 2										
БУЛОЧКА С ОРЕХАМИ	100	7,97	10,26	57,36	354,04	0,07	0,12	0,11	423	2011
КЕФИР С САХАРОМ	180	6,00	0,20	8,00	62,03	2,00	0,08	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**13,97**	**10,46**	**65,36**	**416,07**	2,07	0,20	0,11		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**11**									
Всего за день:		**115,20**	**114,07**	**503,07**	**3 508,91**	165,76	2,60	2,41		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	205	9,00	9,39	35,59	263,29	1,32	0,19	0,00	184	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,55	17,00	88,35	0,28	0,01	0,07	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**549**	**17,97**	**24,29**	**78,13**	**605,00**	1,60	0,27	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**19**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	26,00	0,04	0,00	29	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4,60	5,20	20,80	149,00	8,00	0,11	0,00	118	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,40	0,54	9,11	47,10	0,00	0,02	0,01	115	2012
КАША ИЗ БУЛГУРА	200	8,29	6,23	38,77	278,52	0,00	0,00	0,01	323	2008
ФИЛЕ КУРИНОЕ ПИКАНТНОЕ	120	20,77	19,71	1,49	273,66	3,08	0,08	0,15	241/1	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,01	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**966**	**40,02**	**46,95**	**114,19**	**1 081,03**	38,08	0,32	0,19		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**34**									
Полдник										
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00	0,05	0,01		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	379	2011
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**8,35**	**6,42**	**92,53**	**463,63**	10,52	0,14	0,18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**14**									
Ужин										

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	71/2	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	25,97	24,74	20,59	408,73	7,68	0,15	0,00	258	2008
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**566**	**29,73**	**25,31**	**65,95**	**615,07**	36,68	0,28	0,06		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**19**									
Ужин 2										
ВАТРУШКА С КАРТОШКОЙ	100	8,22	4,27	50,30	272,12	2,26	0,11	0,07	695/1	1996
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**11,82**	**6,97**	**55,70**	**358,52**	3,52	0,16	0,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**11**									
Всего за день:		**107,89**	**109,94**	**428,81**	**3 212,49**	90,40	1,17	0,90		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	209	2011
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,32	9,22	39,65	275,63	1,30	0,18	0,00	184	2008
НАПИТОК ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	4,07	4,36	20,02	136,61	0,73	0,05	0,15	379/1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**519**	**24,78**	**31,39**	**85,48**	**726,52**	2,03	0,32	0,30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**22**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,10	10,10	3,60	106,00	58,00	0,05	0,00	25	2008
СУП "ХАРЧО" С МЯСОМ	250	6,76	7,54	24,09	194,46	3,81	0,05	0,08	116	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,87	8,38	32,82	226,82	15,93	0,17	0,15	312	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	15,49	7,78	13,42	184,19	0,64	0,08	0,13	54-5м-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**916**	**30,98**	**34,17**	**105,59**	**850,81**	78,38	0,41	0,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**26**									
Полдник										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	15,60	13,75	26,94	298,35	0,28	0,07	0,19	222	2011
ДЖЕМ	50	0,29	0,05	35,36	137,74	8,00	0,01	0,01		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,00	23,53	98,75	88,00	0,01	0,05	388	2011
МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20	0,05	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**17,33**	**13,99**	**93,11**	**571,70**	111,48	0,14	0,28		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**17**									
Ужин										

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70	2011
ОВОЩНОЕ РАГУ С БАКЛАЖАНАМИ	230	7,67	14,88	22,40	254,68	19,95	0,15	0,00	142	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	140	20,10	8,47	0,45	163,89	0,22	0,00	0,00	307	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**706**	**33,23**	**26,12**	**64,31**	**631,91**	21,17	0,25	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**19**									
	Ужин 2									
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	7,41	13,38	59,52	387,70	0,00	0,11	0,08	415	2011
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**12,81**	**15,18**	**67,08**	**459,70**	0,90	0,15	0,08		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**13**									
Всего за день:		**119,13**	**120,85**	**437,88**	**3 329,88**	213,96	1,27	1,06		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	9,03	17,55	1,70	200,90	0,13	0,04	0,25	211	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,75	3,11	6,78	58,82	14,46	0,02	0,02	46	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	0,10	0,00	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,52	0,03	0,12	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**624**	**23,74**	**43,24**	**85,14**	**829,40**	17,11	0,25	0,41		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,37	5,22	8,52	87,43	6,69	0,05	0,05	22	2012
БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	2,89	5,85	14,59	125,58	14,49	0,06	0,07	59	2012
ПАМПУШКИ С ЧЕСНОКОМ	50/10	5,05	4,60	30,76	184,30	0,14	0,07	0,05	425/1	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,00	0,04	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,53	14,45	3,94	213,29	0,34	0,05	0,10	245	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,35	0,02	24,18	98,58	0,11	0,01	0,01	54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**946**	**32,55**	**36,54**	**148,92**	**1 063,19**	21,77	0,34	0,30		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**31**									
Полдник										
МАННИК	100	6,50	8,20	58,35	337,64	0,10	0,08	0,07	№23/12	2015
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,07		
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	411	2008
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**8,40**	**10,35**	**106,82**	**561,27**	12,18	0,13	0,16		

Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**17**									
Ужин										
КУКУРУЗА САХАРНАЯ	100	3,02	0,63	10,42	60,83	4,34	0,09	0,04	54-21	2021
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,85	8,36	31,08	215,40	15,69	0,16	0,11	125	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	120	11,08	29,04	9,51	137,42	14,52	0,48	0,08	306	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,70	2,00	3,20	34,00	0,00	0,01	0,00	371	2008
ЧАЙ С ОБЛЕПИХОЙ И САХАРОМ	200	0,28	0,40	7,62	35,61	6,18	0,00	0,01	54-5гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**706**	**21,49**	**40,70**	**78,49**	**562,60**	40,73	0,80	0,26		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**17**									
Ужин 2										
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,59	3,99	26,76	161,77	4,99	0,08	0,00	451	2008
БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**10,71**	**8,49**	**36,66**	**271,57**	6,25	0,51	0,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**7**									
Всего за день:		**96,89**	**139,32**	**478,34**	**3 377,27**	98,04	2,03	1,49		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,48	0,06	1,50	8,40	6,00	0,02	0,02	71/2	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,46	2,23	0,14	30,46	0,00	0,01	0,06	209	2011
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8,00	38,32	249,02	1,29	0,05	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**559**	**16,28**	**23,74**	**80,50**	**601,24**	7,29	0,15	0,10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**20**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,25	10,16	7,06	125,22	8,54	0,04	0,03	67	2011
СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ	250	8,63	7,20	12,19	148,51	5,73	0,06	0,07	54-16с-2020	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,23	6,19	41,16	250,34	0,00	0,08	0,00	209	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	17,03	20,86	13,26	201,78	0,00	0,29	0,11	474	1997
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,70	2,00	3,20	34,00	0,00	0,01	0,00	371	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,00	0,00	0,00	650	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**936**	**37,40**	**46,68**	**112,93**	**917,19**	14,27	0,54	0,23		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**31**									
Полдник										
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,59	12,94	59,68	385,35	0,00	0,10	0,06	424	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**8,69**	**13,24**	**82,78**	**488,35**	60,00	0,14	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**16**									

Ужин										
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,35	7,42	2,61	87,02	15,95	0,03	0,07	31	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,02	5,88	21,07	160,45	43,82	0,07	0,09	321	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	140	20,10	8,47	0,45	163,89	0,22	0,00	0,00	307	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00	0,04	0,00	433	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**676**	**32,93**	**24,54**	**65,59**	**624,70**	60,99	0,20	0,18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
Ужин 2										
ПИЦЦА ДЕТСКАЯ	100	11,35	6,42	29,86	222,59	1,96	0,10	0,09	465	2012
КЕФИР С САХАРОМ	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	0,08	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**17,35**	**6,62**	**37,86**	**284,59**	3,96	0,18	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**9**									
Всего за день:		**112,65**	**114,82**	**401,97**	**3 005,31**	146,51	1,21	0,69		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
КАША ИЗ ГРЕЧНЕВНОЙ И ОВСЯНОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ	200	8,34	11,20	34,39	275,42	1,17	0,19	0,19	180.4	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	380	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**479**	**19,09**	**27,85**	**84,07**	**668,46**	1,33	0,30	0,35		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,19	3,30	108,94	23,99	0,05	0,00	22	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,80	4,20	7,00	77,00	13,00	0,05	0,00	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,87	8,38	32,82	226,82	15,93	0,17	0,15	312	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,80	15,20	15,00	260,00	0,00	0,16	0,00	239	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,35	0,02	24,18	98,58	0,11	0,01	0,01	54-2хн-2020 (от 7 до 11 лет)	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**916**	**27,38**	**38,26**	**98,96**	**850,68**	53,03	0,50	0,18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**27**									
Полдник										
ПРЯНИКИ	60	3,54	2,82	45,00	219,60	0,00	0,05	0,01		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,00	23,53	98,75	88,00	0,01	0,05	388	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**360**	**4,60**	**3,12**	**78,83**	**365,35**	93,00	0,08	0,09		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**12**									
Ужин										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00	8,00	0,06	0,00	30	2008

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,00	0,04	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	100	16,40	10,44	3,63	172,68	2,52	0,07	0,11	260	2011
НАПИТОК ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**636**	**27,46**	**27,14**	**103,26**	**766,69**	14,52	0,24	0,13		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**24**									
Ужин 2										
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	8,14	6,35	57,70	320,29	0,00	0,11	0,06	429	2011
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**11,74**	**9,05**	**63,10**	**406,69**	1,26	0,16	0,37		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**13**									
Всего за день:		**90,27**	**105,42**	**450,53**	**3 147,11**	163,14	1,28	1,12		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,27	17,27	1,69	195,30	0,14	0,04	0,23	210	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,25	5,19	11,31	98,04	24,10	0,03	0,04	46	2011
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,97	8,14	34,74	242,80	1,29	0,12	0,00	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,68	24,32	146,82	0,52	0,03	0,12	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**664**	**24,25**	**43,18**	**97,60**	**881,82**	26,05	0,28	0,41		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**26**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00	8,00	0,06	0,00	30	2008
СУП С ЛАПШОЙ И КУРОЙ	250	5,48	5,71	15,01	134,11	0,60	0,04	0,04	106	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,14	50,28	274,75	0,00	0,04	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	100	16,40	10,44	3,63	172,68	2,52	0,07	0,11	260	2011
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И СЛИВ	200	0,20	0,10	27,80	115,00	2,00	0,02	0,00	396	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**886**	**33,04**	**32,86**	**121,18**	**912,88**	13,12	0,29	0,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**27**									
Полдник										
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	11,85	9,97	13,39	193,83	0,21	0,04	0,14	223	2011
МОЛОКО СГУЩЕНОЕ	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,08	0,01	0,07		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,01	0,01	437/1	2008
МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20	0,05	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**14,16**	**11,86**	**55,60**	**394,23**	17,04	0,11	0,25		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**12**									
Ужин										
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	4,00	0,08	0,04	к/к	к/к

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	7,40	6,34	42,16	256,42	0,00	0,08	0,00	209	2008
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	100	17,03	20,86	13,26	201,78	0,00	0,29	0,11	474	1997
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,01	0,00	364	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**691**	**31,10**	**32,66**	**96,99**	**697,34**	5,00	0,52	0,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
Ужин 2										
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	7,79	4,16	63,89	323,71	0,06	0,09	0,07	695/2	1996
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**13,19**	**5,96**	**71,45**	**395,71**	0,96	0,13	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**11**									
Всего за день:		**115,74**	**126,52**	**465,13**	**3 371,22**	62,17	1,33	1,07		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	209	2011
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,94	8,01	26,73	202,73	1,29	0,08	0,00	189	2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**519**	**18,43**	**25,92**	**77,44**	**620,01**	5,29	0,18	0,15		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**18**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	71/2	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	250	4,60	5,20	20,80	149,00	8,00	0,11	0,00	118	2008
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	10	1,40	0,54	9,11	47,10	0,00	0,02	0,01	115	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,07	5,73	13,06	123,98	35,99	0,05	0,00	346	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	100	19,80	23,00	8,20	321,95	0,00	0,10	0,00	271	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,00	0,02	0,00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**896**	**35,13**	**35,04**	**103,33**	**876,37**	68,99	0,42	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**									
Полдник										
КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ	75	4,40	8,40	45,80	279,00	0,00	0,07	0,00	483	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	6,15	2,25	97,00	390,00	100,00	1,50	1,70	650	2016
ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02		2008
Итого за прием пищи:	**375**	**10,95**	**11,05**	**152,60**	**716,00**	110,00	1,60	1,72		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**20**									
Ужин										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,25	5,19	11,31	98,04	24,10	0,03	0,04	46	2011

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,87	8,38	32,82	226,82	15,93	0,17	0,15	312	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	25,17	7,95	0,59	174,06	0,69	0,19	0,17	229	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**673**	**34,15**	**21,89**	**76,58**	**640,26**	43,72	0,45	0,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**18**									
Ужин 2										
ПЕЧЕНЬЕ	100	4,85	22,31	56,26	446,20	0,00	0,00	0,00		
БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**10,97**	**26,81**	**66,16**	**556,00**	1,26	0,43	0,36		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**16**									
Всего за день:		**109,63**	**120,71**	**498,42**	**3 497,88**	229,26	3,08	2,68		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	0,06	0,04	71	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,68	8,01	38,36	249,26	1,29	0,05	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,53	148,03	0,52	0,05	0,12	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**579**	**17,55**	**24,66**	**94,23**	**674,65**	26,81	0,23	0,18		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ	100	2,34	7,41	2,61	86,89	15,95	0,03	0,07	31	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,03	3,40	16,79	134,45	7,32	0,07	0,08	87	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,87	8,38	32,82	226,82	15,93	0,17	0,15	312	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	140	20,10	8,47	0,45	163,89	0,22	0,00	0,00	307	2008
КИСЕЛЬ	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2,00	0,01	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**956**	**39,00**	**28,03**	**97,23**	**804,39**	41,42	0,34	0,32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**									
Полдник										
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	12,61	6,62	46,66	297,29	0,06	0,10	0,12	695	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**14,31**	**7,22**	**82,66**	**453,29**	10,06	0,14	0,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**14**									
Ужин										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,90	10,10	2,90	106,00	18,00	0,04	0,00	23	2008
КАША ИЗ БУЛГУРА	200	8,29	6,23	38,77	278,52	0,00	0,00	0,01	323	2008

БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,53	14,45	3,94	213,29	0,34	0,05	0,10	245	2011
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0,13	0,05	24,16	99,91	1,55	0,01	0,01	437/1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**636**	**27,41**	**31,10**	**86,43**	**777,06**	19,89	0,16	0,14		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**24**									
Ужин 2										
МАННИК	100	6,50	8,20	58,35	337,64	0,10	0,08	0,07	№23/12	2015
КЕФИР С САХАРОМ	180	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	0,08	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**12,50**	**8,40**	**66,35**	**399,64**	2,10	0,16	0,07		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**13**									
Всего за день:		**110,77**	**99,41**	**449,21**	**3 198,27**	100,28	1,03	0,88		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	209	2011
МЮСЛИ С МОЛОКОМ	200	9,40	4,83	36,26	227,34	0,81	0,04	0,16	179	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,60	3,71	23,76	143,72	0,15	0,02	0,13	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**519**	**25,39**	**26,35**	**85,83**	**685,34**	0,96	0,15	0,44		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**20**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,50	10,10	4,40	115,00	26,00	0,04	0,00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,40	4,50	18,60	141,00	6,00	0,16	0,00	99	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,26	274,63	0,00	0,04	0,00	323	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	100	21,87	4,16	0,59	127,61	0,24	0,00	0,00	229	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,90	4,90	3,60	61,00	1,00	0,01	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,20	0,20	27,90	115,00	2,00	0,01	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**936**	**38,23**	**30,26**	**122,01**	**913,58**	35,24	0,32	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**26**									
Полдник										
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	15,60	13,75	26,94	298,35	0,28	0,07	0,19	222	2011
ДЖЕМ	50	0,29	0,05	35,36	137,74	8,00	0,01	0,01		
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНИКИ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	4,00	0,01	0,00	437/2	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**16,89**	**14,10**	**95,30**	**582,09**	72,28	0,13	0,23		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**17**									
Ужин										

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,84	3,66	4,97	56,07	2,33	0,01	0,02	52	2011
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,62	5,73	1,31	71,52	1,60	0,01	0,03	76	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4,45	7,21	36,04	226,97	32,20	0,23	0,00	333	2008
ФИЛЕ КУРИНОЕ ПИКАНТНОЕ	120	20,77	19,71	1,49	273,66	3,08	0,08	0,15	241/1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**693**	**32,54**	**36,68**	**75,67**	**769,56**	42,21	0,39	0,22		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**22**									
Ужин 2										
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,00	8,35	57,05	334,98	0,00	0,09	0,07	422	2011
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,31		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**11,60**	**11,05**	**62,45**	**421,38**	1,26	0,14	0,38		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**12**									
Всего за день:		**124,65**	**118,44**	**463,57**	**3 461,19**	151,95	1,13	1,29		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	9,03	17,72	1,70	202,36	0,13	0,04	0,25	211	2011
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	205	8,54	9,46	40,66	282,65	1,33	0,18	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**584**	**25,23**	**40,63**	**82,90**	**798,37**	1,46	0,29	0,27		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**22**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	100	3,01	0,19	6,31	38,80	4,00	0,08	0,04	к/к	к/к
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,97	5,78	9,13	99,43	12,46	0,06	0,04	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,13	50,27	274,67	0,00	0,04	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	100	16,40	10,44	3,63	172,68	2,52	0,07	0,11	260	2011
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,00	28,20	119,00	1,00	0,02	0,00	440	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**891**	**29,74**	**22,81**	**114,20**	**783,92**	19,98	0,33	0,21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**22**									
Полдник										
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	100	7,34	8,35	59,48	342,22	0,04	0,09	0,07	430	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	0,04	0,14	380	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**11,03**	**11,95**	**93,92**	**528,90**	5,20	0,15	0,24		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**									
Ужин										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	100	0,83	5,21	7,63	82,54	2,78	0,03	0,04	40	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	230	22,57	17,29	43,63	428,42	2,84	0,08	0,14	291	2011

ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0,30	0,10	15,20	62,00	3,00	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50	3,10	16,78	26,48	265,30	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**623**	**29,36**	**39,65**	**109,60**	**917,60**	8,62	0,17	0,20		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**26**									
Ужин 2										
ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00	0,00	0,08	0,02		2008
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	**280**	**11,30**	**6,50**	**82,56**	**438,00**	0,90	0,12	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**12**									
Всего за день:		**106,66**	**121,54**	**505,49**	**3 556,03**	36,16	1,06	0,94		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг		
Завтрак										
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,25	5,19	11,31	98,04	24,10	0,03	0,04	46	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,45	4,45	0,00	54,50	0,00	0,01	0,00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,02	0,13	209	2011
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	2,00	0,10	0,00	190	2008
НАПИТОК ЦИКОРИЙ С МОЛОКОМ	200	4,07	4,36	20,02	136,61	0,73	0,05	0,15	379/1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ МОРКОВНЫЙ	18	1,35	0,33	8,78	44,52	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**619**	**23,91**	**37,36**	**83,94**	**772,93**	26,83	0,27	0,34		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**24**									
II Завтрак										
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,00	0,00	22,31	89,24	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	**200**	**0,00**	**0,00**	**22,31**	**89,24**	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**3**									
Обед										
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ ИЛИ ЧЕРНОСЛИВОМ	100	1,08	0,18	8,63	41,99	6,25	0,06	0,06	59	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,69	4,28	16,72	116,45	7,96	0,09	0,00	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,23	6,19	41,16	250,34	0,00	0,08	0,00	209	2008
КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	100	15,48	7,78	13,40	184,09	0,64	0,08	0,13	54-5м-2020	2021
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	50	0,70	2,00	3,20	34,00	0,00	0,01	0,00	371	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,00	0,00	0,00	650	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**941**	**29,74**	**20,70**	**119,17**	**784,21**	14,85	0,38	0,21		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**25**									
Полдник										
МАННИК	100	6,50	8,20	58,35	337,64	0,10	0,08	0,07	№23/12	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200/50/15	1,51	1,55	17,00	88,35	0,28	0,01	0,07	378	2011
МАНДАРИН	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20	0,05	0,03		2008
Итого за прием пищи:	**465**	**8,79**	**9,94**	**82,63**	**462,85**	15,58	0,14	0,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**15**									

Ужин										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,00	27,00	0,02	0,00	40	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,87	8,38	32,82	226,82	15,93	0,17	0,15	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,66	11,03	3,58	189,04	10,18	0,16	1,14	255	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	200,00	0,01	0,00	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,37	0,11	9,03	42,63	0,00	0,03	0,01		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,19	0,16	7,63	36,71	0,00	0,03	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**666**	**23,39**	**25,08**	**85,16**	**681,20**	253,11	0,42	1,31		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**21**									
Ужин 2										
ВАТРУШКА С КАРТОШКОЙ	100	8,22	4,27	50,30	272,12	2,26	0,11	0,07	695/1	1996
БИОКЕФИР	180	6,12	4,50	9,90	109,80	1,26	0,43	0,36		2008
Итого за прием пищи:	**280**	**14,34**	**8,77**	**60,20**	**381,92**	3,52	0,54	0,43		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	**12**									
Всего за день:		**100,17**	**101,85**	**453,41**	**3 172,35**	313,89	1,75	2,46		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг
Итого за весь период	1 539,25	1 635,62	6 347,82	46 153,47	2 086,75	21,85	20,53
Среднее значение за период	109,95	116,83	453,42	3 296,68	149,05	1,56	1,47
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	31.9	54.8				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
12-18 лет	567	200	931	416	656	280