



**Десятидневное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше**

1 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,3 | 146,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 111,4 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 207,3 | 9 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 60 | 6,7 | 14,4 | 14,7 | 216,4 | 0 | 0,1 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 152,1 | 14,3 | 102,1 | 0,7 | 57,9 | 1,1 | 0 |
| 2011 | 417 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 205 | 7,4 | 8,3 | 39,8 | 264,3 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 132,3 | 43,4 | 161,5 | 1,2 | 237,9 | 11,2 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,9 | 26,4 | 78,8 | 627,5 | 0,2 | 1,1 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0,3 | 395,8 | 85,2 | 359,2 | 2,8 | 503,1 | 21,3 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,4 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0 | 31,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 20,2 | 12,7 | 11,8 | 0,5 | 140,3 | 0,4 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУРЫ | 250 | 8 | 7,9 | 19,5 | 181,9 | 0,1 | 9,7 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0,1 | 34,9 | 30,5 | 71,8 | 1,3 | 686,4 | 6,5 | 0 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,4 | 5,1 | 35,6 | 202 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0 | 14,1 | 22,9 | 69,7 | 0,5 | 50,6 | 0,7 | 0 |
| 2008 | 271 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ | 80 | 17,2 | 21 | 12,3 | 307,4 | 0,1 | 0,6 | 0 | 4,2 | 0,1 | 0,1 | 29 | 31 | 194,1 | 3 | 345,3 | 8,2 | 0,1 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,2 | 34,8 | 106,9 | 873,9 | 0,3 | 42,1 | 0,2 | 7,1 | 0,2 | 0,3 | 111,2 | 118,2 | 415 | 7,1 | 1340 | 15,8 | 0,1 |
| Всего за день: | | | | 50,1 | 61,2 | 185,7 | 1501,4 | 0,5 | 43,2 | 0,3 | 9,3 | 0,5 | 0,6 | 507 | 203,4 | 774,2 | 9,9 | 1843 | 37,1 | 0,1 |

2 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 415 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 205 | 5,3 | 7,6 | 37,4 | 239,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 122,9 | 28,7 | 124,4 | 0,5 | 188 | 9,8 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,2 | 1,6 | 21 | 107 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 64,9 | 17,9 | 61,4 | 0,5 | 110,2 | 4,5 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,3 | 8,9 | 14,7 | 147,9 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0,2 | 0 | 7 | 8,9 | 24,5 | 0,6 | 40,8 | 1,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,8 | 18,1 | 73,1 | 494,6 | 0 | 0,8 | 0 | 1,3 | 0,3 | 0,2 | 194,8 | 55,5 | 210,3 | 1,6 | 339 | 15,4 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 106 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 8,6 | 7,3 | 19,5 | 178,3 | 0,2 | 9,8 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0,1 | 33,2 | 37,3 | 127,7 | 1,5 | 789,9 | 22 | 0,2 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,8 | 0 | 24,8 | 103,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 1,8 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2011 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 160 | 15,7 | 11,1 | 26,5 | 269,9 | 0 | 14,5 | 0,2 | 2,5 | 0,1 | 0,1 | 53,4 | 31,1 | 82,5 | 1,4 | 250,4 | 4,7 | 0 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,2 | 4,6 | 33,1 | 195 | 0,1 | 0 | 0 | 1,1 | 0,1 | 0 | 18,7 | 7,6 | 40,7 | 1 | 60,6 | 0,7 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 33,5 | 23,6 | 123,1 | 842,6 | 0,4 | 24,3 | 0,4 | 5,9 | 0,2 | 0,2 | 126,7 | 99 | 318,4 | 5,7 | 1220 | 27,4 | 0,2 |
| Всего за день: | | | | 43,3 | 41,7 | 196,2 | 1337,2 | 0,4 | 25,1 | 0,4 | 7,2 | 0,5 | 0,4 | 321,5 | 154,5 | 528,7 | 7,3 | 1559 | 42,8 | 0,2 |

3 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 0 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5 | 2 | 8 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 110 | 0,36 | 0,24 | 16,56 | 62,4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | ГОСТ 27844-83 БАТОН | 30 | 2,2 | 0,9 | 14,6 | 75,4 | 0 | 0 | 0 | 0,8 | 0 | 0 | 5,9 | 8,9 | 23 | 0,5 | 39,3 | 1,1 | 0 |
| 2011 | 223 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/50 | 31,6 | 24,4 | 58,9 | 593,4 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 2,6 | 0,2 | 0,2 | 169,4 | 28,5 | 161,4 | 1,2 | 256,8 | 6,5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 34,26 | 25,64 | 117,96 | 844,2 | 0,1 | 2,2 | 0,1 | 3,5 | 0,2 | 0,2 | 180,3 | 39,4 | 192,4 | 2,1 | 296,1 | 7,6 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7 | 5,8 | 31,7 | 206,9 | 0,2 | 0 | 0 | 3,9 | 0,1 | 0,1 | 25,4 | 104,4 | 156 | 3,7 | 218,4 | 1,9 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0 | 26,9 | 114,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 1,9 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 0 |
| | | ГОСТ 2077-84 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК | 250 | 8 | 9,9 | 17,4 | 197,8 | 0,1 | 7 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0,1 | 51,5 | 29,8 | 65,2 | 1,4 | 497,9 | 8,9 | 0 |
| 2011 | 278 | ТЕФТЕЛИ КУРИННЫЕ | 80 | 11,1 | 9,7 | 11,3 | 176,9 | 0 | 1,2 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 17,2 | 8,6 | 23,4 | 0,5 | 81,9 | 1,2 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,7 | 26 | 106,5 | 791,9 | 0,4 | 8,2 | 0,2 | 8,7 | 0,1 | 0,2 | 116 | 165,9 | 312,1 | 7,4 | 916,8 | 12 | 0 |
| Всего за день: | | | | 63,96 | 51,64 | 224,46 | 1636,1 | 0,5 | 10,4 | 0,3 | 12,2 | 0,3 | 0,4 | 296,3 | 205,3 | 504,5 | 9,5 | 1213 | 19,6 | 0 |

4 день

| Сборник рецептур | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 401 | ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ | 150/45 | 11,6 | 32,2 | 96,8 | 718,2 | 0,1 | 7,4 | 0 | 12,7 | 0,1 | 0,1 | 84,3 | 26,7 | 131,5 | 1,3 | 266,4 | 6,4 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,3 | 0 | 15,2 | 61,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,3 | 7,6 | 11,9 | 1,2 | 40,6 | 0 | 0 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 180 | 21 | 142,5 | 0 | 219 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,9 | 34,5 | 116,5 | 852,1 | 0,1 | 8,6 | 0 | 12,7 | 0,1 | 0,4 | 277,6 | 55,3 | 285,9 | 2,5 | 526 | 6,4 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,4 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0 | 31,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 20,2 | 12,7 | 11,8 | 0,5 | 140,3 | 0,4 | 0 |
| | | ГОСТ 2077-84 ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 8,5 | 7,9 | 18,1 | 177,4 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 0 | 0 | 32,7 | 17,6 | 38,4 | 0,7 | 83 | 0,8 | 0 |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,54 | 0,12 | 2,34 | 10,8 | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 141 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ | 280 | 29,9 | 17,8 | 31,7 | 528,5 | 0,1 | 14,4 | 0,3 | 3,4 | 0 | 0,1 | 57,5 | 28,5 | 70,9 | 1,4 | 514,6 | 7 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 42,5 | 26,6 | 91,6 | 899,3 | 0,3 | 46,8 | 0,5 | 5,9 | 0 | 0,1 | 123,5 | 80 | 188,6 | 4,4 | 855,4 | 8,2 | 0 |
| Всего за день: | | | | 57,4 | 61,1 | 208,1 | 1751,4 | 0,4 | 55,4 | 0,5 | 18,6 | 0,1 | 0,5 | 401,1 | 135,3 | 474,5 | 6,9 | 1381 | 14,6 | 0 |

5 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 414 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ | 205 | 7,2 | 8,3 | 31,7 | 231,3 | 0,1 | 0,5 | 0 | 2,4 | 0,1 | 0,2 | 129,4 | 76,1 | 170,6 | 2,4 | 285,3 | 10,5 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,2 | 1,6 | 21 | 107 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 64,9 | 17,9 | 61,4 | 0,5 | 110,2 | 4,5 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 60 | 6,7 | 14,4 | 14,7 | 216,4 | 0 | 0,1 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 152,1 | 14,3 | 102,1 | 0,7 | 57,9 | 1,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,1 | 24,3 | 67,4 | 554,7 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 3,4 | 0,3 | 0,4 | 346,4 | 108,3 | 334,1 | 3,6 | 453,4 | 16,1 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,3 | 6,9 | 28,4 | 193,7 | 0,1 | 10,4 | 0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 45,4 | 29,7 | 86,2 | 1,3 | 761,6 | 8,5 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,4 | 0 | 26,9 | 114,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,8 | 1,9 | 0 | 0 | 1,1 | 0 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2008 | 233 | РЫБА ЖАРЕНАЯ | 100 | 16,4 | 12,6 | 6,8 | 206,3 | 0,1 | 0,2 | 0 | 4,7 | 0,2 | 0,1 | 39,6 | 31 | 216,5 | 0,9 | 322,6 | 144,5 | 0,6 |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 8,2 | 10 | 17,3 | 199,9 | 0,1 | 6,9 | 0,2 | 2,4 | 0 | 0,1 | 47,5 | 27,2 | 76,5 | 1,1 | 510,7 | 5,9 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,5 | 30,1 | 98,6 | 810,2 | 0,4 | 17,5 | 0,2 | 7,3 | 0,3 | 0,3 | 154,4 | 111,0 | 446,7 | 5,1 | 1713,5 | 158,9 | 0,6 |
| Всего за день: | | | | 48,6 | 54,4 | 166,0 | 1364,9 | 0,5 | 18,4 | 0,3 | 10,7 | 0,6 | 0,7 | 500,8 | 219,3 | 780,8 | 8,7 | 2167 | 175 | 0,6 |

6 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6,1 | 7,8 | 36,8 | 242,3 | 0,1 | 0,5 | 0 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 119,5 | 33,7 | 136,9 | 0,8 | 204,4 | 10,1 | 0 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 24,3 | 146,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 111,4 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 207,3 | 9 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 60 | 6,8 | 14,8 | 14,7 | 220,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 177,9 | 15,7 | 121,9 | 0,8 | 57,9 | 1,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,7 | 26,3 | 75,8 | 609,9 | 0,1 | 1,1 | 0,1 | 1,7 | 0,3 | 0,3 | 408,8 | 76,9 | 354,4 | 2,5 | 469,6 | 20,2 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,4 | 5,1 | 35,6 | 202 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0,1 | 0 | 14,1 | 22,9 | 69,7 | 0,5 | 50,6 | 0,7 | 0 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 21,7 | 14,3 | 19 | 291,9 | 0,1 | 0,7 | 0 | 2,7 | 0 | 0 | 23,7 | 19 | 61,2 | 1,4 | 94,1 | 1,4 | 0 |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,4 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0 | 31,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 20,2 | 12,7 | 11,8 | 0,5 | 140,3 | 0,4 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2011 | 62 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 8,3 | 9,9 | 16,4 | 195,8 | 0,1 | 13,1 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0,1 | 69,4 | 30,5 | 66,7 | 1,5 | 481,6 | 8,2 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 37 | 30,1 | 110,4 | 872,3 | 0,3 | 45,6 | 0,2 | 5,7 | 0,1 | 0,1 | 140,5 | 106,3 | 276,9 | 5,7 | 884,1 | 10,7 | 0 |
| Всего за день: | | | | 53,7 | 56,4 | 186,2 | 1482,2 | 0,4 | 46,7 | 0,3 | 7,4 | 0,4 | 0,4 | 549,3 | 183,2 | 631,3 | 8,2 | 1354 | 30,9 | 0 |

7 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,2 | 1,6 | 21 | 107 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 64,9 | 17,9 | 61,4 | 0,5 | 110,2 | 4,5 | 0 |
| 2011 | 415 | КАША РИСОВАЯ | 205 | 5,3 | 7,6 | 37,4 | 239,7 | 0 | 0,5 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 122,9 | 28,7 | 124,4 | 0,5 | 188 | 9,8 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 6,6 | 6,4 | 14,6 | 143,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0,1 | 151,1 | 14,3 | 100,6 | 0,7 | 56,4 | 1,1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,1 | 15,6 | 73 | 490,6 | 0 | 0,9 | 0 | 1,1 | 0,1 | 0,3 | 338,9 | 60,9 | 286,4 | 1,7 | 354,6 | 15,4 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 7 | 5,8 | 31,7 | 206,9 | 0,2 | 0 | 0 | 3,9 | 0,1 | 0,1 | 25,4 | 104,4 | 156 | 3,7 | 218,4 | 1,9 | 0 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,4 | 0 | 15,3 | 63,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 8,7 | 13,2 | 1,3 | 49,3 | 0 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И МЯСОМ КУРЫ | 250 | 11 | 8,1 | 22,2 | 205,6 | 0,2 | 7,3 | 0,2 | 3,7 | 0 | 0,1 | 44,9 | 36,9 | 88,5 | 2 | 631,8 | 5,8 | 0 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 50/50 | 10,1 | 9,3 | 5,2 | 145,6 | 0 | 1,3 | 0,1 | 2,2 | 0 | 0 | 15,8 | 5,9 | 15,4 | 0,3 | 72,6 | 1 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 31,7 | 23,8 | 93,6 | 717,6 | 0,5 | 9,3 | 0,3 | 9,8 | 0,1 | 0,2 | 115,7 | 177,1 | 340,6 | 9,1 | 1090 | 8,7 | 0 |
| Всего за день: | | | | 45,8 | 39,4 | 166,6 | 1208,2 | 0,5 | 10,2 | 0,3 | 10,9 | 0,2 | 0,5 | 454,6 | 238 | 627 | 10,8 | 1444 | 24,1 | 0 |

8 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 | 0 | 2 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5 | 2 | 8 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| 2008 | | ЙОГУРТ | 150 | 3 | 2,3 | 4,5 | 72 | 0 | 1,1 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 180 | 21 | 142,5 | 0 | 219 | 0 | 0 |
| 2011 | 401 | ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/35 | 13,8 | 35 | 83,8 | 705,6 | 0,2 | 0,4 | 0 | 12,8 | 0,1 | 0,2 | 172,1 | 31,7 | 194 | 1,2 | 331,1 | 8,8 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,9 | 37,4 | 116,2 | 890,6 | 0,2 | 3,5 | 0 | 12,9 | 0,1 | 0,5 | 357,1 | 54,7 | 344,5 | 1,6 | 550,1 | 8,8 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,8 | 0,1 | 24,8 | 103,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,8 | 2,1 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 8 | 7,9 | 18,1 | 177,5 | 0,1 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 0 | 0 | 32,3 | 17,3 | 38 | 0,7 | 81,6 | 0,8 | 0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 9 | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ | 280 | 19,9 | 16,8 | 44,5 | 410,3 | 0,1 | 11,9 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0,1 | 31,9 | 35 | 86,1 | 1,5 | 841 | 7,9 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,32 | 25,46 | 108,76 | 796,3 | 0,3 | 12,5 | 0,4 | 4,5 | 0 | 0,1 | 87,1 | 75,6 | 191,6 | 4 | 1041 | 8,7 | 0 |
| Всего за день: | | | | 49,22 | 62,86 | 224,96 | 1686,9 | 0,5 | 16 | 0,4 | 17,4 | 0,1 | 0,6 | 444,2 | 130,3 | 536,1 | 5,6 | 1591 | 17,5 | 0 |

9 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 21,5 | 26,3 | 6,8 | 490,35 | 0,1 | 0,5 | 0,3 | 4,4 | 2,6 | 0,5 | 169,9 | 24,4 | 276,5 | 2,8 | 310,3 | 32,4 | 0,1 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 6,6 | 6,4 | 14,6 | 143,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0,8 | 0 | 0,1 | 151,1 | 14,3 | 100,6 | 0,7 | 56,4 | 1,1 | 0 |
| 2008 | | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВ | 60 | 1,5 | 0,1 | 3,2 | 19,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,3 | 0 | 15,2 | 61,9 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,3 | 7,6 | 11,9 | 1,2 | 40,6 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 29,9 | 32,75 | 39,75 | 715,55 | 0,1 | 0,7 | 0,3 | 5,2 | 2,6 | 0,6 | 334,3 | 46,3 | 389 | 4,7 | 407,3 | 33,5 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,4 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0 | 31,8 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 20,2 | 12,7 | 11,8 | 0,5 | 140,3 | 0,4 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| 2011 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 8,6 | 10 | 16,3 | 197,5 | 0,1 | 16,7 | 0,2 | 2,3 | 0 | 0,1 | 67 | 31,4 | 73,9 | 1,5 | 582,4 | 7,5 | 0 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | 280 | 28,9 | 28,9 | 84 | 714,19 | 0,1 | 2,4 | 0,3 | 4,7 | 0 | 0 | 27,5 | 38,3 | 103,7 | 1,1 | 190,1 | 2,8 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 41,1 | 39,7 | 139,7 | 1094,3 | 0,3 | 50,9 | 0,5 | 7,3 | 0,0 | 0,1 | 127,8 | 103,6 | 256,9 | 4,9 | 1030,3 | 10,7 | 0,0 |
| Всего за день: | | | | 71,0 | 72,5 | 179,5 | 1809,8 | 0,4 | 51,6 | 0,8 | 12,5 | 2,6 | 0,7 | 462,1 | 149,9 | 645,9 | 9,6 | 1438 | 44,2 | 0,1 |

10 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 417 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 205 | 7,3 | 8,2 | 39,7 | 262,6 | 0,2 | 0,5 | 0 | 1,2 | 0,1 | 0,1 | 129,2 | 43,1 | 159,4 | 1,2 | 233,6 | 10,9 | 0 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 60 | 6,8 | 14,8 | 14,7 | 220,8 | 0 | 0,1 | 0,1 | 1 | 0,2 | 0,1 | 177,9 | 15,7 | 121,9 | 0,8 | 57,9 | 1,1 | 0 |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 120 | 0,4 | 0,2 | 16,6 | 62,4 | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,2 | 1,6 | 21 | 107 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 64,9 | 17,9 | 61,4 | 0,5 | 110,2 | 4,5 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,66 | 24,84 | 91,96 | 652,8 | 0,2 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 0,3 | 372 | 76,7 | 342,7 | 2,5 | 401,7 | 16,5 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 96 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 8,2 | 10 | 17,3 | 199,9 | 0,1 | 6,9 | 0,2 | 2,4 | 0 | 0,1 | 47,5 | 27,2 | 76,5 | 1,1 | 510,7 | 5,9 | 0 |
| 2011 | 71 | КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕНый | 150 | 3 | 10,3 | 24,3 | 202,2 | 0,1 | 12,3 | 0 | 4,4 | 0 | 0,1 | 23,8 | 32,5 | 82,6 | 1,5 | 875 | 7,7 | 0 |
| 2011 | 27 | КУРИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ | 200 | 18,8 | 15,8 | 0,5 | 225,9 | 0 | 0 | 0 | 2,1 | 0 | 0 | 20,9 | 1,6 | 9,3 | 0,1 | 16,6 | 1,4 | 0 |
| 2011 | 377 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,4 | 0 | 15,3 | 63,5 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 8,7 | 13,2 | 1,3 | 49,3 | 0 | 0 |
| | ГОСТ 2077-84 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,6 | 19,2 | 96 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,1 | 21,2 | 67,5 | 1,8 | 117,5 | 0 | 0 |
| Итого за прием пищи: | | | | 33,6 | 36,7 | 76,6 | 787,5 | 0,3 | 19,9 | 0,2 | 8,9 | 0 | 0,2 | 121,8 | 91,2 | 249,1 | 5,8 | 1569 | 15 | 0 |
| Всего за день: | | | | 50,26 | 61,54 | 168,56 | 1440,3 | 0,5 | 20,8 | 0,3 | 11,1 | 0,3 | 0,5 | 493,8 | 167,9 | 591,8 | 8,3 | 1971 | 31,5 | 0 |
| Среднее значение за период: | | | | 53,3 | 56,3 | 190,6 | 1521,8 | 0,5 | 29,8 | 0,4 | 11,7 | 0,6 | 0,5 | 443,1 | 178,7 | 609,5 | 8,5 | 1596,1 | 43,7 | 0,1 |