

МЕНЮ

7-10 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	КОФЕЛТЫ ШКОЛАДНЫЕ 30	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПР 60	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 60	ОВОЩИ СВЕЖИЕ 60	БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПР 60	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 140	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 100
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) 10	КАША "ДРУЖБА" 250	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	СОУС ЯБЛОЧНЫЙ 30	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 250	ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ 90/50	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 250	ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПой 250
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ 250	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ 200	БАТОН 40	ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА 200		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200	БАТОН 30	БАТОН 40	
БАТОН 50		БАТОН 70		БАТОН 40		БАТОН 50			
Обед									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ) 60	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) 60	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ РАСТИТЕЛЬНЫХ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ 60
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СВЕКОЛЬНИК 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ 90/50	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 90	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240	АЗУ 240	ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ 90	ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 250	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ 100	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 90	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИДЕЛИ 90
ПЛОРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ 150	ПЛОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 170	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200	РИС ОТВАРНОЙ 170	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 70	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80			ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 50		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 80	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
								ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 60
Полдник									
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 100	СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ 100	ПЕЧЕНЬЕ 100	КЛУБНИЧНАЯ БУЛОЧКА 100	ВАФЛИ 100	КАРАМЕЛЬНАЯ БУЛОЧКА 100	ПЕЧЕНЬЕ 100	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ 100	СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ 100	ВАФЛИ 100
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ЧАЙ С ПОВИДЛОМ 200	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



Согласовано
Директор МОБУ СОШ № 3

Степанова Н.Е.

МЕНЮ

Понедельник 1 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Яблоко свежее	140	65,8	140	65,8
Масло (порциями)	10	75	15	112,5
Каша манная жидкая	250	255,4	250	255,4
Чай с сахаром	200	41,1	200	41,1
Батон	50	131	60	157,2

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10-15 лет, г.	Ккал
Овощи натуральные свежие	60	8,4	100	14
Борщ из свежей капусты с картофелем и с птицей	200	105,7	250	132,5
Тефтеля мясная	90/50	287,2	100/50	303,7
Пюре из гороха с маслом	150	255,5	180	306,6
Компот из изюма	200	71,4	200	71,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	81,6	50	102

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Булочка с повидлом	100	300,3	100	300,3
Чай с плодами шиповника	200	46,9	200	46,9

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков

Согласовано

Директор МОБУ СОШ №3



МЕНЮ

Вторник 2 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Бутерброд с сыром	60	191,7	100	325,9
Каша «Дружба»	250	271,2	250	271,2
Чай с сахаром и лимоном	200	42,8	200	42,8

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат витаминный (2 вариант)	60	59,1	100	98,8
Рассольник ленинградский	200	135,4	250	169,8
Котлеты рыбные	90	144,2	100	159,9
Пюре картофельное	170	181,8	180	192,6
Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	200	38,7
Хлеб ржано-пшеничный	80	163,2	90	183,6

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Солнышко с джемом	100	295,4	100	295,4
Компот из свежих плодов	200	66,7	200	66,7

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



3

Н.З.

МЕНЮ

Среда 3 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Конфеты шоколадные	30	160,9	30	160,9
Сырники из творога	150	418,8	200	558,4
Соус молочный, сладкий	50	52,2	70	73,2
Чай фруктовый с яблоком	200	45,7	200	45,7
Батон	70	183,4	80	209,6

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Винегрет овощной	60	52	100	86,7
Суп из овощей с птицей	200	89,4	250	111,7
Печень, тушенная в соусе	50/50	139,9	50/50	139,9
Макаронные изделия, отварные, с овощами	150	209,7	180	251,7
Напиток из плодов шиповника	200	60,7	200	60,7
Хлеб ржано-пшеничный	80	163,2	80	163,2

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Печенье	150	276,7	150	276,7
Кисель из повидла	200	99,6	200	99,6

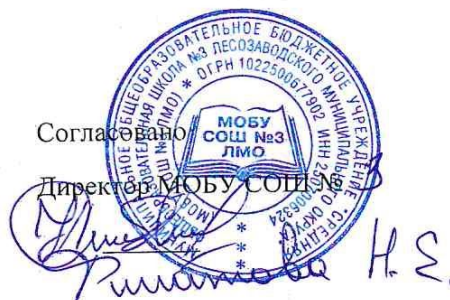
Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



МЕНЮ

Четверг 4 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Яблоко свежее	140	65,8	140	65,8
Макароны отварные с сыром	200	296,2	250	370,9
Чай с сахаром	200	41,1	200	41,1
Батон	40	104,8	50	131

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат из белокочанной капусты	60	48,8	100	81,3
Суп с картофелем с бобовыми	200	142,9	250	178,6
Плов из птицы	240	462	280	539,2
Компот из яблок	200	47,8	200	47,8
Хлеб ржано-пшеничный	80	163,2	80	163,2

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Клубничная булочка	100	278,9	100	278,9
Чай с молоком	200	88,8	200	88,8

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков

Согласовано

Директор ООО «СОЮЗ ВОСТОК»



МЕНЮ

Пятница 5 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Блинчики с маслом п/ф	60	138,2	100	230,3
Соус яблочный	30	21,7	50	36,1
Каша рисовая молочная. жидкая	200	230,8	250	288,5
Чай с плодами шиповника	200	41,6	200	41,6
Батон	40	104,8	50	131

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат из свеклы с маслом растительным	60	69,1	100	115,5
Суп картофельный с клецками	200	144,7	250	180,9
Азу	240	380,4	280	444,2
Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	200	38,7
Хлеб ржано- пшеничный	80	163,2	90	183,6

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Вафли	150	313,0	150	313,0
Напиток лимонный	200	84,9	200	84,9

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



Согласовано

Директор ООО «Союз Восток»

МЕНЮ

Понедельник 6 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Бутерброд с сыром	60	191,7	100	325,9
Каша гречневая, молочная вязкая	250	287,6	250	287,6
Чай с сахаром	200	41,1	200	41,1

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат из свежих овощей	60	34,8	100	58
Свекольник	200	122,3	250	153
Гуляш из свинины	90	275,4	100	305,5
Макаронные изделия отварные с овощами	150	209,7	180	251,7
Компот из свежих плодов	200	50,1	200	50,1
Хлеб ржано - пшеничный	50	102	60	122,4

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Карамельная булочка	100	300,3	100	300,3
Чай с повидлом	200	88,8	200	88,8

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



МЕНЮ

Вторник 7 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Овощи свежие	60	8,4	100	14
Тефтели мясная	90/50	304,6	100/50	322
Макаронные изделия отварные	150	216,6	180	259,9
Чай с сахаром и лимоном	200	42,8	200	42,8
Батон	50	131	60	157,2

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат витаминный (1 вариант)	60	49,2	100	82,1
Борщ с капустой и картофелем с птицей	200	105,7	250	132,5
Птица, тушенная в соусе с овощами	250	397,8	280	445,8
Компот из сушеных фруктов	200	38,7	200	38,7
Хлеб ржано- пшеничный	70	142,8	90	183,6

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Печенье	150	323,8	150	323,8
Компот из изюма	200	76	200	76

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



И. В.

МЕНЮ

Среда 8 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Блинчики с маслом п/ф	60	138,2	100	230,3
Каша овсяная «Геркулес» жидкая	250	277,5	250	277,5
Чай фруктовый с яблоком	200	45,7	200	45,7
Батон	30	78,6	50	131

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат «Степной» из разных овощей	60	55,9	100	93,1
Рассольник «Ленинградский»	200	109,6	250	137,1
Котлеты рыбные	100	131	100	131
Рис отварной	170	237,4	180	251,2
Напиток из плодов шиповника	200	60,7	200	60,7
Хлеб ржано - пшеничный	80	122,4	90	137,7

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Булочка с повидлом	100	259,9	100	259,9
Напиток лимонный	200	84,9	200	84,9

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



Согласовано

Директор МОВУ СОП № 3

Н. Э.

МЕНЮ

Четверг 9 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Яблоко свежее	140	65,8	140	65,8
Вареники промышленного производства	200	464,8	250	580,9
Чай с сахаром	200	41,1	200	41,1
Батон	40	104,8	60	157,2

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат из свеклы с маслом растительным	60	69,1	100	115,5
Суп картофельный с горохом	200	143,6	250	179,5
Оладьи из печени	90	190,8	100	210,4
Соус томатный	50	61	50	61
Макаронные изделия отварные	150	203,5	180	244,2
Компот из свежих плодов	200	47,8	200	47,8
Хлеб ржано-пшеничный	60	122,4	80	163,2

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Солнышко с джемом	100	301,1	100	301,1
Чай с молоком	200	88,8	200	88,8

Заведующий производством _____



Утверждаю

Зам. директора ООО «Союз Восток»

И. В. Яшков



МЕНЮ

Пятница 10 день

Завтрак

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Бутерброд с сыром	100	325,9	100	325,9
Суп молочный с рисовой крупой	250	184,4	300	221,3
Чай с сахаром и лимоном	200	42,8	200	42,8

Обед

Наименование блюда	Выход 6,5- 10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Салат из свежих сезонных овощей	60	60,1	100	99,9
Суп «Любительский»	200	133,5	250	167,1
Котлеты, биточки, шницели	90	308	100	342,2
Соус томатный	50	61	50	61
Каша гречневая рассыпчатая	150	242,4	180	290,9
Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	200	38,7
Хлеб ржано- пшеничный	60	122,4	80	163,2

Полдник

Наименование блюда	Выход 6,5-10 лет, г.	Ккал	Выход 10- 15 лет, г.	Ккал
Вафли	150	313	150	313
Чай с лимоном	200	43,8	200	43,8

Заведующий производством _____



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора ООО "Союз Восток"
Ашков И.В.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей от 6,5 до 10 лет с дневным пребыванием в период каникул

1 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	8,8	37,0	255,4	0,07	0,24	0,05	1,15	148,97	23,00	136,62	0,44	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00	
Итого за прием пищи:	650	12,0	19,2	86,6	568,3	0,17	14,28	0,13	2,13	194,78	46,50	193,94	4,76	0,00	
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200	3,6	5,1	11,2	105,7	0,06	7,71	0,18	1,44	30,29	21,83	57,83	1,06	0,00	
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	90/50	9,6	20,8	15,3	287,2	0,03	2,16	0,08	2,27	16,69	12,20	37,04	0,57	0,00	
ПОРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	16,9	5,2	35,3	255,5	0,46	0,00	0,02	6,99	69,99	61,43	155,07	4,79	0,00	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,3	0,1	17,3	71,4	0,01	0,00	0,00	0,00	17,33	6,43	13,93	0,32	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	0,00	
Итого за прием пищи:	790	33,5	31,7	97,6	809,8	0,65	15,87	0,29	11,64	155,30	117,89	323,87	8,94	0,00	
Полдник															
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	7,3	6,0	54,2	300,3	0,13	0,00	3,50	3,20	13,40	70,70	12,70	1,00	0,00	
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,2	46,9	0,00	27,60	0,50	0,00	11,40	8,20	6,50	0,90	0,00	
Итого за полдник	300	7,6	6,7	65,4	347,2	0,13	27,60	4,00	3,20	24,80	79,00	19,20	1,90	0,00	
1															



2 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	8,4	23,2	191,7	0,05	0,07	0,07	0,14	97,15	9,35	80,20	0,56	0,00	
КАША "ДРУЖБА"	250	7,1	11,1	35,5	271,2	0,09	0,30	0,06	0,71	178,03	38,48	186,92	0,65	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00	
Итого за прием пищи:	510	13,0	19,5	68,9	505,7	0,14	1,21	0,13	0,85	289,89	54,17	275,53	1,99	0,00	
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,1	4,1	4,4	59,1	0,03	13,70	0,37	1,94	23,62	12,92	26,42	0,53	0,00	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,8	7,2	13,8	135,4	0,07	5,44	0,17	2,43	22,07	22,14	71,22	0,96	0,00	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,8	4,5	16,0	144,2	0,03	0,28	0,01	1,33	8,61	4,61	25,34	0,36	0,00	
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	170	4,1	6,4	26,9	181,8	0,15	12,86	0,04	0,31	51,66	37,55	112,87	1,47	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,89	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	
Итого за прием пищи:	800	25,1	22,9	104,7	722,4	0,42	32,28	0,59	7,77	129,05	94,31	305,45	6,52	0,00	
Полдник															
СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ	100	6,6	4,1	57,9	295,4	0,12	0,00	5,00	2,20	12,50	11,50	65,00	1,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	15,9	66,7	0,01	4,00	0,00	0,10	6,80	3,60	4,40	0,90	0,00	
Итого за полдник	300	6,8	4,3	73,8	362,1	0,13	4,00	5,00	2,30	19,30	15,10	69,40	1,90	0,00	

2

3 День

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	1,4	8,8	18,7	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	15,3	16,7	51,9	418,8	0,00	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	50	1,2	2,6	6,0	52,2	0,01	0,06	0,01	0,06	37,64	4,83	30,48	0,04	0,00	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00	0,00
БАТОН	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	13,30	9,10	45,50	0,70	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	500	23,4	30,1	123,6	861,0	0,09	0,50	0,01	1,38	65,29	20,45	84,45	1,68	0,00	0,00
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	5,1	52,0	0,03	3,27	0,24	1,39	15,71	12,11	25,85	0,54	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	200	3,4	4,5	8,6	89,4	0,06	6,90	0,17	1,22	25,34	18,72	53,73	0,85	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	7,1	4,6	139,9	0,13	8,46	3,76	2,90	8,42	10,99	15,76	3,49	0,02	0,01
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,4	5,8	33,9	209,7	0,08	1,54	0,43	2,06	28,92	17,02	56,80	1,25	0,01	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	790	26,4	21,3	99,5	714,9	0,44	52,17	4,67	9,33	105,39	77,06	364,96	9,55	0,03	0,03
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	100	6,2	7,1	47,0	276,7	0,11	0,00	0,00	3,10	14,50	10,90	57,40	0,80	0,00	0,00
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	0,1	0,0	25,4	99,6	0,00	0,50	0,00	0,20	4,20	1,80	6,70	0,10	0,00	0,00
Итого за полдник	300	6,3	7,1	72,4	376,3	0,11	0,50	0,00	3,30	18,80	12,70	64,10	1,90	0,00	0,00

3

4 День

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
РЯДОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,7	10,6	40,2	296,2	0,08	0,04	0,06	1,43	122,95	12,65	107,03	1,19	0,02	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,00	
Итого за прием пищи:	580	13,5	12,4	84,6	507,9	0,16	14,08	0,07	2,31	165,86	34,85	155,85	5,41	0,02	
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	4,2	48,8	0,02	9,04	0,20	1,34	24,85	9,95	17,85	0,51	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	6,5	6,3	15,0	142,9	0,15	3,76	0,17	3,26	29,76	27,81	78,26	1,67	0,00	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	18,8	20,0	51,6	462,0	0,10	2,18	0,54	3,10	31,51	54,14	226,23	2,12	0,02	
КОМПОТ ИЗ РЯДОКО	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	9,86	2,95	1,98	0,40	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	
Итого за прием пищи:	780	31,6	30,2	116,3	864,7	0,41	15,78	0,91	9,59	110,38	110,05	393,92	7,90	0,02	
Полдник															
КЛУБНИЧНАЯ БУЛОЧКА	100	9,2	1,9	56,3	278,9	0,15	0,50	8,00	1,20	65,80	18,80	106,80	1,10	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,5	17,3	88,8	0,00	0,10	0,30	0,00	8,90	4,20	4,10	0,50	0,00	
Итого за полдник	300	10,7	3,4	73,6	367,6	0,15	0,60	8,30	1,20	74,70	23,00	111,00	1,50	0,00	

5 День

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
Блинчики с маслом по	60	3,2	7,9	12,8	138,2	0,00	0,00	0,01	0,07	0,31	0,00	0,46	0,00	0,00	0,00
Совс яблочный	30	0,0	0,0	5,3	21,7	0,00	0,36	0,00	0,06	2,76	0,87	1,72	0,18	0,00	0,00
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,7	9,2	31,1	230,8	0,05	0,25	0,05	0,35	147,79	30,74	151,83	0,37	0,00	0,00
Чай с плодами шиповника	200	0,3	0,0	9,6	41,6	0,00	12,04	0,02	0,00	13,51	6,04	7,88	0,82	0,00	0,00
Батон	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	530	12,2	18,3	79,4	537,1	0,09	12,65	0,08	0,48	171,97	42,85	187,89	1,77	0,00	0,00
Обед															
Салат из свежей маслoм растительным	60	1,1	3,9	7,3	69,1	0,01	2,98	0,00	1,78	27,77	14,91	29,47	0,96	0,00	0,00
Суп картофельный с клецками	200	5,0	6,0	17,6	144,7	0,07	3,76	0,19	1,08	24,00	18,04	64,56	0,90	0,01	0,01
Азу	240	11,9	22,4	32,5	380,4	0,36	16,04	0,01	1,93	29,09	53,93	183,57	2,71	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	780	23,3	33,0	101,0	796,1	0,58	22,78	0,20	6,55	103,95	103,97	347,20	7,77	0,01	0,01
Полдник															
Вафли	100	4,3	8,0	56,0	313,0	0,00	0,50	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	1,90	0,00	0,00
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	84,9	0,01	6,00	0,00	0,00	6,60	1,80	3,30	0,20	0,00	0,00
Итого за полдник	300	4,4	8,0	76,4	397,9	0,01	6,50	0,00	0,00	22,10	1,80	3,30	2,00	0,00	0,00

6 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	5,7	8,4	23,2	191,7	0,05	0,07	0,07	0,14	97,15	9,35	80,20	0,56	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	250	9,6	10,2	39,3	287,6	0,19	0,24	0,05	3,52	150,90	106,53	241,26	3,25	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00	
Итого за прием пищи:	510	15,5	18,6	72,6	520,4	0,24	0,35	0,12	3,66	260,96	121,68	328,88	4,55	0,00	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	60	0,4	3,1	1,4	34,8	0,02	5,80	0,01	1,32	14,54	7,94	23,92	0,57	0,00	
СВЕКОЛЬНИК	200	3,7	6,1	13,1	122,3	0,05	5,87	0,18	1,90	34,92	25,55	64,72	1,32	0,00	
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	9,6	24,9	3,1	275,4	0,23	1,30	0,01	1,75	11,52	16,50	95,92	1,12	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	5,4	5,8	33,9	209,7	0,08	1,54	0,43	2,06	28,92	17,02	56,80	1,25	0,01	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,01	1,00	0,00	0,16	10,75	3,35	2,48	0,50	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00	
Итого за прием пищи:	750	22,5	40,4	84,8	794,3	0,48	15,31	0,63	8,29	109,65	79,86	287,34	6,76	0,01	
Полдник															
КАРАМЕЛЬНАЯ БУЛОЧКА	100	7,3	6,0	54,2	300,3	0,13	0,00	3,50	3,20	13,40	12,70	70,70	1,00	0,00	
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4	0,00	0,60	0,60	0,20	8,10	6,80	13,00	1,00	0,00	
Итого за полдник	320	7,6	6,1	70,0	362,7	0,13	0,60	4,00	3,30	21,40	19,50	83,70	2,00	0,00	

6

7 день

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	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	13,80	8,40	25,20	0,60	0,00	
ТЕФЕЛИ МЯСНАЯ	90/50	9,6	22,7	15,3	304,6	0,03	2,16	0,08	3,11	16,69	12,20	37,07	0,57	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,9	4,7	37,7	216,6	0,07	0,00	0,02	1,27	14,88	8,22	44,84	1,04	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00	
Итого за прием пищи:	600	20,0	29,0	90,4	703,4	0,18	9,00	0,11	4,44	69,58	41,66	148,02	3,49	0,01	
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	60	0,5	3,7	3,2	49,2	0,03	7,53	0,33	1,75	14,21	10,88	18,59	0,74	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	200	3,6	5,1	11,2	105,7	0,06	7,71	0,18	1,44	30,29	21,83	57,83	1,06	0,00	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	250	17,0	22,0	32,8	397,8	0,22	15,90	0,57	4,45	44,88	60,25	222,18	3,06	0,02	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0,13	0,00	0,00	1,54	12,60	13,30	60,90	2,80	0,00	
Итого за прием пищи:	780	25,7	31,4	86,6	734,2	0,44	31,14	1,08	9,18	110,67	108,15	359,50	7,66	0,02	
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	100	6,8	3,7	66,9	323,8	0,12	1,30	8,50	1,90	49,90	17,90	91,00	1,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОКА	200	0,2	0,1	18,6	76,0	0,02	0,00	0,00	0,10	8,40	4,20	12,90	0,30	0,00	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7	3,8	85,5	399,7	0,14	1,30	8,50	2,00	58,20	22,10	103,90	1,40	0,00	
7															

8 день

8 День																	
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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг			
Завтрак																	
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПО	60	3,2	7,9	12,8	138,2	0,00	0,00	0,01	0,07	0,31	0,00	0,46	0,00	0,00			
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,2	11,0	36,3	277,5	0,16	0,24	0,05	1,45	160,71	62,08	222,82	1,50	0,00			
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00			
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	0,00			
Итого за прием пищи:	540	13,9	19,8	75,5	540,0	0,19	0,68	0,06	1,58	181,07	72,50	251,19	2,74	0,00			
Обед																	
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	3,1	5,8	55,9	0,04	4,32	0,50	1,51	16,56	14,64	31,76	0,53	0,00			
РАССОЛЫННИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	3,8	4,6	13,1	109,6	0,07	5,44	0,17	1,30	21,73	21,78	68,26	0,95	0,00			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,2	4,1	13,1	131,0	0,02	0,40	0,00	1,28	6,57	3,83	17,92	0,27	0,00			
РИС ОТВАРНОЙ	170	4,1	5,2	43,6	237,4	0,04	0,00	0,03	0,40	4,95	27,32	82,81	0,56	0,01			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00			
Итого за прием пищи:	810	24,4	17,6	114,4	717,0	0,28	42,16	0,77	5,81	73,21	81,99	254,17	4,93	0,01			
Полдник																	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	5,3	4,1	50,1	259,9	0,11	5,20	5,30	2,10	18,20	13,80	58,00	1,90	0,00			
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,4	84,9	0,01	6,00	0,00	0,00	6,60	1,80	3,30	0,20	0,00			
Итого за полдник	300	5,4	4,1	70,5	344,8	0,12	11,20	5,30	2,10	24,80	15,60	61,30	2,10	0,00			
8																	

9 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00	
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,6	15,1	69,5	464,8	0,00	0,00	0,02	0,12	0,87	0,02	0,87	0,01	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	18,68	7,08	7,42	0,74	0,00	
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	5,20	26,00	0,40	0,00	
Итого за прием пищи:	580	16,4	16,9	113,9	676,5	0,08	14,04	0,03	1,00	49,55	23,50	49,69	4,23	0,00	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1,1	3,9	7,3	69,1	0,01	2,98	0,00	1,78	27,77	14,91	29,47	0,96	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	6,6	6,3	15,1	143,6	0,15	3,80	0,21	3,28	30,52	28,45	79,25	1,69	0,00	
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	14,5	10,5	5,4	190,8	0,16	10,40	4,94	3,10	8,56	12,63	205,49	4,51	0,03	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,6	34,9	203,5	0,07	0,00	0,02	1,18	9,23	7,34	40,69	0,93	0,01	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	10,03	2,99	1,98	0,40	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00	
Итого за прием пищи:	810	32,7	30,8	103,3	838,2	0,51	18,98	5,32	10,89	100,91	82,72	419,08	11,09	0,04	
Полдник															
СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ	100	8,4	3,2	59,7	301,1	0,16	0,00	3,80	2,00	19,20	16,60	86,30	1,30	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,5	17,3	88,8	0,00	0,10	0,30	0,00	8,90	4,20	4,10	0,50	0,00	
Итого за полдник	300	9,9	4,7	77,0	389,8	0,16	0,10	4,00	2,00	28,10	20,80	90,40	1,70	0,00	

10 День

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	5,2	6,3	26,6	184,4	0,05	0,24	0,03	0,25	142,75	28,56	140,86	0,30	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00	
Итого за прием пищи:	550	14,6	21,2	75,4	553,1	0,14	1,19	0,15	0,52	304,91	49,90	274,92	2,00	0,00	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,6	5,1	2,6	60,1	0,03	11,86	0,07	2,29	9,72	10,21	18,19	0,55	0,00	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	5,1	4,7	17,7	133,5	0,11	4,69	0,20	1,99	23,27	45,41	93,42	1,74	0,00	
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,5	23,2	14,2	308,0	0,02	0,00	0,00	2,27	5,10	3,39	16,54	0,23	0,00	
СОУС ТОМАТНЫЙ №394	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,22	0,00	0,02	4,70	22,56	125,53	186,83	4,39	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00	
Итого за прием пищи:	810	29,6	44,6	111,5	966,1	0,50	17,55	0,44	12,67	83,85	202,77	377,18	9,51	0,00	
Полдник															
ВАФЛИ	100	4,3	8,0	56,0	313,0	0,00	0,50	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	1,90	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	10,3	43,8	0,00	2,90	0,50	0,00	14,70	7,40	9,80	0,90	0,00	
Итого за полдник	300	4,5	8,1	66,3	356,8	0,00	3,40	0,50	0,00	30,20	7,40	9,80	2,70	0,00	

10

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора ООО "Союз Восток"
Янков И.В.



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей от 11 до 18 лет с дневным пребыванием в период каникул

1 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг			
Завтрак																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00	0,00	0,00	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,3	8,8	37,0	255,4	0,07	0,24	0,05	1,15	148,97	23,00	136,62	0,44	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00	0,00	0,00	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	665	12,8	23,6	91,8	632,0	0,18	14,28	0,17	2,18	197,18	47,80	201,44	4,86	0,00	0,00	0,00	
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,8	-0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	-0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	0,00	0,00	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,5	6,4	14,0	132,5	0,07	9,64	0,22	1,83	37,86	27,29	72,28	1,33	0,00	0,00	0,00	
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	100/50	10,2	22,0	16,0	303,7	0,03	2,24	0,08	2,32	17,29	12,70	38,94	0,60	0,00	0,00	0,00	
ПОРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	180	20,3	6,2	42,4	306,6	0,55	0,00	0,03	8,39	84,11	73,71	186,07	5,75	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОНА	200	0,3	0,1	17,3	71,4	0,01	0,00	0,00	0,00	17,33	6,43	13,93	0,32	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	9,00	9,50	43,50	2,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	930	39,4	35,2	113,4	930,2	0,78	21,88	0,34	13,74	186,59	143,63	396,72	11,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник																	
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	100	7,3	6,0	54,2	300,3	0,13	0,00	3,50	3,20	13,40	12,70	70,70	1,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	11,2	46,9	0,00	27,60	0,50	0,00	11,40	6,50	8,20	0,90	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	300	7,6	6,1	65,4	347,2	0,13	27,60	4,00	3,20	24,80	19,20	79,00	1,90	0,00	0,00	0,00	



2 день

Принем 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00	
КАША "ДРУЖБА"	250	7,1	11,1	35,5	271,2	0,09	0,30	0,06	0,71	178,03	38,48	186,92	0,65	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00	
Итого за прием пищи:	550	16,5	26,0	84,3	639,9	0,18	1,25	0,18	0,98	340,19	59,82	320,98	2,35	0,00	
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,8	6,8	7,4	98,8	0,05	22,85	0,62	3,25	39,37	21,53	44,03	0,89	0,00	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	4,8	9,0	17,3	169,8	0,09	6,80	0,21	3,06	27,60	27,69	89,17	1,21	0,00	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	12,0	4,9	17,8	159,9	0,03	0,31	0,01	1,47	9,56	5,12	28,10	0,40	0,00	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,3	6,8	28,4	192,6	0,16	13,62	0,04	0,33	54,38	39,72	119,26	1,55	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	
Итого за прием пищи:	920	28,9	28,3	118,8	843,4	0,49	43,58	0,88	10,09	155,80	113,05	358,86	7,65	0,00	
Полдник															
СОПЛИШКО С ДЖЕМОМ	100	6,6	4,1	57,9	295,4	0,12	0,00	5,00	2,20	12,50	11,50	65,00	1,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	15,9	46,9	0,00	27,60	0,50	0,00	11,40	6,50	8,20	0,90	0,00	
Итого за прием пищи:	300	6,8	4,3	73,8	362,0	0,13	4,00	5,00	2,30	19,30	15,10	69,40	1,90	0,00	

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	30	1,4	8,8	18,7	160,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	20,4	22,2	69,3	558,4	0,00	0,00	0,00	1,68	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	70	1,7	3,6	8,4	73,2	0,02	0,09	0,02	0,09	52,70	6,77	42,72	0,06	0,00	0,00
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00	0,00
БАТОН	80	6,0	2,3	41,1	209,6	0,09	0,00	0,00	0,00	15,20	10,40	52,00	0,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	580	29,7	36,9	148,5	1 047,8	0,11	0,53	0,02	1,83	82,25	23,69	103,20	1,80	0,00	0,00
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,4	5,2	8,5	86,7	0,05	5,45	0,40	2,31	26,19	20,18	43,09	0,90	0,00	0,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ	250	4,3	5,7	10,8	111,7	0,07	8,62	0,21	1,53	31,67	23,40	67,16	1,06	0,00	0,00
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	11,2	7,1	4,6	139,9	0,13	8,46	3,76	2,90	8,42	10,99	157,76	3,49	0,02	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,5	6,9	40,7	251,7	0,09	1,85	0,51	2,47	34,70	20,42	68,15	1,49	0,01	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	910	29,0	37,2	131,5	1 010,1	0,47	23,11	1,17	11,84	139,61	132,63	463,06	9,02	0,03	0,00
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	150	6,2	7,1	47,0	276,7	0,11	0,00	0,00	3,10	14,50	10,90	57,40	0,80	0,00	0,00
Кисель из повидла	200	0,1	0,0	25,4	99,6	0,00	0,50	0,00	0,20	4,20	1,80	6,70	0,10	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	350	6,3	7,1	72,4	376,3	0,11	0,50	0,00	3,30	18,80	12,70	64,10	0,90	0,00	0,00

3

4 день

Принем 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг					
Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	12,1	13,3	50,3	370,9	0,10	0,05	0,08	1,79	154,07	15,83	134,01	1,49	0,02					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00					
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00					
Итого за прием пищи:	640	16,7	15,4	99,8	608,8	0,20	14,09	0,09	2,67	198,88	39,33	189,33	5,81	0,02					
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	7,1	81,3	0,03	15,07	0,33	2,23	41,39	16,57	29,74	0,85	0,00					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,2	7,9	18,7	178,6	0,18	4,70	0,21	4,08	37,21	34,76	97,83	2,09	0,00					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	21,9	23,4	60,2	539,2	0,12	2,54	0,63	3,64	36,75	63,15	263,91	2,48	0,03					
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	9,86	2,95	1,98	0,40	0,00					
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00					
Итого за прием пищи:	910	37,1	37,2	131,5	1 010,1	0,47	23,11	1,17	11,84	139,61	132,63	463,06	9,02	0,03					
Полдник																			
КУРЬНИЧНАЯ БУЛОЧКА	100	9,2	1,9	56,3	278,9	0,15	0,50	8,00	1,20	65,80	18,80	106,80	1,10	0,00					
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	200	1,5	1,5	17,3	88,8	0,00	0,10	0,30	0,00	8,90	4,20	4,10	0,50	0,00					
Итого за прием пищи:	300	10,7	3,4	73,6	367,6	0,15	0,60	8,30	1,20	74,70	23,00	111,00	1,50	0,00					

5 день

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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БЛИНЧИКИ С МАСЛОМ ПО	100	5,4	13,2	21,4	230,3	0,00	0,00	0,02	0,11	0,51	0,00	0,76	0,01	0,00	
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0,1	0,1	8,8	36,1	0,00	0,60	0,00	0,09	4,61	1,46	2,87	0,30	0,00	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,1	11,5	38,8	288,5	0,06	0,31	0,06	0,43	184,96	38,44	189,93	0,46	0,01	
ЧАЙ С ПЛОДАМИ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,0	9,6	41,6	0,00	12,04	0,02	0,00	13,51	6,04	7,88	0,82	0,00	
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00	
Итого за прием пищи:	650	16,7	26,3	104,3	727,5	0,12	12,95	0,10	0,63	213,09	52,44	233,94	2,09	0,01	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	6,6	12,2	115,5	0,02	4,96	0,00	2,99	46,29	24,85	49,12	1,60	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	6,3	7,5	22,0	180,9	0,09	4,70	0,23	1,36	30,00	22,55	80,71	1,13	0,01	
АЗУ	280	13,9	26,2	37,9	444,2	0,42	18,71	0,02	2,27	33,93	62,92	214,19	3,16	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	
Итого за прием пищи:	920	28,0	41,1	120,0	962,9	0,69	28,37	0,25	8,60	135,11	129,31	422,32	9,49	0,01	
Полдник															
ВАФЛИ	150	4,3	8,0	56,0	313,0	0,00	0,50	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	1,90	0,00	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	20,4	84,9	0,01	6,00	0,00	0,00	6,60	1,80	3,30	0,20	0,00	
Итого за прием пищи:	350	4,4	8,0	76,4	397,9	0,01	6,50	0,00	0,00	22,10	1,80	3,30	2,00	0,00	

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ	250	9,6	10,2	39,3	287,6	0,19	0,24	0,05	3,52	150,90	106,53	241,26	3,25	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	0,00	
Итого за прием пищи:	550	19,0	25,1	88,0	654,6	0,28	0,39	0,17	3,79	311,26	127,33	374,33	4,91	0,00	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0,7	5,1	2,3	58,0	0,03	9,33	0,01	2,19	24,11	13,22	39,83	0,95	0,00	
СВЕКОЛЬНИК	250	4,7	7,6	16,4	153,0	0,07	7,35	0,22	2,38	43,67	31,97	80,96	1,66	0,00	
ГУЛЫШ ИЗ СВИНИНЫ	100	10,7	27,6	3,4	305,5	0,26	1,45	0,02	1,93	12,73	18,34	106,54	1,25	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	180	6,5	6,9	40,7	251,7	0,09	1,85	0,51	2,47	34,70	20,42	68,15	1,49	0,01	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,01	1,00	0,00	0,16	10,75	3,35	2,48	0,50	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,5	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	10,80	11,40	52,20	2,40	0,00	
Итого за прием пищи:	890	26,7	47,8	100,3	940,7	0,57	20,98	0,76	10,45	136,76	98,70	350,16	8,25	0,01	
Полдник															
КАРАМЕЛЬНАЯ БУЛОЧКА	100	7,3	6,0	54,2	300,3	0,13	0,00	3,50	3,20	13,40	12,70	70,70	1,00	0,00	
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/20	0,3	0,1	15,8	62,4	0,00	0,60	0,80	0,20	8,10	6,80	13,00	1,00	0,00	
Итого за прием пищи:	320	7,6	6,1	70,0	362,7	0,01	0,60	4,00	3,30	21,40	19,50	83,70	2,00	0,00	
6															

7 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	23,00	14,00	42,00	1,00	0,00	
ТЕФТЕЛИ МЯСНАЯ	100/50	10,2	24,1	16,0	322,0	0,03	2,24	0,08	3,20	17,29	12,70	38,97	0,60	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,1	5,6	45,2	259,9	0,08	0,00	0,03	1,52	17,86	9,86	53,81	1,24	0,02	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	0,00	
Итого за прием пищи:	690	22,8	31,5	104,7	795,9	0,21	13,08	0,12	4,82	84,26	50,70	182,19	4,22	0,02	
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	23,69	18,14	30,98	1,24	0,00	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,5	6,4	14,0	132,5	0,07	9,64	0,22	1,83	37,86	27,29	72,28	1,33	0,00	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	19,0	24,6	36,8	445,8	0,24	17,81	0,64	4,99	50,27	67,48	248,86	3,42	0,02	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	6,0	0,8	38,2	183,6	0,16	0,00	0,00	1,98	16,20	17,10	78,30	3,60	0,00	
Итого за прием пищи:	920	30,3	38,0	104,0	882,7	0,51	40,00	1,40	11,72	136,71	131,90	430,42	9,59	0,02	
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	150	6,8	3,7	66,9	323,8	0,12	1,30	8,50	1,90	49,90	17,90	91,00	1,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2	0,1	18,6	76,0	0,02	0,00	0,00	0,10	8,40	4,20	12,90	0,30	0,00	
Итого за прием пищи:	350	7,0	3,8	85,5	399,7	0,14	1,30	8,50	2,00	58,20	22,10	103,90	1,40	0,00	

7

8 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
Блинчики с маслом тф	100	5,4	13,2	21,4	230,3	0,00	0,00	0,02	0,11	0,51	0,00	0,76	0,01	0,00	
Каша овсяная "теркулес" жидкая	250	8,2	11,0	36,3	277,5	0,16	0,24	0,05	1,45	160,71	62,08	222,82	1,50	0,00	
Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0,0	11,0	45,7	0,00	0,44	0,00	0,06	14,35	6,52	8,41	0,94	0,00	
Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	0,00	
Итого за прием пищи:	600	17,6	25,7	94,4	684,5	0,22	0,68	0,07	1,62	185,07	75,10	264,49	2,95	0,00	
Обед															
Салат "степной" из разных овощей	100	1,7	5,2	9,7	93,1	0,07	7,20	0,83	2,52	27,59	24,38	52,91	0,88	0,00	
Рассольник ленинградский	250	4,7	5,8	16,4	137,1	0,09	6,80	0,21	1,62	27,16	27,22	85,33	1,18	0,00	
Котлеты рыбные	100	11,2	4,1	13,1	131,0	0,02	0,40	0,00	1,28	6,57	3,83	17,92	0,27	0,00	
Рис отварной	180	4,4	5,4	46,2	251,2	0,04	0,00	0,03	0,42	5,24	28,94	87,72	0,59	0,01	
Напиток из плодов шиповника	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	90	4,5	0,6	28,6	137,7	0,12	0,00	0,00	1,49	12,15	12,83	58,73	2,70	0,00	
Итого за прием пищи:	920	26,8	21,2	127,4	810,8	0,34	46,40	1,14	7,33	91,31	100,22	303,83	5,84	0,01	
Полдник															
Булочка с повидлом	100	5,3	4,1	50,1	259,9	0,11	5,20	5,30	2,10	18,20	13,80	58,00	1,90	0,00	
Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	84,9	0,01	6,00	0,00	0,00	6,60	3,30	1,80	0,20	0,00	
Итого за прием пищи:	300	5,4	4,1	70,5	344,8	0,12	11,20	5,30	2,10	24,80	15,60	61,30	2,10	0,00	

9 день

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	22,40	11,20	15,40	3,08	0,00	
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	250	15,7	18,8	86,9	580,9	0,00	0,00	0,03	0,15	1,00	0,02	1,07	0,01	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	18,68	7,08	7,42	0,74	0,00	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	0,00	
Итого за прием пищи:	650	21,0	21,1	141,5	845,0	0,11	14,04	0,04	1,03	53,48	26,10	62,89	4,43	0,00	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,8	6,6	12,2	115,5	0,02	4,96	0,00	2,99	46,29	24,85	49,12	1,60	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,2	7,9	18,9	179,5	0,18	4,75	0,26	4,10	38,15	35,57	99,07	2,11	0,00	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,1	11,6	5,7	210,4	0,18	11,55	5,49	3,43	9,35	13,95	227,80	5,00	0,03	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,08	0,00	0,03	1,42	11,08	8,81	48,83	1,11	0,01	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	10,03	2,99	1,98	0,40	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	
Итого за прием пищи:	960	39,0	374,0	127,8	1 021,6	0,61	23,06	5,93	13,93	133,30	100,22	303,83	5,84	0,01	
Полдник															
СОЛНЫШКО С ДЖЕМОМ	100	8,4	3,2	59,7	301,1	0,16	0,00	3,80	2,00	19,20	16,60	86,30	1,30	0,00	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,5	17,3	88,8	0,00	0,10	0,30	0,00	8,90	4,20	4,10	0,50	0,00	
Итого за прием пищи:	300	9,9	4,7	77,0	389,8	0,16	0,10	4,00	2,00	28,10	20,80	90,40	1,70	0,00	
9															

10 день

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Se, мг	
Завтрак															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	9,2	14,9	38,6	325,9	0,09	0,11	0,12	0,27	147,45	15,00	125,65	0,92	0,00	
СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУТОЙ	300	6,3	7,5	31,9	221,3	0,05	0,29	0,04	0,30	171,30	34,27	169,03	0,36	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,94	0,00	0,00	14,71	6,34	8,41	0,78	0,00	
Итого за прием пищи:	600	15,7	22,4	80,7	590,0	0,14	1,24	0,16	0,57	333,46	55,61	303,09	2,06	0,00	
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,1	8,5	4,4	99,9	0,05	19,77	0,12	3,80	16,20	17,03	30,34	0,91	0,00	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6,4	5,9	22,1	167,1	0,13	5,86	0,25	2,49	29,10	56,65	116,94	2,17	0,00	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	11,7	25,8	15,8	342,2	0,03	0,00	0,00	2,52	5,67	3,76	18,38	0,25	0,00	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61,0	0,01	1,00	0,15	0,10	4,00	5,00	10,00	0,20	0,00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,03	5,64	27,07	150,64	224,20	5,27	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,83	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,14	0,00	0,00	1,76	14,40	15,20	69,60	3,20	0,00	
Итого за прием пищи:	960	35,5	53,3	135,4	1163,0	0,63	26,63	0,55	16,31	104,84	250,31	469,46	12,00	0,00	
Полдник															
ВАФЛИ	150	4,3	8,0	56,0	313,0	0,00	0,50	0,00	0,00	15,50	0,00	0,00	1,90	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	10,3	43,8	0,00	2,90	0,50	0,00	14,70	7,40	9,80	0,90	0,00	
Итого за прием пищи:	350	4,5	8,1	66,3	356,8	0,00	3,40	0,50	0,00	30,20	7,40	9,80	2,70	0,00	

10