

1 день
11 лет и старше

N рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe						
Завтрак																	
32	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая молочная	210	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23	0	6,25	5,12	3,22						
2	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	0						
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2						
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13						
	ИТОГО		14,25	10,12	81,52	403,42	0,245	2,28	45,45	212,45	5,55						
Обед																	
6	Салат из соленых огурцов с растительным маслом и луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28						
16	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/12,5	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	28	6,48	0,98						
62	Пюре картофельное	230/10	4,69	7,36	31,35	210,45	0,21	27,85	39,1	56,7	1,54						
48	Гуляш мясной	80/50	19,72	17,89	4,76	194,96	0,17	1,28	0	24,36	2,32						
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96						
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24						
64	Фрукты свежие : Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	6						
	ИТОГО		30,9	35,27	200,52	815,65	1,17	53,99	67,15	111,14	36,32						
	Итого весь День:		45,15	45,39	282,04	1219,07	1,415	56,27	112,6	323,59	41,87						

2 День
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
32	Каша пшеничная молочная	200	8,8	7,62	50,5	306	0,22	0	28	22,18	2,06	
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО		12,04	16,14	84,29	453,6	0,225	2,17	87,2	98,51	4,51	
Обед												
5	Салат овощной с растительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	0,59	
22	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/12,5	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	0,8	
57	Кура тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,03	0	68,13	2,03	
60	Каша гречневая рассыпчатая	230	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,1	
74	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	0	12	0,8	
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
64	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6	
	ИТОГО		41,15	35,88	132,72	1033,7	1,2	35,04	0,07	157,91	11,16	
	Итого весь день:		53,19	52,02	217,01	1487,3	1,425	37,21	87,27	256,42	15,67	

3 день
11 лет и старше

N рецепта	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe			
Завтрак														
30	Каша пшеничная	250	8,53	4,33	54,78	292,25	0,56	1,55	24,5	168,58	0,6			
70	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	2,4			
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12			
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2			
	ИТОГО		15,09	16,57	100,06	543,45	0,605	2,89	83,71	351,58	3,32			
Обед														
8	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	1,33			
25	Рассольник Ленинградский с курой	250/12,5	2	5,11	16,93	121,75	0,1	7,54	0	24,95	0,66			
61	Макаронны отварные	230/10	6,1	8,5	29,5	202,9	1,06	0	0	12	1,75			
49	Котлета из мяса свиинны	100/50	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	6,26			
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24			
64	Фрукты свежие: яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6			
69	Чай сладкий	200/15	0,2	0	14	28	0	0,27	0	6	0,4			
	ИТОГО		29,42	32,23	121,33	849,54	2	27,46	28,8	139,05	12,24			
	Итого весь День:		44,51	48,8	221,39	1392,99	2,605	30,35	112,51	490,63	15,56			

4 День
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А		Са	Fe	
Завтрак													
28	Макаронные изделия с тертым сыром	250/5/15	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	161,03	1,11		
70	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	2,4		
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12		
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2		
	ИТОГО		17,26	23,51	91,24	563,08	0,145	1,59	63,74	344,03	3,83		
Обед													
	Салат из соленых огурцов с луком на растительном масле	100/7	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	23,28	0,61		
6	Суп крупяной с курой	250/25	2,14	2,24	13,71	83,6	0,11	8,25	0	20,88	0,7		
20	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34		
62	Котлета рыбная	80\50	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	0,59		
42	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24		
73	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96		
66	Фрукты свежие:яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6		
64	ИТОГО		21,9	18,49	112,85	701,84	1,11	49,44	55,05	159,76	6,04		
	Итого весь день:		39,16	42	204,09	1264,92	1,255	51,03	118,79	503,79	9,87		

5 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
29	Каша "Дружба"	250/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	1,3	
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13	
2	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	0	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО		17,16	15,86	74,99	434,2	0,275	3,48	120,2	365,93	3,63	
Обед												
11	Салат из свежей моркови на растительном масле	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02	
17	Щи из свежей капусты с курой	250/25	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77	0	34,66	0,72	
48	Гуляш мясной	80/50	19,72	17,89	4,76	194,96	0,17	1,28	0	24,36	2,32	
60	Рис отварной рассыпчатый	230/10	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	29	46,93	2,83	
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
64	Фрукты свежие: апельсин	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6	
	ИТОГО		33,81	35,53	139,36	944,92	1,19	35,05	29,05	153,83	9,69	
	Итого весь день:		50,97	51,39	214,35	1379,12	1,465	38,53	149,25	519,76	13,32	

6 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		У	В1	С	А	Са	Fe			
Завтрак														
31	Каша рисовая молочная вязкая	250	7,43	12,57	57,59	373,32	0,19	1,67	29	46,93	2,83			
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13			
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12			
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2			
	ИТОГО		10,67	21,09	91,38	520,92	0,195	3,84	88,2	123,26	5,28			
Обед														
5	Салат овощной с растительным маслом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	0	18,68	0,59			
21	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/25	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0	30,46	1,64			
60	Каша гречневая	230/10	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	5,01			
43	Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0	0	19,2	0,9			
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24			
74	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0	0	12	0,8			
64	Фрукты свежие: апельсин	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6			
	ИТОГО		28,77	35,03	138,57	934,7	1,24	31,41	0,07	114,84	10,78			
	Итого весь День:		39,44	56,12	229,95	1455,62	1,435	35,25	88,27	238,1	16,06			

7 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe		
Завтрак													
30	Каша манная молочная	250	6,24	6,1	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	0,48		
70	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	2,4		
2	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	0,01	0,11	39	132	0		
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2		
	ИТОГО		16,28	14,57	64,88	389,44	0,135	2,54	75,93	506,17	3,08		
Обед													
	Салат из свежей моркови на растительном масле	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02		
11	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/25	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	28	6,48	0,98		
47	Картофель тушеный с курой	230/25	18,2	20,09	17,58	301,2	2,12	7,85	0	32,69	3,02		
67	Кисель плодовой	200	0,2	0	32,6	132	0	0	0	18	0,06		
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24		
64	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6		
	ИТОГО		25,07	25,18	195,84	729,84	2,93	32,33	28,05	98,65	6,92		
	Итого весь день:		41,35	39,75	260,72	1119,28	3,065	34,87	103,98	604,82	10		

8 день
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
31	Каша пшеничная молочная	250	8,8	5,84	47,02	284,94	0,14	0	0,02	1,62	3,24	
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО		12,04	14,36	80,81	432,54	0,145	2,17	59,22	77,95	5,69	
Обед												
7	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	12,45	0	37,37	1,42	
25	Рассольник ленинградский с курой	250/25	1,6	4,09	13,54	97,4	0,08	6,03	0	24,95	0,66	
62	Пюре картофельное	230	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34	49,3	1,34	
51	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51	57,8	1,68	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
66	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
73	Фрукты свежие: банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6	
64	ИТОГО		23,05	29,46	126,32	859,24	1,09	54,91	85,05	193,02	7,9	
	Итого весь день:		35,09	43,82	207,13	1291,78	1,235	57,08	144,27	270,97	13,59	

9 День
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
28	Макаронные изделия с тертым сыром	250/5/15	10,7	11,27	45,96	311,88	0,1	0,25	4,53	161,03	1,11	
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО		13,94	19,79	79,75	459,48	0,105	2,42	63,73	237,36	3,56	
Обед												
8	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	1,33	
22	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	19,68	0,8	
60	Рис отварной	230/10	4,68	6,42	47,57	211,11	0,04	0	29	3,61	0	
38	Рыба, тушеная в томатном соусе	100/50	22,7	3,66	1,88	101,2	0,08	5,9	0	0,08	0,08	
66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	6,4	0,96	
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
64	Фрукты свежие:яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6	
	ИТОГО		35,14	19,42	133,12	758,45	0,96	33,08	29,05	82,12	5,01	
	Итого весь день:		49,08	39,21	212,87	1217,93	1,065	35,5	92,78	319,48	8,57	

10 День
11 лет и старше

N рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Fe	
Завтрак												
29	Каша "Дружба"	250/5	10,44	11,11	41,3	307	0,26	1,2	81	158,6	1,3	
70	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	122	2,4	
1	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	0,12	
73	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,69	31	0,005	0,04	0,2	60	0,2	
	ИТОГО		17	23,35	86,58	558,2	0,305	2,54	140,21	341,6	4,02	
Обед												
11	Салат из свежей моркови на растительном масле	100	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	24,28	1,02	
20	Суп крупяной с курой	250/25	2,14	2,24	13,71	83,6	0,09	6,6	0	20,88	1,04	
61	Макаронны отварные	230/10	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	0	6,48	1,48	
57	Кура, тушеная в соусе	100/50	22,4	18,23	7,03	281,25	0,06	0,68	53,75	70,13	2,03	
73	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	78,24	0,68	0	0	9,2	1,24	
69	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	14	41,6	0	2,13	0	15,33	2,13	
64	Фрукты свежие:яблоко	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,05	8	0,6	
	ИТОГО		37,32	27,65	115,46	845,69	1	25,66	53,8	154,3	9,54	
	Итого весь День:		54,32	51	202,04	1403,89	1,305	28,2	194,01	495,9	13,56	