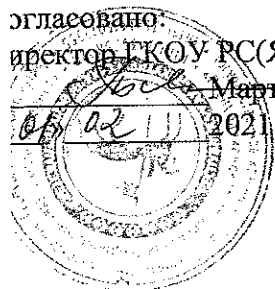


Одобрено:

директор ЕКОУ РС(Я) РСКШИ
Мартынова ТФ



Утверждаю:

Председатель Правления
Потребительского кооператива
<<Якутское потребительское
общество>>



П.П. Алехина

2021 г.

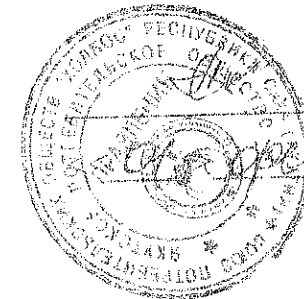
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для организации питания спец.школ и интернатов обслуживаемые Якутским ПО на 2021-2022 годы

Возраст от 12 лет и старше

Утверждаю:

Председатель Правления
Потребительского кооператива
<<Якутское потребительское
общество>>



Л.П. Алексина

2021 г.

Примерное меню

Для организации питания учащихся спец. школ и интернатов обслуживаемые Якутским ПО на 2021-2022 годы

С...

Возраст от 12 лет и старше.

Примерное меню
(от 12 лет и старше)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергет и- ческая ценност ь, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ, САХАР, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	411 стр 184	250	8,0	10,2	39,8	277,1	0,4	14,1	1,6	0	0,2	0,1	0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	42 стр	30	7	8,9	0	108,9	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ НУРИ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011 стр 453	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			37,6	46,1	75,6	460,9	0,7	95,6	3,0	0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	449,2	609,0	123,7	6,2	3,5	11,9
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	103 стр 42	150	2,0	10,1	8,6	131,8	12,8	1,4	0,1	0	0	0	0	0,1	0,4	7,3	24,3	34,9	15,6	0,9	0,4	3,0

СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ)	221 стр 94	300	29,9	18,7	50,7	464,3	7,4	2,1	5,9	0	0,5	0,3	2	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13,0
ГУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ)	632 стр 300	120	18,0	14,6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	442 стр 198	200	7,9	6,8	50,8	294,4	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
КИСЕЛЬ	947 стр	200	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,6	0,2	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			63,2	50,9	153,6	993,4	22,0	20,3	9,1	0	0,8	0,5	4,4	1,2	10,7	78,2	161,6	640,7	161,6	13,5	9,2	24,4
Полдник 16:00																						
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ КОМПОТ		200	1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
ЧАХОХБИЛИ (ГРУДКА КУРИНАЯ, МОРОКВЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ,	711 СТР 345	120	26,4	8,8	8,5	207,6	1,9	16,8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4,3	17,8	19,3	6,8	0,6	0,2	1,1
РИС ОТВАРНОЙ(КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	747 СТР 363	200	5,1	8,4	60	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1

СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			39,1	19,0	127,7	#####	48,7	34,6	2,1	0	0,3	0	0	0,3	2,5	40,4	99,0	232,7	86,7	3,5	2,0	4,4
Всего за день:			90	92	383	2720	84,0	175,7	14,2	0	1,6	0,9	4,9	1,7	18,2	155,0	719,9	1517,7	424,9	24,0	14,7	40,7

2 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жир ы, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	411 стр 184	250	7,9	8,1	51,1	298,7	0,4	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8
Бутерброд с маслом		30/30	4,8	1,4	32,2	153,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,3	10,2	125,8	610,9	0,4	30,3	2,8	0	0,3	0,2	0,5	0,4	1,8	47,0	372,1	377,9	52,3	3,1	2,9	8,8
2 завтрак 11:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		200	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ (СВЕКЛА, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	88 стр 29	100	1,4	10,1	7,7	125,2	3,8	1,5	0,1	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	32,7	37,4	19	1,2	0,4	6,7

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ)	231 стр 99	300	16,3	16,1	16,8	264,8	11,8	2,4	0,2	0	0,1	0,2	2	0,5	3,9	17,5	37,6	188,1	39,4	3,1	2,9	9,9
ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	668 стр 319	115	19,2	25,6	14,3	363,1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,3	5,4	8,2	28,0	7,9	0,3	0,4	0,7
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	744 стр 362	200	8,4	6,9	39,6	238,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФ РУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			52,4	67,3	140,8	917,3	18,2	29,5	1,7	0	0,2	0,2	2	0,8	5,7	58,7	108,0	327,5	95,5	6,4	4,4	18,6

Полдник 16:00																						
КОРЖИК		100	4,8	16,3	43,7	328,7	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	21,6	48,4	8,9	0,5	0,4	1,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011 стр 453	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8
Итого за прием пищи:			5,8	16,9	44,7	341,1	0,1	8,5	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	43,2	64,6	11,4	0,5	0,5	3,5
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		100	0,5	0,2	3,1	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ КРУПА РИСОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЧЕСНОК, СОЛЬ)	705 стр 342	100	33,6	14,5	110,8	362,5	1,5	13,2	0,8	0	0,1	0,1	0	0,3	2,0	30,4	28,6	213,2	72,0	1,8	2,3	2,9
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	19,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			39,7	15,5	160,4	594,1	1,5	13,2	2,1	0	0,2	0,1	0	0,4	3,0	48,5	44,3	269,5	94,1	3,1	2,8	2,9
Всего за день:			90	92	383	2720	20,4	141,5	10,6	0	0,8	0,5	2,5	1,6	11,0	167,8	567,6	1039,5	283,3	13,1	10,5	33,8

3 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я цен ность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2.5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	411 стр 184	250	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
Сыр (порциями)		30	10,5	22,5	1,5	129,6	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	1,8	0	31,5	143,1	18	1,6	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	16,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,6	38,0	102,1	662,0	1,2	34,8	2,1	0	0,4	0,5	0	0,2	3,7	32,9	267,9	450,1	94,7	3,9	1,4	6,5
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА ПЕРЛОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, СОЛЬ)	213 стр 91	300	18,9	15,1	39,2	346,9	7,3	1,9	1,4	0	0,1	0,2	2	0,6	4,3	22,0	40,6	283,0	50,0	3,5	3,0	9,5

КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧЕАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	120	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	442 стр 198	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	84,0	11,9	1,5	0,6	1,2
КИСЕЛЬ	947 стр 428	200	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,8	0,2	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			60,2	56,9	156,6	1342,2	17,2	33,3	5,2	0	0,3	0,2	2	0,9	7,0	76,1	121,6	491,8	113,5	3,2	4,9	14,7
Полдник 16:00																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ(МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ	1093 стр 481	100	7,1	18,1	34,8	112,3	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,4	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			7,3	18,2	48,6	167,4	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,7	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7
Ужин 18:30																						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		40	1,4	0	3,7	21	3,8	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	4,6	7,6	23,6	8	0,3	0,2	0

4 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сборника рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	411 стр 184	250	4,4	11,0	45,1	188	0,3	10,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9
Яйцо вареное	453	1 шт	11,3	15,6	26,4	281,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Масло сливочное		20	16,6	0,2	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,1	0	13,7	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			21,2	27,3	141,0	404,7	0,3	10,3	1,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,7	26,0	87,2	162,0	50,2	2,3	1,3	5,9
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	59 стр 24	100	0,8	10,2	3,8	77,2	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5

СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	233 стр 100	300	16,2	13,9	30,7	209,2	6,4	1,8	0,6	0	0,1	0,2	1,7	0,4	3,3	17,5	26,9	174,7	34,3	2,9	2,6	8,7
Печень по строгановски (печень гов,соль,перец,соус)		120	17,9	40,5	13,8	474,4	113,2	225,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,6	1,1	21,9	17,8	35,5	17,2	1,3	0,4	3,8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ(КАРТОФЕЛЬ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,СОЛЬ)	759 стр 336	200	7,2	11,7	51,1	196	23,9	18,8	0,3	0	0,3	0,3	0	0,9	3,1	23,6	95,6	200,7	68,5	2,9	1,3	19,8
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			49,2	83,9	161,8	1300,1	150,7	273,5	3,2	0	0,6	0,6	1,7	2,1	8,9	88,3	175,6	505,2	156,0	9,3	5,1	35,1
Полдник 16:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		290	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ(РЫБА ФИЛЕ ТЕЛАПИИ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ)	506 стр 228	120	0,4	0	1,4	137,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0

макароны отварные (макаронные изделия высший сорт, соль, зелень свежая)	747 стр 363	200	5,1	8,4	57,0	212,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
СОУС БЕЛЫЙ(МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,СОЛЬ)	843 стр 392	50	0,7	6,7	5,6	55,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,8	6,2	11,4	2,5	0,2	0,1	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	77,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			12,4	16,0	135,7	#####	7,8	7,4	1,8	0	0,2	0	0	0,2	2,2	38,9	60,6	210,1	73,2	3,6	1,9	3,7
Всего за день:			90	92	383	2720	171,4	316,4	6,5	0	1,0	0,8	1,7	2,5	13,6	153,2	333,5	912,6	332,3	16,0	8,3	44,7

5 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА МАННАЯ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ,МАСЛ О СЛИВОЧНОЕ,САХАР,СО ЛЬ)	411 стр 184	250	5,9	7,8	39,9	221,8	0,4	14,1	1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	97,0	94,6	16,4	0,5	0,5	7,2
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,4	20	3,6	0,3	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 843	200	0,1	0	13,7	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,1	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,6	20,7	148,5	582,6	0,6	92,1	2,4	0	0,2	0,2	0,5	0,2	1,8	33,9	381,1	320,9	52,6	2,4	2,1	7,2
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
ПОМИДОР		100	0,5	0,2	3,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
СУП-ЛАПША(МЯСО КУРЫ,МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МОРКОВЬ СЕКАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,КАРТОФЕЛЬ ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	235 стр 100	300	16,4	17,1	30,4	219,6	6,8	18,3	0,6	0	0,1	0,2	0	0,6	5,2	15,7	33,5	182,0	33,4	2,3	2,0	8,5

ТЕФТЕЛИ (ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, СОЛЬ)	668ст р 319	115	21,2	28,5	15,3	390,7	1	0	0	0	0	0	0	0	0,3	6,5	11,5	34,1	9,4	0,4	0,5	1,0
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ(КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	745 стр 363	200	8,6	7,5	40,8	176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФ РУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			53,8	60,9	152,3	1195,1	9,9	43,9	2,0	0	0,2	0,2	0	0,8	6,8	45,5	74,5	290,1	72,0	4,5	3,2	10,8
Полдник 16:00																						
ЙОГУРТ 2,5 %		125	3,5	3,1	5,6	131,3	0,9	25	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	150	118,8	17,5	0	0	0
Пирог с повидлом		100	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			4,0	3,6	17,7	189,2	13,2	31,2	0,8	0	0	0,2	0	0,1	0,6	2,5	169,7	132,4	27,4	2,7	0,2	2,5
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,6	0,1	2,2	11,9	7,9	7,9	0,1	0	0	0	0	0	0,2	3,2	18,2	33,2	11,1	0,8	0,2	2,4
ГУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ)	632 стр 300	100	18,0	14,6	8,4	115,3	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7,2

пшено отварное (пшено, соль, масло сливочное)	442 стр 198	200	8,9	6,9	57,1	256	0	0	1,9	0	0,2	0	0	0,1	0,9	18	22,1	71,9	13,4	1,7	0,6	1,4
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ, САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			32,9	22,3	122,1	631,3	9,7	24,7	3,4	0	0,4	0,2	2,4	0,5	5,7	51,5	76,4	332,0	71,9	6,6	4,3	11,0
Всего за день:			90	92	383	2720	45,7	198,1	9,4	0	0,8	0,8	2,9	1,7	15,3	135,9	721,4	1089,0	233,8	18,9	10,0	34,0

6 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я цен ность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Угле воды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР,СОЛЬ)	411 стр 184	250	7,9	8,1	51,1	215,4	0,4	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8
Бутерброд с маслом		30/30	10,5	22,5	1,5	219,6	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	1,8	0	31,5	143,1	18	1,6	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			27,5	34,5	104,7	549,2	1,3	37,3	2,7	0	0,5	0,5	0	0,4	3,7	39,9	289,6	439,8	107,3	4,4	1,7	8,8
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, КАРТОФЕЛЬ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ,СВЕК ЛА,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ,ТОМАТНАЯ ПАСТА,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	176 стр 76	300	18,3	13,8	25,9	264,4	23,1	21,2	0,3	0	0,1	0,2	2	0,7	4,5	28,8	71,9	224,5	58,5	4,2	3,3	15,6

КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧЕЯЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	100	24,0	24,8	21,4	216,3	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	77,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
Капуста тушеная (капуста белокочанная, растит масло, соль, перец)	442 стр 198	200	7,9	7,4	50,8	200,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			57,9	53,7	162,8	1066,9	33,0	54,2	4,7	0	0,3	0,2	2	1,0	7,2	82,9	150,3	429,7	121,8	8,9	5,2	20,8
Полдник 16:00																						
ПРЯНИКИ		40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,4	20	3,6	0,3	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 543	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			2,6	2,0	43,8	201,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,7	20	3,6	0,3	0	0
Ужин 18:30																						
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		30	1	0	2,8	15,7	2,9	0	0,3	0	0	0	0	0	0,2	3,4	5,7	17,7	6	0,2	0,2	0

ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ,КАРТОФЕЛЬ ,МОКРОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СЫР РОССИЙСКИЙ,СОЛЬ,П ЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	372 стр 161	300	30,9	35,8	38,5	311,5	18,0	35,4	0,2	0	0,2	0,2	0,2	0,6	2,2	22,2	146,0	188,4	51,9	2,4	1,4	11,3	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			37,5	36,6	110,9	#####	20,9	35,4	1,8	0	0,3	0,2	0,2	0,7	3,4	43,7	169,9	263,9	81,8	4,4	2,1	11,3	
Всего за день:			90	92	333	2720	67,8	152,1	8,6	0	1,2	1,0	2,2	2,1	15,3	166,5	624,6	1238,	7	367,4	18,8	9,0	40,9

7 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценно сть, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рег. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР,СОЛЬ)	411 стр 184	250	4,4	11,0	45,1	218,1	0,3	10,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9
Сосиски отварные		100	11,3	15,6	26,4	200,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С МЕДОМ(ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ,МЕД)	1009 стр 453	200	0,4	0,1	14,9	60,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			28,5	38,3	119,1	440,1	0,3	10,3	1,5	0	0,1	0,2	0,1	0,2	1,8	33,1	348,4	310,5	58,9	2,1	2,4	5,9
2 завтрак 11:00																						
МАНДАРИН		200	0,8	0,2	7,8	34,2	39,4	10,4	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	36,3	17,8	11,4	0,1	0	0
Итого за прием пищи:			0,8	0,2	7,8	34,2	39,4	10,4	0,2	0	0,1	0	0	0,1	0,2	0	36,3	17,8	11,4	0,1	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ(КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛ Ь)	81 стр 33	100	2,2	10,1	5,8	112,1	50,3	3,1	0,1	0	0	0	0	0,1	0,8	11,6	58,0	40,8	19,0	1,2	0,4	4,3

УХА РЫБАЦКАЯ(РЫБА КЕТА ПОТРОШЕННАЯ С ГОЛОВОЙ,КАРТОФЕЛ Ь,КРУПА РИСОВАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛ Ь)	296 стр 127	300	20,2	17,9	32,5	300,2	6,5	27,5	0,2	13,1	0,3	0,2	3,3	0,6	4,4	24,1	35,7	227,4	50,9	1,6	1,4	44,5
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ,ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ,ЯИЧНЫ Й ПОРОШОК,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,СОЛЬ,П ЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	658 стр 314	100	23,1	26,5	14,4	379,6	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,4	8,9	12,2	28,0	10,2	0,6	0,3	0,3
Рис отварной(круп а рисовая,соль,масло слив)	744ст р362	200	7,9	6,8	50,8	294,4	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			61,2	69,1	155,8	1279,1	59,3	54,6	2,3	13,1	0,4	0,2	3,3	0,9	6,9	67,9	135,4	370,2	109,3	5,2	2,8	50,4
Полдник 16:00																						

ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ(МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ,ДРОЖЖ И СУХИЕ,СОЛЬ,КАРТОФ ЕЛЬ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	1091 стр 479	100	7,8	13,4	46,2	112,8	6,0	3,9	3,1	0	0,3	0,1	0	0,3	2,5	104,3	54,5	145,3	32,3	1,9	1,0	5,2	
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			8,6	14,2	65,8	196,8	6,0	3,9	3,1	0	0,3	0,1	0	0,3	2,5	104,3	54,5	145,3	32,3	1,9	1,0	5,2	
Ужин 18:30																							
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР		100	0,5	0,2	3,4	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ(МЯСО ГОВЯДИНЫ,КАРТОФЕ ЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	638 стр 303	300	20,8	14,7	33,1	300	55,0	8,8	0,3	0	0,2	0,3	2	1,1	5,6	42,1	139,6	269,1	78,8	5,6	3,8	19,0	
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	3,5	22,5	99,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			29,9	19,9	122,7	#####	72,6	17,6	2,7	0	0,4	0,3	2	1,3	7,1	63,7	183,5	344,8	115,0	10,8	4,6	22,5	
Всего за день:			90	92	383	2720	177,8	174,8	9,9	13,1	1,3	0,8	5,8	2,8	18,5	269,0	758,1	1188,	4	326,9	20,1	10,8	84,0

8 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сборника рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ, САХАР, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	411 стр 184	250	8,0	10,2	39,8	219,2	0,4	14,1	1,6	0	0,2	0,1	0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1
СЫР (ПОРЦИЯМИ) (СЫР РОССИЙСКИЙ)	42 стр 20	30	7	8,9	0	77,5	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	264	150	10,5	0,3	1,1	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			36,8	45,6	88,4	414,9	0,6	92,1	3,0	0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	427,9	892,8	121,2	6,2	3,4	10,1
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ, ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	58 стр 25	100	0,9	10,1	3,0	108,2	18,0	98,0	4,5	0	0	0	0	0	0,3	8,3	24,5	29,5	15,9	1,0	0,2	2,0
СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, СОЛЬ)	279 стр 106	300	29,9	18,7	50,7	301,3	7,4	2,1	5,9	0	0,5	0,3	2	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13,0

Курица отварная	697ст р337	130	40,4	8,1	0,6	225,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,9	1,4	0,5	0,1	0	0	
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3		
Картофельное пюре(картофель,масло слив,молоко 2,5%,соль)	747ст р363	200	8,6	7,0	40,7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0		
Итого за прием пищи:			83,4	52,9	173,7	###	27,5	125,7	12,2	0	0,7	0,3	2	0,9	7,5	71,2	144,8	523,1	167,7	10,8	6,7	17,4		
Полдник 18:00																								
ПРЯНИКИ		80	40	2,4	1,9	30	146,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,4	20	3,6	0,3	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			2,6	2,0	43,8	201,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	4,7	20	3,6	0,3	0	0	
Ужин 18:30																								
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,8	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2		
Плов(говядина,рис,маргарин,лук репч,морковь,том.пюре)	642ст р736	300	23,5	18,5	56,8	261,1	27,6	28,5	0,4	0	0,4	0,4	2,4	1,4	6,9	36,5	50,4	334,0	91,3	5,7	4,1	23,2		
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ		30	1,2	11,9	16,3	170,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (СОК НАТУРАЛЬНЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 0,2 МЛ)		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		420	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0		
Итого за прием пищи:			32,0	32,5	139,6	###	47,3	42,1	2,6	0	0,5	0,4	2,4	1,6	8,4	60,1	102,6	435,1	133,7	10,4	5,0	27,9		
Всего за день:			90	92	383	2720	88,0	285,1	17,8	0	1,7	1,1	4,9	2,7	21,1	167,7	690,1	1606,	3	479,1	28,3	15,1	55,4	

9 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША "ДРУЖБА" (КРУПА РИСОВАЯ, ПШЕНО, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, С ОЛЬ)	411 стр 184	250	6,0	11,6	48,5	212,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
ПРЯНИКИ	59	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			18,2	15,2	142,7	439,2	0,3	9,8	2,1	0	0,2	0,1	0	0,2	1,9	32,9	89,7	203,2	61,9	2,5	1,4	6,5
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ(КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ,ГОР ОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛ Ь)	81 стр 33	100	2,3	10,1	6,5	126,6	41,1	2,4	0,2	0	0	0	0	0,1	0,7	11,2	49,8	43,5	18,6	1,1	0,4	3,6

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(МЯСО ГОВЯДИНЫ,КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ,КАРТ ОФЕЛЬ,КРУПА РИСОВАЯ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,ЗЕЛЕ НЬ СВЕЖАЯ,СОЛЬ,ПЕРЕ Ц МОЛОТЫЙ)	216 стр 92	300	16,9	13,5	21,9	263,8	11,5	2	0,1	0	0,1	0,1	2	0,5	3,8	17,8	39,7	189,0	39,2	3,0	3,0	9,2
КОТЛЕТЫ(ФАРШ ГОВЯЖИЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧЕЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ,СОЛЬ,МАС ЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)	658 стр 314	100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,	848 стр 394	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (КРУПА ГРЕЧКА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛ Ь)	744 стр 362	200	8,6	7,0	40,7	143,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХО ФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933 стр 422	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			60,6	64,9	152,9	1345,2	55,1	30,0	2,3	0	0,2	0,1	2	0,8	6,3	64,1	137,1	343,9	99,2	6,7	4,5	14,6
Полдник 16:00																						

10 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ по сбор нику реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА МАННАЯ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ,МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,САХАР,СОЛ Ь)	411 стр18 4	250	5,9	7,8	39,9	211,8	0,4	14,1	1	0	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	97,0	94,6	16,4	0,5	0,5	7,2
Яйцо отварное		1 шт	10,5	22,5	1,5	219,4	0	0	0	0	0,2	0,2	0	0	1,8	0	31,5	143,1	18	1,6	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			29,0	40,0	87,9	440,4	0,4	14,1	1,3	0	0,4	0,4	0,5	0,2	3,4	33,9	408,2	444,0	67,0	3,7	3,1	7,2
2 завтрак 11:00																						
НАПИТОК ЙОГУРТОВЫЙ		290	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед 13:00																						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (КАРТОФЕЛЬ, КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ, ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	103 стр 42	150	2,2	10,1	9,5	136,3	13,3	1,6	0,1	0	0	0	0	0,1	0,5	8,2	26,2	39,1	17,4	1,0	0,4	3,4

СУП МЯСНОЙ ПО-ЯКУТСКИ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	233 стр 100	300	19,8	15,6	33,3	339,2	7,5	2,1	0,6	0	0,2	0,2	2,2	0,6	4,2	20,2	29,7	214,2	41,3	3,6	3,1	10,7
ГУЛЯШ (МЯСО ГОВЯДИНЫ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСОР РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, СОЛЬ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ)	632 стр 300	100	18,1	14,6	9,6	170,8	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,7	20,5	171,9	25,6	2,8	3,1	7,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	759 стр 356	200	7,8	11,8	55,8	200,8	26,2	17,5	0,3	0	0,3	0,3	0	1	3,5	25,9	98,2	215,7	74,5	3,1	1,4	21,2
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042 стр 463	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			53,3	52,8	162,6	1095,2	48,8	38,0	2,4	0	0,7	0,7	4,8	2,1	12,8	85,1	190,5	697,2	180,9	11,8	8,5	42,5
Полдник 16:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			1,5	0,5	51,5	#####	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Ужин 18:30																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ(ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ,ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛЬ)	59 стр 28	100	1,0	10,2	4,0	111,2	5,1	5,1	0,1	0	0	0	0	0	0,1	2	12,5	21,7	7,2	0,5	0,1	1,5

ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ(ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5%ЖИРНОСТИ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ,МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,ЧЕСНОК ,СОЛЬ)	633 стр 301	120	16,0	8,9	10,4	178,8	12,2	5614, 5	1,1	0	0,2	1,5	50,2	0,5	6,1	203,7	28,6	258,6	19,2	5,5	4,4	7,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ ,СОЛЬ)	753 стр 365	200	7,9	6,8	50,8	160,4	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	13,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			31,7	27,0	122,8	####	73,5	5634, 4	4,5	0	0,5	1,5	50,2	0,8	8,3	233,5	129,0	425,8	76,7	8,9	5,6	10,0
Всего за день:			90	92	383	2720	135,2	5770, 7	10,1	0	1,6	2,6	55,3	3,2	24,9	361,3	747,4	1530, 6	334,5	27,1	16,4	62,2

от 12 лет и старше

11 день

Прием пищи, наименование блюда	№ сбор ника реце птур	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энер гети ческа я ценн ость, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жи ры, г	Углев оды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фоли евая кисл ота, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС", МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, СОЛЬ, САХАР, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ)	411	250	8,0	10,2	39,8	277,1	0,4	14,1	1,6	0	0,2	0,1	0	0,1	0,5	11,2	113,1	209,6	67,0	1,9	1,8	10,1
Залежанка творож.со сгущ. молоком	499ст p550	175	8	4	0	33	0,2	78	0,1	0	0	0,1	0,5	0	0,1	7,1	35,1	176,9	21,6	2,7	0	0
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ НУРИ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			37,6	46,1	75,6	##	0,7	95,6	3,0	0	0,4	0,3	0,5	0,2	4,2	36,4	449,2	609,0	123,7	6,2	3,5	11,9
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
Винегрет овощной(картоф,свекла,м орковь,капуста кваш,огурец сол,масло раст)	103ст p42	130	2,0	10,1	8,6	131,8	12,8	1,4	0,1	0	0	0	0	0,1	0,4	7,3	24,3	34,9	15,6	0,9	0,4	3,0
Суп с говяжьим (МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО	221ст p94	300	29,9	18,7	50,7	464,3	7,4	2,1	5,9	0	0,5	0,3	2	0,6	4,9	24,6	78,2	311,3	86,5	7,0	4,7	13,0

Говядина туш с капустой(мясо гов,капуста свеж,морковь,лук)	638ст р300																						
		300	18,0	14,6	8,4	225,7	1,8	16,8	0,1	0	0,1	0,2	2,4	0,3	3,6	12,2	20,2	170,6	25,3	2,8	3,0	7,2	
КИСЕЛЬ	947	200	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,6	0,2	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			63,2	50,9	153,6	993,4	22,0	20,3	9,1	0	0,8	0,5	4,4	1,2	10,7	78,2	161,6	640,7	161,6	13,5	9,2	24,4	
Полдник 16:00																							
Компот консерв. (без уксуса)		200	1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			1	0	39,4	154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин 18:30																							
Нарезка из овощей		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2	
КУРИНАЯ, МОРОКВЬ СВЕЖАЯ, СОЛЬ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШЕЙ	711																						
		130	26,4	8,8	8,5	207,6	1,9	16,8	0,1	0	0	0	0	0	0,2	4,3	17,8	19,3	6,8	0,6	0,2	1,1	
РИС ОТВАРНОЙ(КРУПА РИСОВАЯ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, СОЛЬ)	747	200	5,1	8,4	60	312,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	103,3	36,0	0,8	1,1	1,1	
Сок натур		200	0,8	0,8	19,6	84	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			39,1	19,0	127,7	811,6	48,7	34,6	2,1	0	0,3	0	0	0,3	2,5	40,4	99,0	232,7	86,7	3,5	2,0	4,4	
Всего за день:			90	92	383	2720	84,0	175,7	14,2	0	1,6	0,9	4,9	1,7	13,2	155,0	719,9	1517,	7	424,9	24,0	14,7	40,7

12 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сборника рецептур	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг	
Завтрак 07:30																							
Каша пшеничная вязкая(пшено,молоко 2,5%,масло слив,сахар,соль)	411стр184	250	7,9	8,1	51,1	298,7	0,4	12,3	1,4	0	0,2	0,1	0	0,3	0,7	21,8	92,4	171,6	49,7	1,5	1,2	8,8	
Сыр порциями	42стр20	30	4,8	1,4	32,2	153,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	66,3	22,1	1,3	0,5	0	
Итого за прием пищи:			25,3	19,2	129,8	670,9	0,6	90,3	2,8	0	0,3	0,2	0,5	0,4	1,8	47,0	372,1	377,9	82,3	3,1	2,8	8,8	
2 завтрак 11:00																							
Напиток Йогуртовый		200	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед 13:00																							
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ (СВЕКЛА, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,СОЛЬ)	88	130	1,4	10,1	7,7	125,2	3,8	1,5	0,1	0	0	0	0	0,1	0,2	12,5	32,7	37,4	19	1,2	0,4	6,7	
Суп из овощей (мясо гов,масло раст,зелень свеж,соль,перец мол,капуста белокоч,картоф,морковь,лук репч,горошек зел коно)	231стр99	300	16,3	16,1	16,8	264,8	11,8	2,4	0,2	0	0,1	0,2	2	0,5	3,9	17,5	37,6	188,1	39,4	3,1	2,9	9,9	
Тестели (фарш гов,рис,лук репч,мука,масло раст, соль)	668стр319	115	19,2	26,6	14,3	363,1	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,3	5,4	8,2	28,0	7,9	0,3	0,4	0,7	
СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848	50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3	

Каша гречневая рассычатая(гречка,масло раст,соль)	744ст р362	200	5,1	8,4	57,0	112,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ(СУХОФРУКТЫ СМЕСЬ, САХАР)	933	200	0	0	21,7	135,5	0	1,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			52,4	67,3	140,8	917,3	18,2	29,5	1,7	0	0,2	0,2	2	0,8	5,7	58,7	108,0	327,5	95,5	6,4	4,4	18,6
Полдник 16:00																						
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ(МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ, САХАР ПЕСОК, ЯЙЦА)		100	4,8	16,3	43,7	328,7	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	21,6	48,4	8,9	0,5	0,4	1,7
ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ)	1011	200	1,0	0,6	1,0	12,4	0,1	3,5	0	0	0	0	0	0	0	0	21,6	16,2	2,5	0	0,1	1,8
Итого за прием пищи:			5,8	16,9	44,7	341,1	0,1	8,5	4	0	0,1	0	0	0	0,5	13,6	43,2	64,6	11,4	0,5	0,5	3,5
Ужин 18:30																						
Нарезка из свежих помидоров		100	0,5	0,2	3,1	14,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ КРУПА РИСОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ЧЕСНОК,СОЛЬ)	705	300	33,6	14,5	110,8	362,5	1,5	13,2	0,8	0	0,1	0,1	0	0,3	2,0	30,4	28,6	213,2	72,0	1,8	2,3	2,9
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			39,7	15,5	160,4	594,1	1,5	13,2	2,1	0	0,2	0,1	0	0,4	3,0	48,5	44,3	269,5	94,1	3,1	2,8	2,9
Всего за день:			90	92	383	2720	20,4	141,5	10,6	0	0,8	0,5	2,5	1,6	11,0	167,8	567,6	1039,5	233,3	13,1	10,5	33,8

13 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сборника рецептур	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
Каша дружба(рис,пшено,молоко пастер2,5%,масло слив,сахар,соль)	411стр184	250	6,0	11,6	48,5	312,2	0,3	9,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,1	0,7	14,8	70,7	131,9	37,1	1,0	0,9	6,5
Варенье или джем или повидло		50	3,5	3,1	5,6	131,3	0,9	25	0	0	0	0,2	0	0	0,2	0	150	118,8	17,5	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙЖОВЫЙ, САХАР)	1009	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			25,6	38,0	102,1	663,7	1,2	34,8	2,1	0	0,4	0,3	0	0,2	3,7	32,9	267,9	450,1	94,7	3,9	1,4	6,5
2 завтрак 11:00																						
ЯБЛОКО		200	0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Итого за прием пищи:			0,5	0,5	12,1	57,9	12,3	6,2	0,8	0	0	0	0	0,1	0,4	2,5	19,7	13,6	9,9	2,7	0,2	2,5
Обед 13:00																						
Нарезка из свежих огурцов		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, КАРТОФЕЛЬ, КРУПА ПЕРЛОВАЯ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ,СОЛЬ)	213	300	18,9	15,1	39,2	346,9	7,3	1,9	1,4	0	0,1	0,2	2	0,6	4,3	22,0	40,6	283,0	50,0	3,5	3,0	9,5
КОТЛЕТА РЫБНАЯ(ФАРШ РЫБНЫЙ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, МУКА ПШЕНИЧНАЯ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ,СОЛЬ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ)		100	25,7	26,7	21,4	418,1	0,4	0	0,6	0	0	0	0	0	0,5	11,8	18,1	37,4	12,2	0,8	0,4	0,5

СОУС ТОМАТНЫЙ (МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, СОЛЬ)	848																					
		50	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
Рис отварной(рис, соль, масло слив)	442ст р198	200	7,9	7,4	50,8	299,2	0	0	1,7	0	0,1	0	0	0,1	0,8	16	20,4	64,0	11,9	1,5	0,6	1,2
КИСЕЛЬ	947	200	0	0	2,4	9,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,1	3,6	0,2	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			60,2	56,9	156,6	1342,2	17,2	33,3	5,2	0	0,3	0,2	2	0,9	7,0	76,1	121,6	491,8	113,5	8,2	4,9	14,7
Полдник 16:00																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С МЯСОМ РИСОМ(МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ, ДРОЖКИ, МАРГАРИН СЛИВОЧНЫЙ, СОЛЬ, ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, ФАРШ ГОВЯЖИЙ, КРУПА РИСОВАЯ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ)	1093	100	7,1	18,1	34,8	112,3	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,4	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			7,3	18,2	48,6	167,4	0	5,0	4	0	0,1	0	0	0	0,6	19,1	28,7	53,4	9,8	0,6	0,4	1,7
Ужин 18:30																						
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ		40	1,4	0	3,7	21	3,8	0	0,5	0	0	0	0	0	0,3	4,6	7,6	23,6	8	0,3	0,2	0
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ, ЛУК РЕПЧАТЫЙ, МОРКОВЬ СВЕЖАЯ, ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, ТОМАТНАЯ ПАСТА, МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ)	631	300	23,7	18,5	58,0	222,6	28,1	28,7	0,4	0	0,4	0,4	2,4	1,4	7,0	37,1	51,1	337,8	92,8	5,7	4,2	23,6
Сок натур в индив. Упак		200	0,8	0,8	17,8	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			32,5	20,3	123,3	445,1	88,1	43,5	2,5	0	0,6	0,4	2,4	1,6	8,6	59,8	125,9	442,9	139,2	7,4	4,9	23,6

Всего за день:	90	92	383	2720	118,8	122,8	14,6	0	1,4	1,1	4,4	2,8	20,3	190,4	563,8	1451,8	367,1	22,8	11,8	49,0
-----------------------	-----------	-----------	------------	-------------	--------------	--------------	-------------	----------	------------	------------	------------	------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	-------------	-------------	-------------

14 ДЕНЬ
от 12 лет и старше

Прием пищи, наименование блюда	№ сборника рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг
Завтрак 07:30																						
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ(КРУПА РИСОВАЯ, МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, САХАР, СОЛЬ)	411	250	4,4	11,0	45,1	188	0,3	10,3	0,2	0	0	0,1	0	0,1	0,7	7,9	69,0	104,2	26,3	0,5	0,8	5,9
Вареники ленивые отварные с маслом	491	200/10	11,3	15,6	26,4	281,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ, САХАР)	1009 стр 453	200	0,1	0	13,7	54,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			21,2	27,3	141,0	416,7	0,3	10,3	1,5	0	0,1	0,1	0	0,2	1,7	26,0	87,2	162,0	50,2	2,3	1,3	5,9
2 завтрак 11:00																						
БАНАН		200	1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Итого за прием пищи:			1,9	0,6	0,3	112,1	12,6	25,2	0	0	0,1	0,1	0	0	0,8	0	10,1	35,3	52,9	0,8	0	0
Обед 13:00																						
Салат из свеж помидоров огурцов(помидоры свеж,огурцы свеж,зелень свеж,масло раст.соль)	59стр 24	100	17,9	40,5	13,8	474,4	113,2	225,8	0,8	0	0,1	0,1	0	0,6	1,1	21,9	17,8	35,5	17,2	1,3	0,4	3,8

Суп мясной ПО-ЯКУТСКИ(МЯСО ГОВЯДИНЫ, КАРТОФЕЛЬ,МОРКОВЬ СВЕЖАЯ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,ЗЕЛЕНЬ СВЕЖАЯ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШИЙ СОРТ,МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ, СОЛЬ,ПЕРЕЦ МОЛОТЫЙ)	233ст p100	300	7,2	11,7	51,1	196	23,9	16,8	0,3	0	0,3	0,3	0	0,9	3,1	23,6	95,6	200,7	68,5	2,9	1,3	19,8
Плов с мясом(мясо,рис,лук,морковь,соль,т ом пюре)	642ст p736	300	1,7	6,9	8,0	95,2	2,1	24	0,1	0	0	0	0	0,1	0,3	5,2	6,9	16,3	6,7	0,4	0,2	1,3
НАПИТОК ИЗ ЯГОД(ЯГОДЫ,САХАР)	1042	200	0	0	21,7	86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	162,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			49,2	83,9	161,8	1300,1	150,7	273,5	3,2	0	0,6	0,6	1,7	2,1	8,9	88,3	175,6	505,2	156,0	9,3	5,1	35,1
Полдник 16:00																						
Напиток йогуртовый		290	4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			4,1	0,3	41,8	203	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин 18:30																						
НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		100	0,6	0,1	2,1	11,2	7,4	7,4	0,1	0	0	0	0	0	0,1	3	17,1	31,2	10,4	0,7	0,2	2,2
Рыба припущенная(рыба филе,морковь,зелень,соль)	506ст p228	130	0,4	0	1,4	137,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,7	1,4	0,4	0,1	0	0
макаронны отварные (макаронные изделия высшего сорта, соль, зелень свежая)	747	200	5,1	8,4	57,0	212,5	0	0	0,4	0	0,1	0	0	0,1	1	15	12,4	108,3	36,0	0,8	1,1	1,1
СОУС БЕЛЫЙ(МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ,МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШИЙ СОРТ,ЛУК РЕПЧАТЫЙ,СОЛЬ)	843	50	0,7	6,7	5,6	55,2	0,4	0	0	0	0	0	0	0	0,1	2,8	6,2	11,4	2,5	0,2	0,1	0,4
Конфеты шоколадные		25	0	0	23,1	92,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,5	1,5	1,8	0,5	0	0
ЧАЙ С САХАРОМ (ЧАЙ ЧЕРНЫЙ)	1009	200	0,2	0,1	13,8	55,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3	0	0	0	0	0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	420	100	5,4	0,7	32,7	77,1	0	0	1,3	0	0,1	0	0	0,1	1	18,1	15,4	56,3	22,1	1,3	0,5	0
Итого за прием пищи:			12,4	16,0	135,7	641,5	7,8	7,4	1,8	0	0,2	0	0	0,2	2,2	38,9	60,6	210,1	73,2	3,6	1,9	3,7

Всего за день:	90	92	383	2720	171,4	316,4	6,5	0	1,0	0,8	1,7	2,5	13,6	153,2	333,5	912,6	332,3	16,0	8,3	44,7
----------------	----	----	-----	------	-------	-------	-----	---	-----	-----	-----	-----	------	-------	-------	-------	-------	------	-----	------