УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ПО
«КЦСОН Никольского района»
О.Н. Советкина
Приказ от 01 сентября 2026 г. № 179/1

МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд отделения социальной реабилитации несовершеннолетних «Мечта» ГБУ ПО «КЦСОН Никольского района»

Возрастная категория детей 3-7 лет, 7-18 лет

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3 - 7лет
День: первый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
27	Макароны, запеченные с яйцом	1/150	8,32	13,580	49,66	308, 014	0,1		0,1		49	86	11	0,9
61	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,03		11,0		53	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		18,341	19,885	97,94	635,384	0,13	0,00	11,1		108,0	141,5	20,5	1,70
	ОБЕД													
78	Салат из свежей капусты с яблоком	1/100	1,2	3,28	2,88	47,2								
16	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00		38,08	87,18	35,3	2,03
53	Пюре картофельное	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
40	Шницель рыбный натуральный	1/75	5,373	11,088	9,120	114, 919	0,15				31	71	28	1
58	Компот из смеси сухофруктов	1/180	0,634	0	29,96	53,72	0,03	5,4			29	31	15	0,4
82	Яблоко	1/100	0,4	0,4	10,3	44	0.03	10	0	0	16	11	9	0.3
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4

	ИТОГО		20,29	25,96	139,14	667,59	0,70	29,61			183,08	372,18	101,3	6,63
	ПОЛДНИК													
34	Пудинг из творога с рисом	1/100	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
60	Чай с лимоном	1/180	1,0	0/0	24,5/15,01	117,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,2		65,21	291,85	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
55	Капуста тушеная	1/150	4	6,6	18	150								
43	Котлета	1/80	9,7	16,7	5,1	210,5								
72	Хлеб пшеничный	1/50	9,821	6,305	34,28	107,0	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
63	Кофейный напиток с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,02	0,09			12	120	18	0,6
	ИТОГО		23,721	29,605	82,39	524,35	0,36	79,69			29,5	199,5	28	1,5
	Дополнительный ужин													
65	Кефир	1/150	0,024	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		0,024	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1	0,04

День: второй

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Каша пшенная	1/150	8,7	25,9	72,1	338,24	0,1		0,1		49	86	11	0,9
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
62	Чай с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		18,70	32,20	121,39	694,46	0,20	25,8	0,1		53,6	90,2	13,0	0,98
	ОБЕД													
7	Винегрет овощной	1/100	1,12	3,28	2,64	45,6								
20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250	7,408	16,04	14,730	290,37	0,05	15,5			55	190	25	0,8
48	Плов из птицы	1/150	20,232	11,51	30,99	348,444	0,22	8,4			60	126	4	1,5
57	Компот из свежих плодов	1/180	0,634	0	29,96	53,72	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4
	ИТОГО		37,49	39,43	111,47	843,13	0,49	29,3			184	464	82	4,1
	ПОЛДНИК													

86	Кекс детский	1/100	22,12	21,824	102,745	688,94	0,05	12,5			48	40	30	5,7
59	Сок натуральный	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		23,12	21,824	118,145	798,94	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
42	Жаркое по - домашнему	1/150	4,80	1,815	48,15	265,0	0,22	8,4			60	126	4	1,5
61	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,02	0,009			12	120	18	0,6
72	Хлеб пшеничный	1/50	9,821	6,305	34,28	107,0	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
	ИТОГО		14,821	8,120	97,44	428,85	0,58	88,009			89,5	325,5	32	35
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/200	4,374	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72			
	ИТОГО		4,374	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72			

День: третий

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
28	Каша «Дружба» с изюмом	1/150	22,126	21,824	102,745	688,94	0,1		0,1		49	86	11	0,9
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
61	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,03		11		53	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		32,147	28,129	152,035	1045,16	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД													
84	Салат капустныйс морковью	1/100	1,33	6,08	8,52	94,12		17,3			43,0	0,52	28,32	16,00
11	Борщ с капустой и картофелем	1/250	12,8	15,5	16,3	225,834	0,05	15,5			55	190	25	0,8
52	Макаронные изделия отварные	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
49	Котлеты рубленные из птицы	1/80	8,748	13,422	3,172	252,86	0,15				31	71	28	
59	Сок натуральный	1/180	0,634	0	29,96	53,72	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4

	ИТОГО		30,71	37,32	128,5	899,53	0,49	46,6			227	464,5	110,3	20,1
	ПОЛДНИК													
33	Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	1/100	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
77/1	Напиток лимонный	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		2	0	41,1	227,5	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
53	Пюре картофельное	1/150	4,80	1,815	48,15	168,0	0,22	8,4			60	126	4	1,5
41	Биточки рыбные запеченные	1/75	5,373	11,088	9,120	114,12					31	71	26	
72	Хлеб пшеничный	1/50	9,821	6,305	34,28	107	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
76	Кисель	1/180	0,024	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		15,698	19,208	19,271	505,5	0,66	88	0,1		110,8	278,6	31	2,44
	Дополнительный ужин													
66	Молоко кипяченое	1/150	2,85	2,8	17,4	114	0,02	0,09						
	ИТОГО		2,85	2,8	17,4	114	0,02	0,09						

День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша геркулесовая	1/150	16,475	22,655	312,6	246,12	0,1		0,1		49	86	11	0,9
63	Кофейный напиток с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		26,49	28,95	361,89	602,34	0,2	25,8	0,1		53,6	90,2	13	0,98
	ОБЕД													
8	Салат из свеклы	1/100	1,95	3,75	2,325	51,75								
19	Рассольник петербургский	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8
55	Капуста тушеная	1/150	4	6,6	18	150	0,22	8,4			60	126	4	1,5
43	Шницель	1/75	9,7	16,7	5,1	210,5	0,15				31	71	28	
77/1	Напиток апельсиновый	1/180	0,634	0	29,96	53,72	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4
	ИТОГО		20,984	30,05	115,785	719,37	0,49	29,3			184	464	82	4,1
	ПОЛДНИК													

67	Пирог открытый с повидлом	1/100	5,24	3,18	27,14	230,17	0,05	12,5			48	40	30	5,7
76	Кисель	1/180	0,024	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		5,264	3,18	46,22	346,55	0,15	12,5	0,1		50,3	42,1	31	5,74
	УЖИН													
48	Плов из птицы	1/150	1,568	4,592	3,696	471,25	0,1	4,6			183	216	44	1,4
72	Хлеб пшеничный	1/50	9,821	6,305	34,28	107,0	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
59	Сок натуральный	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		12,389	10,897	37,976	688,25	0,445	84,2			205	316	69,5	3,15
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/150	4,374	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72			
	ИТОГО		4,374	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72			

День: пятый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
23	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 014	0,1		0,1		49	86	11	0,9
61	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
30	Яйца вареные	1шт		18,35	27,8		0,03		11		53	55,5	9,5	0,4
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		18,341	38,235	126,75	664,234	0,23	25,8	11,1		106,6	145,7	22,5	1,38
	ОБЕД													
88	Пельмени	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8
89	Пюре Гороховое	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
43	Котлета	1/80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,0		35,0	133,1	25,7	1,2
58	Компот из смеси сухофруктов	1/180	5,0	0	47	11,04	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4

	ИТОГО		26,94	14,06	168,11	615,8	0,42	29,42	23,0		188	526,1	79,7	5,3
	ПОЛДНИК													
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	1/100	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
77/1	Апельсиновый напиток	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
47	Запеканка картофельная с мясом	1/100	25,1	21,7	11,6	348	0,05		8		14	113	21	1,2
72	Хлеб пшеничный	1/60	9,821	6,305	34,28	128,4	0,34	79,6			17,5	79,5	10	10,9
76	Кисель	1/180	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		35,671	36,505	60,28	613,9	0,395	79,6	8		36	213	46,5	12,95
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/150	4,373	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72			
	ИТОГО		5,123	9,694	110,828	574,944	0,22	88,09			72			

День: шестой

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Каша манная	1/150	8,32	13,58	49,66	308, 014	0,1		0,1		49	86	11	0,9
64	Какао с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,03		11		53	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		18,341	19,885	98,95	664,234	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД										104,3			1,34
18	Суп рисовый с говядиной	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8
83	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
44	Гуляш	1/75	5,373	11,088	9,120	114, 919	0,15				31	71	28	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/180	5,0	0	47	11,04	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4
	ИТОГО		19,873	15,903	164,67	547,359	0,49	29,3			184	464	82	4,1
	ПОЛДНИК													

31	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345,0		114,2	260,2	19,5	2,94
59	Сок	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		15,02	30,66	17,05	405,43	0,105	0,25	345,0		118,7	280,7	35,0	3,79
	УЖИН													
53	Пюре картофельное	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
45	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	1/90	8,43	16,524	12,166	269,33	0,04	54			256	64	114	0,6
60	Чай с лимоном	1/180	0,2	0	15,01	56,86	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
72	Хлеб пшеничный	1/90	9,821	6,305	34,28	192,6	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
	ИТОГО		23,251	24,644	109,606	686,79	0,65				335,8	271,6	129	3,04
	Дополнительный ужин													
65	Кефир	1/180	4,374	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72			
	ИТОГО		4,374	19,544	138,628	574,944	0.25	8,4	11		125	55,5	9,5	0,4

День : седьмой

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
22	Суп молочный с крупой	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 014	0,1		0,1		49	86	11	0,9
60	Чай с лимоном	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,03		11		53	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		18,34	19,88	98,95	664,23	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД													
27	Икра кабачковая	1/100	1,3	6,1	6,7	86,0								
10	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8
80	Рис отварной	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
41	Котлетырыбные запеченые	1/100	5,373	11,088	9,120	114, 919	0,15				31	71	28	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,0	0	47	11,04	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4
	ИТОГО		21,17	22,003	171,37	633,36	0,49	29,3			184	464	82	4,1
	ПОЛДНИК													

36	Сырники из творога (со сгущёнкой)	1/150	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
60	Напиток яблочный	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
43	Биточки	1/80	3,548	3,26	33,688	140,59	0,04				70	24	60	0,2
53	Пюре картофельное	1/150	2,4	0,5	22,4	107	0,05				9	46	10	1,4
72	Хлеб пшеничный	1/90	9,821	6,305	34,28	192,6	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
61	Чай с сахаром	1/180	0,2	0	15,01	54,85	0,05	12,5			2,1	2,3	1	0,05
	ИТОГО		15,969	10,065	105,378	494,99	0,48	92,1			198,6	151,8	81	2,55
66	Молоко кипяченое	1/100	5,24	3,18	27,14	230,17	0,07				112	32	6	0,4
	ИТОГО		5,264	22,26	46,22	346,55	0,08	3,2			177,2	144	57	1

День : восьмой

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Каша рисовая	1/150	2,32	3,96	28,97	161,00	0,02	0,00	20,0		4,7	50,6	16,4	0,36
63	Кофейный напиток с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,03		11,0		53	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		12,34	10,26	78,26	517,00	0,10	12,9	31,0		60,0	108,2	26,9	0,80
	ОБЕД													
9	Салат из моркови с яблоками	1/100	1,2	3,28	2,88	47,2								
21	Суп крестьянский	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8
52	Макаронные изделия отварные	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
46	Тефтели мясные	1/80	5,373	11,088	9,120	114, 919	0,15				31	71	28	
57	Компот из свежих плодов	1/180	5,0	0	47	11,04	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4

	ИТОГО		21,07	19,183	167,55	594,559	0,49	29,3			184	464	82	4,1
	ПОЛДНИК													
68	Оладьи	1/100	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
59	Сок	1/180	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255,0	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
24	Рагу из овощей	1/150	2,29	11,0	14,44	166,0	0,07	8,67	31,0		23,9	61,8	27,8	0,98
40	Шницель рыбный натуральный	1/100	15,1	4,9	10,26	145,0	0,1	3,28	15,0		48,63	205,75	36,13	1,09
72	Хлеб пшеничный	1/60	9,821	6,305	34,28	128,4	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
76	Кисель	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		28,21	22,2	74,28	549,4	0,51	91,55	46,0		94,53	367,55	89,43	3,82
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/180	5,24	3,18	27,14	230,17	0,07				112	32	6	0,4
	ИТОГО		9,614	114,008	137,968	805,114	0,29	8,4			184	32	6	0,4

День : девятый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Каша гречневая	1/150	4,67	4,86	25,83	166,0	0,11		0,1	20,0	9,4	111,1	73,5	2,49
64	Какао с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		14,69	11,16	75,12	522,22	0,19	12,9	11,1	20,0	64,7	168,7	84,0	2,93
	ОБЕД													
82	Апельсин	1/150	0,6	0,6	15,4	66,0								
20/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/250	7,62	3,5	18,38	99,4	0,05	15,5			42,12	121,27	0,00	1,49
80	Рис отварной	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
43	Котлета	1/80	5,373	11,088	9,120	114, 92	0,15				31	71	28	
59	Сок	1/200	5,0	0	47	11,04	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4
	ИТОГО		25,79	17,50	160,45	564,36	0,49	29,3			184	464	82	4,1

	ПОЛДНИК													
88/1	Пирожное с творогом из песочного теста	1/100	11,31	14,9	41,8	344,16	0,00	0,24			52,79	0,00	26,9	1,08
77	Напиток из яблок	1/180	0,2	0,17	16,0	85,00	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		11,51	15,07	57,8	429,16	0,005	0,24			57,29	20,5	42,4	1,93
	УЖИН													
53	Картофельное пюре	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
50	Птица тушеная	1/80	7,4	19,4	9,6	250,93	0,04	9			82	107	61	0,8
72	Хлеб пшеничный	1/60	9,821	6,305	34,28	128,4	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
61	Чай с сахаром	1/180	1,0	0	15,4	110,0	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		22,021	27,52	92,03	657,3	0,6	97			159.5	312,5	75	3,2
	Дополнительный ужин													
65	Кефир	1/200	0,024	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1	0,04
	ИТОГО		22,15	21,824	121,825	805,32	0,17	16,09	1		192,3	285,1	1	0,04

День : десятый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
28/1	Каша «Дружба» с рисом	1/150	4,65	6,45	36,8	213,5	0,07	0,15	0,03	0,52	92,2	69,3	29,3	0,09
63	Кофейный напиток с молоком	1/180	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/10/30	9,821	6,305	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		14,67	12,75	86,09	569,72	0,15	13,05	11,03	0,52	147,5	126,9	39,8	1,34
	ОБЕД													
84	Салат капустный с морковью	1/100	1,2	3,28	2,88	47,2								
13	Суп из овощей	1/250	2,3	2,5	38	148,4	0,05	15,5			55	190	25	0,8
52	Макаронные изделия отварные	1/150	4,80	1,815	48,15	168	0,22	8,4			60	126	4	1,5
41	Рыбные котлеты запеченные	1/80	5,373	11,088	9,120	114, 919	0,15				31	71	28	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/180	5,0	0	47	11,04	0,03	5,4			29	31	15	0,4
71	Хлеб ржаной	1/50	2,4	0,5	22,4	105	0,04				9	46	10	1,4
	ИТОГО		21,073	19,183	167,55	594,559	0,49	29,3			184	464	82	4,1
	ПОЛДНИК													

88	Ватрушка с повидлам	1/80	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
76	Кисель	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255	0,055	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
83	Гречка рассыпчатая	1/150	3,814	10,61	38,6	228,69	0,15				120	225	75	1,5
43	Биточки	100/30	11,088	9,120	114,919	0,15					31	71	28	
60	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1	0,04
72	Хлеб пшеничный	1/60	9,821	6,305	34,28	299,37	0,34	79,6			17,5	79,5	10	0,9
	ИТОГО		14,902	26,035	202,809	585,06	0,54	92,5			170,8	377,6	114	2,44
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/100	4,373	1,194	110,828	574,944	0,22	8,4			72	79,5	10	0,9
	ИТОГО		9,613	4,374	137,968	805,114	0,22	8,4			84	325,5	32	3

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 18 лет
День: первый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
27	Макароны, запеченные с яйцом	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 01	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
61	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		18,34	19,89	98,95	664,23	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД													
78	Салат из свежей капусты с яблоком	1/150	1,2	3,28	2,88	47,2								
16	Суп картофельный с бобовыми	1/300	2,4	5,3	15,7	121,0	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
53	Пюре картофельное	1/150	4,80	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
40	Шницель рыбный натуральный	1/130	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	1,0
58	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,63	0	29,96	53,72	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4
82	Яблоко	1/250	0,4	0,4	10,3	44,0	0,03	10,0	0	0	16,0	11,0	9,0	0,3
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4

	ИТОГО		17,2	22,39	138,51	653,84	0,52	39,3			200,0	475,0	91,0	5,4
	ПОЛДНИК													
34	Пудинг из творога с рисом	1/150	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
60	Чай с лимоном	1/200	1,0/0,2	0/0	24,5/15,01	117,5/56,85	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		2,2		65,21	291,85	0,06	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
55	Капуста тушеная	1/200	4,0	6,6	18,0	150,0								
43	Котлета	1/130	9,7	16,7	5,1	210,5								
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
63	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,0		1,17						
	ИТОГО		22,55	27,71	77,46	665,7	0,32	1,17		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
	Дополнительный ужин													
65	Кефир	1/200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,04		240,0	190,0	28,0	0,20
	ИТОГО		5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,04		240,0	190,0	28,0	0,20

День: второй

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
69	Кашапшенная	1/200	8,7	25,9	72,1	338,24	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
73	Бутерброд с маслом	1/15/100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
62	Чай с молоком	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
	ИТОГО		18,72	32,21	121,39	694,46	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД													
7	Винегрет овощной	1/150	1,12	3,28	2,64	45,6								
20	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/300	7,41	16,04	14,73	290,37	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
48	Плов из птицы	1/150	20,23	11,51	30,99	348,44	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
57	Компот из свежих плодов	1/200	0,63	0	29,96	53,72	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		31,79	31,33	100,72	843,13	0,34	29,3			153,0	393,0	54,0	4,1

	ПОЛДНИК													
86	Кекс детский	1/100	22,12	21,82	102,75	688,94	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
59	Сок натуральный	1/200	0,6	0	33,0	136,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		22,72	21,82	135,75	824,94	0,06	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
42	Жаркое по -домашнему	1/200	4,80	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
61	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,02	0,01			12,0	120,0	18,0	0,6
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
	ИТОГО		11,0	3,82	103,16	439,05	0,56	8,41		0,85	72,02	333,0	55,0	4,67
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/200	6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО		6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20

День: третий

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
28	Каша «Дружба» с изюмом	1/200	22,13	21,82	102,75	688,94	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
61	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,03				53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		32,15	28,13	152,04	1045,16	0,16		11,1		155,0	197,0	30,0	1,7
	ОБЕД													
84	Салат капустный с морковью	1/150	1,12	3,28	2,64	45,6								
11	Борщ с капустой и картофелем	1/300	12,8	15,5	16,3	225,83	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
52	Макаронныеизделия отварные	1/150	4,80	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
49	Котлеты рубленные из птицы	1/130	8,74	13,42	3,17	252,86	0,15				31,0	71,0	28,0	

59	Сок натуральный	1/200	0,6	0	33,0	136,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		30,46	34,52	125,66	933,29	0,47	23,9			159,5	453,5	82,5	4,55
	ПОЛДНИК													
33	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/100	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
77	Напиток лимонный	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		2,0	0	41,1	227,5	0,06	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
53	Пюре картофельное	1/200	4,80	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
41	Биточки рыбные запеченные	1/130	5,37	11,09	9,12	114,12					31,0	71,0	26,0	
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
76	Кисель	1/200	0,02	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1,0	0,04
	ИТОГО		16,19	14,91	116,35	612,7	0,64	8,4	0,1	0,85	93,32	286,1	64,0	4,11
	Дополнительный ужин													
66	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,60	0,02		240,0	180,0	28,0	0,20
	ИТОГО		5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,60	0,02		240,0	180,0	28,0	0,20

День: четвертый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
70	Каша геркулесовая	1/200	16,48	22,66	312,6	246,12	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
63	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,0		1,17						
73	Бутерброд с маслом	1/15/100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		29,15	31,38	361,24	636,49	0,13	1,17	11,1		102,0	141,5	20,5	1,3
	ОБЕД													
8	Салат из свеклы	1/150	1,95	3,75	2,33	51,75								
19	Рассольник петербургский	1/300	2,3	2,5	38,0	148,4	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
55	Капуста тушеная	1/150	4,80	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
43	Шницель	1/130	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
77	Напиток апельсиновый	1/200	5,0	0	47,0	11,04	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4

71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		21,82	19,66	167,0	599,11	0,49	29,3			184,0	464,0	82,0	4,1
	ПОЛДНИК													
67	Пирог открытый с повидлом	1/100	5,24	3,18	27,14	230,17	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
76	Кисель	1/200	0,02	0	19,08	116,38	0,1		0,1		2,3	2,1	1,0	0,04
	ИТОГО		5,26	3,18	46,22	346,55	0,15	12,5	0,1		50,3	42,1	31,0	5,74
	УЖИН													
48	Плов из птицы	1/200	1,57	4,59	3,7	63,84	0,1	4,6			183,0	216,0	44,0	1,4
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
59	Сок натуральный	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		8,57	6,59	59,1	388,04	0,43	4,6		0,85	187,52	323,5	92,5	4,82
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/200	6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО		6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20

День: пятый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
23	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	8,32	13,58	49,66	308, 01	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
61	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
30	Яйцо вареное	1/50	6,3	5,3	0,6	79,0								
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11		53	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		24,64	25,19	99,55	743,23	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД													
88	Пельмени	1/300	2,3	2,5	38,0	148,4	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
89	Пюре гороховое	1/150	4,80	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
44	Котлета	1/130	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,0	0	47, 0	11,04	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		19,87	15,91	164,67	547,36	0,49	29,3			184,0	464,0	82,0	4,1

	ПОЛДНИК													
85	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	1/120	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48	40	30	5,7
77	Апельсиновый напиток	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255,0	0,06	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
47	Запеканка картофельная с мясом	1/200	25,1	21,7	11,6	348,0	0,05		8,0		14,0	113,0	21,0	1,2
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32			0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
76	Кисель	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01				4,5	20,5	15,5	0,04
	ИТОГО		31,85	32,2	66,0	699,7	0,38		8,0	0,85	18,52	220,5	69,5	3,81
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/200	6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО		6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20

День : шестой

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Каша манная	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 01	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
64	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		21,66	23,61	109,43	752,58	0,17	1,3	11,11		224,0	231,5	34,5	1,86
	ОБЕД													
18	Суп рисовый с говядиной	1/300	2,3	2,5	38,0	148,4	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
83	Каша рассыпчатая гречневая	1/150	4,8	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
44	Гуляш	1/100	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,0	0	47,0	11,04	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		19,87	15,91	164,67	547,36	0,49	29,3			184,0	464,0	82,0	4,1

	ПОЛДНИК													
31	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/120	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
59	Сок натуральный	1/200	0,6	0	33,0	136,0	0,05				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,6	0	58,7	253,5	0,1	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
53	Пюре картофельное	1/200	4,8	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
45	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	1/120	8,43	16,52	12,17	387,07	0,04	5,4			256,0	64,0	114,0	0,6
60	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,86	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
	ИТОГО		19,43	20,34	115,33	826,13	0,63	26,7		0,85	318,32	279,1	152,0	4,71
	Дополнительный ужин													
65	Кефир	1/200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,04		240,0	190,0	28,0	0,20
	ИТОГО		5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,04		240,0	190,0	28,0	0,20

День : седьмой

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
22	Суп молочный с крупой	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 01	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
60	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		18,34	19,89	98,95	664,23	0,18	12,9	11,1		104,3	143,6	21,5	1,34
	ОБЕД													
90	Икра кабачковая	1/100	1,9	8,9	7,7	119,0								
10	Щи из свежей капусты с картофелем	1/300	2,3	2,5	38,0	148,4	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
80	Рис отварной	1/150	4,8	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
41	Котлеты рыбные запеченные	1/130	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,0	0	47,0	11,04	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4

	ИТОГО		21,77	24,81	172,37	666,36	0,49	29,3			184,0	464,0	82,0	4,1
	ПОЛДНИК													
36	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/150	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
77	Напиток яблочный	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255,0	0,06	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
43	Биточки	1/130	3,55	3,26	33,69	140,59	0,04				70,0	24,0	60,0	0,2
53	Пюре картофельное	1/200	2,4	0,5	22,4	107,0	0,05				9,0	46,0	10,0	1,4
61	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	15,01	54,85	0,05	12,5			2,1	2,3	1,0	0,05
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32			0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
	ИТОГО		12,15	5,76	111,1	516,64	0,46	12,5		0,85	81,12	159,3	104,0	4,22
	Дополнительный ужин													
66	Молоко кипяченое	1/200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,60	0,02		240,0	180,0	28,0	0,20
	ИТОГО		5,8	5,0	9,6	108,0	0,08	2,60	0,02		240,0	180,0	28,0	0,20

День : восьмой

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Каша рисовая	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 01	0,1		0,1		49,0	86,0	11	0,9
63	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,0		1,17						
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		20,99	22,3	98,3	698,38	0,13	1,17	11,1		102,0	141,5	20,5	1,3
	ОБЕД													
9	Салат из моркови с яблоками	1/150	1,2	3,28	2,88	47,2								
21	Суп крестьянский	1/300	2,3	2,5	38,0	148,4	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
52	Макаронные изделия отварные	1/150	4,8	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
46	Тефтели мясные	1/130	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
57	Компот из свежих плодов	1/200	5,0	0	47,0	11,04	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4
71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4

	ИТОГО		21,07	19,19	167,55	594,56	0,49	29,3			184,0	464,0	82,0	4,1
	ПОЛДНИК													
68	Оладьи	1/120	6,97	2,18	37,09	195,9	0,15	0,62	15,6		74,33	10,9	29,1	1,19
59	Сок натуральный	1/200	0,6	0	33,0	136,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		7,57	2,18	70,09	331,9	0,16	0,62	15,6		78,83	31,4	44,6	2,04
	УЖИН													
24	Рагу из овощей	1/200	2,75	13,2	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2		28,68	74,16	33,36	1,18
40	Шницель рыбный натуральный	1/130	15,1	4,9	10,26	145,0	0,1	3,28	15,0		48,63	205,75	36,13	1,09
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
76	Кисель	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		24,85	20,1	82,99	668,4	0,51	13,68	52,2	0,85	81,83	387,41	117,99	5,69
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/200	6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО			5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20

День : девятый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
29	Каша гречневая	1/200	8,32	13,58	49,66	308, 01	0,1		0,1		49,0	86,0	11,0	0,9
64	Какао с молоком	1/200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122,0	90,0	14,0	0,56
73	Бутерброд с маслом	1/15/ 100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		21,66	23,61	109,43	752,58	0,17	1,3	11,11		224,0	231,5	34,5	1,86
	ОБЕД													
82	Апельсин	1/250	1,0	1,0	25,75	110,0	0,07	25,0			40,0	27,5	22,5	0,75
20/1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1/300	9,06	4,02	21,02	151,36	0,05	15,5			48,2	138,6	0	1,7
80	Рис отварной	1/150	4,8	1,82	48,15	168,0	0,22	8,4			60,0	126,0	4,0	1,5
43	Котлета	1/120	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
59	Сок натуральный	1/200	0,6	0	33,0	136,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85

71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		23,23	18,43	159,44	785,28	0,54	48,9			192,7	429,6	80,0	6,2
	ПОЛДНИК													
88/1	Пирожное с творогом из песочного теста	1/100	11,31	14,9	41,8	344,16		0,24			52,79	0	26,9	1,08
77	Напиток из яблок	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		12,06	23,4	56,2	481,66	0,01	0,24			57,29	20,5	42,4	1,93
	УЖИН													
53	Картофельное пюре	1/200	4,08	6,4	27,26	183, 0	0,18	24,22	34,0		49,3	115,46	37,0	1,34
50	Птица тушеная	1/120	7,4	19.4	9,6	250,93	0,04	9,0			82,0	107,0	61,0	0,8
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32	0,0		0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
61	Чай с сахаром	1/200	1,0	0	15,4	110,0	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		18,48	27,8	92,26	758,13	0,55	33,22	34,0	0,85	135,82	329,96	146,5	5,56
	Дополнительный ужин													
65	Кефир	1/200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,04		240,0	190,0	28,0	0,20
	ИТОГО		5,8	5,0	8,0	106,0	0,08	1,4	0,04		240,0	190,0	28,0	0,20

День : десятый

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
28/1	Каша ассорти «Дружба» с рисовой крупой	1/200	6,2	8,6	42,7	284,3	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	72,3	32,49	0,1
63	Кофейный напиток с молоком	1/200	2,85	2,41	14,36	91,0		1,17						
73	Бутерброд с маслом	1/15/100	9,82	6,31	34,28	299,37	0,03		11,0		53,0	55,5	9,5	0,4
	ИТОГО		18,87	17,32	91,34	674,67	0,13	1,36	11,05		175,98	127,8	41,99	0,5
	ОБЕД													
84	Салат капустный с морковью	1/150	1,2	3,28	2,88	47,2								
13	Суп из овощей	1/300	2,3	2,5	38,0	148,4	0,05	15,5			55,0	190,0	25,0	0,8
52	Макаронные изделия отварные	1/150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21,0		4,86	37,17	21,12	1,11
41	Рыбные котлеты запеченные	1/130	5,37	11,09	9,12	114, 92	0,15				31,0	71,0	28,0	
58	Компот из смеси сухофруктов	1/200	5,0	0	47,0	11,04	0,03	5,4			29,0	31,0	15,0	0,4

71	Хлеб ржаной	1/150	2,4	0,5	22,4	105,0	0,04				9,0	46,0	10,0	1,4
	ИТОГО		21,79	21,89	145,85	595,01	0,33	20,9	21,0		128,86	375,17	99,12	3,71
	ПОЛДНИК													
88	Ватрушка с повидлом	1/120	1,0	0	25,7	117,5	0,05	12,5			48,0	40,0	30,0	5,7
76	Кисель	1/200	0,75	8,5	14,4	137,5	0,01				4,5	20,5	15,5	0,85
	ИТОГО		1,75	8,5	40,1	255	0,06	12,5			52,5	60,5	45,5	6,55
	УЖИН													
83	Гречка рассыпчатая	1/200	3,81	10,61	38,6	228,69	0,15				120,0	225,0	75,0	1,5
43	Биточки	1/130	11,09	9,12	114,92	0,15					31,0	71,0	28,0	
60	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	15,01	56,85	0,05	12,9			2,3	2,1	1,0	0,04
72	Хлеб пшеничный	1/100	6,0	2,0	40,0	214,2	0,32			0,85	0,02	87,0	33,0	2,57
	ИТОГО		21,1	21,73	208,53	499,89	0,52	12,9		0,85	153,32	385,1	137,0	4,11
	Дополнительный ужин													
65	Ряженка	1/200	6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20
	ИТОГО		6,0	5,0	8,4	118,0	0,04	0,60	0,08		248,0	184,0	28,0	0,20