

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "ВКД" *И.И.И.*
И.И.И.



ДИРЕКТОР ООО "ВКД"

УТВЕРЖДАЮ:

МАЛЬЦЕВА С.В.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Категория: **7-11 лет**

День 1

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
000/100	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95		36	10	0,01	0,07			88,1	3,5	50	0,1			
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая молоко сахар масло слив.)	210	5,82	9,06	34,02	241	20,49	0,04	0,57		192,534	121,195	27 218	127,915	0,379			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		500	14,54	12,96	80,15	495	30,49	0,19	0,64		3 602 341	2 342 956	61 718	2 883 156	3 179			
Обед																		
037/144	Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	250	5,12	3,99	18,03	128	10	0,17	6,1		505,86	42,09	35,26	95,51	1,79			
120539	Тефтели мясные с соусом собственного производства	90	7,57	7,5	10,27	140	540	0,03	2,19			7,2	9	71,1	1 188			
205/294	(говядина,хлеб,молоко,лук,соль,масло паст.мука томат морковь сахар)	155	5,13	5,78	31,62	198	15,5	0,06	4,12		156,472	34 193	184 295	560 635	0,992			
486/21	Макаронные изд-я отварные с овощами(макаронные изд.масло слив.соль морковь лук репчатый том паста)	200	0,21		2,24	10			1,2		38 678	5 808	4 176	4 872	0,3132			
000/108	Компот из свежих плодов и ягод(яблоки свеж.лим кисл)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Обед		775	24,23	18,12	98,99	656	565,5	0,4	13,61		8 687 105	109 191	936 655	3 302 455	61 632			

	Полдник																	
464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9 500	0,02	0,3			54,3	6,3	38,3				
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04		464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167				
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2	174	3,6	18,9	12,6	0,27				
Всего Полдник		300	8,73	9,03	68,85	393	9 520	0,08	2,3	2 204 583	665 167	299 917	829 167	0,6867				
	Ужин																	
106	Овощи натуральные	60	0,48	0,06	1,5	8		0,02	6		13,8	8,4	25,2	0,36				
296	Макаронные изделия запеченные с сыром(макароны,сыр, масло сл, соль)	180	9,08	14,08	36,29	308	70,24	0,06	0,03		983 415	149 268	102,731	13 434				
495/21	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,6	0,1	20,1	84		0,01	0,2		20,1	14,4	19,2					
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	83		0,11		29,2	13,2	26,4	93,6	1,76				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06		145,8	10	7	32,5	0,56				
Всего Ужин		530	17,16	15,24	98,73	601	70,24	0,26	6,23	175	1 554 415	711 268	2 732 317	40 234				
	Второй ужин																	
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
Всего Второй ужин		200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
Всего в день				60	363,84	2 283	10 204,23	0,98	23,29	1 945,522	7 595 248	2 812 261	1 136,479	144 293				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																			4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
	Завтрак																		
103/258	Каша пшенная молочная жидкая(крупа пшенная молоко соль сахар масло слив.)	220	7,52	7,98	35,53	244	21,46	0,16	0,56		249,909 3	125,378 5	441 932	172,930 7	10 946				
459/21	Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40			1			7,9	5	9,1					
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
	Всего Завтрак	500	14,02	8,93	81,86	464	21,46	0,3	1,56		4 176 093	1 531 785	759 932	2 847 307	29 746				
	Обед																		
001/076	Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	60	0,71	5,35	4,11	67		0,02	2,26		154 026	12 882	9 636	21 198	0,408				
055/142	Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло.сметана соль)	210	1,68	4,51	7,27	76	16,8	0,05	11,35		269 598	375 735	168 449	393 755	0,5846				
	Греча по-купечески(греча филе кур морковь,лук,масло соль)	150	7,85	12,37	37,94	295	1 510	0,21	1,78		347,28	33,52	117,17	185,57	4,08				
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл. изюм суш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7					
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
	Всего Обед	700	16,74	23,09	103,65	691	1 526,8	0,42	15,48		938 604	1 202 755	1 747 509	3 595 435	69 526				
	Полдник																		
000/518	Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44				
304/637	Мучные изделия	50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88		15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583				
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27				
	Всего Полдник	300	7,93	7,83	89,35	460		0,09	7,48		4 235 167	342 867	31 975	699 233	33 683				
	Ужин																		
324	Котлеты или биточки рыбные(рыба хлеб сухари панир соь масло раст, мука,масло сл томат сахар)	90	13,85	7,93	11,42	173	10	0,11	0,58		385 596	36 072	50 274	210 717	1 413				
204/291	Макаронные изд-я отварные(макаронные изд.масло слив.соль)	200	6,72	6,82	43,22	262	20	0,08			85,86	17,96	9,82	53,5	0,98				
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл. курага)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7					
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
	Всего Ужин	600	29,47	16,06	121	749	30	0,41	0,68		661 056	100 232	110 994	447 817	5 593				

	Второй ужин																	
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
	Всего Второй ужин	200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
	Всего в день			60,58	412,98	2 500	1 596,26	1,28	25,71	2 761,905	6 020 527	4 184 371	1 323,784	192 656				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
098/262	Завтрак Каша манная молочная жидкая(крупа манная молоко сахар соль масло слив)	220	7,01	7,54	41,62	263	21,46	0,06	0,59		210,727 ₈	126,923 ₉	19 081	114,882 ₉	0,3756			
458/21	Чай с повидлом (чай, повидло)	200	0,4	0,1	14,9	62						7,5	4,8	11				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		500	13,61	8,49	93,35	505	21,46	0,2	0,59		3 784 278	1 543 239	50 681	2 285 829	22 556			
027/128	Обед Борщ с капустой и картофелем (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана)	210	1,52	3,81	9,21	77	8,4	0,03	7,32		263,785 ₂	353 556	175 644	37 842	0,7644			
60,2003	Котлеты	90	14,73	16,46	8,06	239	10	0,07	0,5		256,04	19,97	20,54	129,8	2,03			
214/426	Прикамские(говядина, кур.мясо, лук, сухари, соль хлеб мука масло сп томат сахар)	160	3,02	5,5	23,57	155	16	0,14	12,67		901 376	15 072	31 728	81 552	1 232			
246/502	Картофель отварной(картофель, масло растительное)	200	0,1	0,04	23,19	93			1,2		25,3	4,93	1,39	5,93	0,16			
000/108	Кисель из клюквы(клюква, сахар, крахмал картофельный)	200	0,1	0,04	23,19	93			1,2		25,3	4,93	1,39	5,93	0,16			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Обед		740	25,57	26,67	100,85	744	34,4	0,39	21,69		1 614,201₂	952 276	980 224	357 824	60 664			
481/2021	Полдник Кисель витаминный (лим.кислоты, сахар, крахмал, шиповник)	200	0,28	1,59	21,54	102		0,01	35,2		5,95	8 008	11 832	78 822	17 792			
304/637	Мучные изделия	50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88		15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	7,61	9,42	78,99	432		0,08	41,08		1 814 667	299 747	331 582	586 656	27 076			
072	Ужин Салат картофельный(картофель, лук, масло раст.)	100	1,9	5,4	13,4	110	20	0,06	6,08		361,24	20,15	16,76	56,55	0,84			
000/108	Лагман по-школьному	150	3,01	11,48	19,96	195	1 010	0,06	19,6		296,17	56,57	27,86	54,1	1,17			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
457	Чай с сахаром(чай-заварка, сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64			
Всего Ужин		560	13,71	18,28	91,52	585	1 030	0,34	25,68		847,01	111,62	95,42	291,25	6,03			

	Второй ужин																	
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
Всего Второй ужин		200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
Всего в день				67,52	381,84	2 403	1 103,86	1,07	89,55	3 342,225	5 852 262	3 020 056	1 098,092	174 366				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
099/267	Каша пшеничная молоч.жидкая(крупа пшеничная молоко сахар масло слив.)	220	8,59	10,41	39,39	312	21,46	0,13	0,56		158 078	114,271 2	130 927	182 718	17 278			
458/21	Чай с повидлом (чай, повидло)	200	0,4	0,1	14,9	62						7,5	4,8	11				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		500	15,19	11,36	91,12	554	21,46	0,27	0,56		325 778	1 416 712	446 927	296 418	36 078			
Обед																		
000/050	Салат из свеклы отварной(свекла масло раст.)	75	1,03	3,37	6,03	59		0,01	2,91		209,52	23 685	139 275	272 175	0,885			
037/144	Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	200	4,1	3,19	14,42	102	8	0,14	4,88		404 688	33 672	28 208	76 408	1 432			
188/411	Кнели из кур с рисом(куриное мясо,масло слив,томат,сахар)	90	15,81	17,5	9,02	257	50	0,07	1,27		250,08	247 516	278 989	192,750 4	24 632			
216/429	Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	150	3	5,72	19,73	143	15	0,12	10,2		750 225	40,77	28,26	82 725	1,05			
484/21	Кисель из концентрата плодового или ягодного (концентрат)	200			15	60						3,4		5,8	0,02			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	60	4,56	0,48	29,76	142		0,07			174,96	12	8,4	39	0,672			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Обед		805	30,89	30,7	105,99	824	73	0,49	19,26		1 811,373	1 481 786	1 264 944	4 941 009	78 422			
Полдник																		
464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9 500	0,02	0,3			54,3	6,3	38,3				
304/637	Мучные изделия	50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88		15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	8,73	9,03	68,85	393	9 500	0,09	6,18		1 755 167	762 667	38 275	890 833	0,9283			
Ужин																		
127/316	Запеканка рисовая с творогом(крупа рисовая творог яйца сахар ванилин масло слив.сухари пшенич сметана)	170	7,83	9,38	30,42	238	56,67	0,05	0,07		88 366	353,146 7	246 613	121,810 7	0,646			
	Повидло	50	5,81	10,16	5,27	136		0,03	0,3		133,17	20,59	12,5	73,81	1,06			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Ужин		500	20,04	20,49	81,82	592	56,67	0,22	0,37		389 236	3 987 367	681 613	3 060 207	4 406			

245/516 000/108	Второй ужин																
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224			
	Всего Второй ужин	200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377			
	Всего в день			76,25	364,89	2 500	9 669,13	1,11	26,87	3 023,023	9 589 332	3 023 474	1 347,392	171 613			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А (рет.экв)		В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20	
Завтрак																			
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая молоко сахар масло слив.)	220	6,1	9,49	35,64	252	21,46	0,04	0,6		201,702 ₄	126,966 ₈	285 ₁₄₁	134,006 ₈	0,3971				
460/21	Чай с молоком(чай,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3			59,1	10,5	45,9					
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
Всего Завтрак		500	13,9	11,64	83,97	496	9 521,46	0,2	0,9		3 694 024	2 059 668	658 141	2 826 068	22 771				
Обед																			
064/000	Суп картоф.с рыб.консервами(консервы рыб картофель морковь лук репч.масло слив.)	200	6,83	10,53	14,56	180	8	0,1	7,68		645 664	79 128	41 128	133 768	1,12				
161	Котлета по-домашнему(говядина,свинина,хлеб,молоко о,лук репчатый, яйцо, соль,масло растительное мука масло томат)	90	8,7	15,54	6,58	201		0,13	0,82		175,730 ₃	370 664	187 ₉₀₇	110,551 ₆	1 502	137,2			
205/294	Макаронные изд-я отварные с овощами(макаронные изд.масло слив.соль морковь лук репчатый том паста)	170	5,63	6,34	34,68	218	17	0,07	4,52		171 615	37 502	20 213	61 489	1 088				
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл, изюм сувш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7					
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32				
Всего Обед		740	27,66	33,27	110,15	851	45	0,44	13,12		1 160,709₃	1 899 964	1 112 317	4 192 086	5,59	137,2			
Полдник																			
000/518	Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44				
304/637	Мучные изделия	50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88		15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583				
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27				
Всего Полдник		300	7,93	7,83	89,35	460		0,09	7,48		4 235 167	342 867	31 975	699 233	33 683				
Ужин																			
001/076	Винегрет овощной(картофель свекла морковь огурец солен. лук репчат.масло растит. соль)	100	1,18	8,92	6,88	112		0,02	3,78		256,71	21,47	16,06	35,33	0,68				
100/21	Рассольник ленинградский (картофель,огурцы сол,морковь,лук репчатый,крупа,масло паст,соль)	200	2,1	4,08	10,6	88		0,07	5,68			13,4	20,4	48,8	0,686				
000/479	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8	4,5		0,01		5,45	3 784	0,348	2,61	0,0087				
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	60	4,8	0,9	24,06	124		0,16			43,8	19,8	39,6	140,4	2,64				

Всего	Ужин	615	12,21	15,15	75,82	488	4,5	0,31	9,47		451,76	73 554	87 608	267,34	53 947			
--------------	-------------	------------	-------	-------	-------	-----	-----	------	------	--	--------	--------	--------	--------	--------	--	--	--

	Второй ужин																	
000/108	* Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02			58,32	4	2,8	13	0,224			
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5		262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
	Всего Второй ужин	200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5		321,12	194,08	24 724	161,77	0,377			
	Всего в день			72,55	376,41	2 431	9 588,96	1,1	31,48		2 726,508	6 978 839	3 213 528	1 200,848	170 071	137,2		

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
103/258	Каша пшеничная молочная жидкая(крупа пшеничная молоко соль сахар масло слив.)	220	7,52	7,98	35,53	244	21,46	0,16	0,56		249,909 3	125,378 5	441 932	172,930 7	10 946			
459/21	Чай с лимоном (чай-заварка,сахар, лимон)	200	0,3	0,1	9,5	40			1			7,9	5	9,1				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		500	14,02	8,93	81,86	464	21,46	0,3	1,56		4 176 093	1 531 785	759 932	2 847 307	29 746			
Обед																		
027/128	Борщ с капустой и картофелем (капуста свеж. картофель свекла морковь лук репч. соль сахар сметана)	250	1,81	4,54	10,96	92	10	0,04	8,71		314,03	42,09	20,91	45,05	0,91			
60,2003	Котлеты	90	14,73	16,46	8,06	239	10	0,07	0,5		256,04	19,97	20,54	129,8	2,03			
196/237	Прикамские(говядина,кур.мясо,лук,сухари,со ль,хлеб мука масло сл томат сахар)	150	8,73	5,43	45	264	15	0,21			263,76	13 215	120,09	180,42	4,02			
486/21	Каша гречневая рассыпчатая(крупа гречневая масло слив соль)	200	0,1	0,1	11,1	46		0,01	0,6			3,4	1,7	2,1	0,46			
000/108	Компот из свежих плодов и ягод(плоды или ягоды,сахар,лим.кисл)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Обед		770	31,57	27,38	111,95	821	35	0,47	9,81		1 001,5	98 575	190,04	460,07	9,3			
Полдник																		
481/2021	Кисель витаминный	200	0,28	1,59	21,54	102		0,01	35,2		5,95	8 008	11 832	78 822	17 792			
	(лим.кислоты,сахар,крахмал,шиповник)																	
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	7,61	9,42	78,99	432	20	0,07	37,2		2 264 083	202 247	248 749	524 989	24 659			
Ужин																		
072	Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	60	1,14	3,24	8,04	66	12	0,04	3,65		216 744	12,09	10 056	33,93	0,504			
	Рагу по-домашнему(филе кур картофель капуста бел морковь лук масло раст соль)	160	3,2	8,56	13,6	144	20	0,1	12,24			54,4	31,2	84	1,12			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Ужин		500	10,74	12,75	67,77	428	32	0,28	15,89		384 444	91,49	72 256	228,33	4 324			

245/516 000/108	Второй ужин																	
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
Всего Второй ужин		200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
Всего в день				63,14	357,7	2 282	126,46	1,17	64,96	2 351,111	5 575 482	3 878 881	1 187,399	194 416				

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
098/262	Каша манная молочная жидкая(крупа манная молоко сахар соль масло слив)	230	7,33	7,89	43,51	275	22,44	0,07	0,62		220,306 3	132,693 2	199 483	120,104 9	0,3927			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		510	13,73	8,84	89,64	493	22,44	0,21	0,62		3 880 063	1 576 932	509 483	2 305 049	30 927			
Обед																		
055/142	Щи из св.капусты с картоф.(капуста св.картофель морковь лук репч.масло.сметана соль)	200	1,6	4,3	6,92	73	16	0,05	10,81		256,76	357 843	160 428	375 005	0,5568			
324	Котлеты или биточки рыбные(рыба хлеб сухари панир соь масло раст, мука,масло гл томат сахар)	90	13,85	7,93	11,42	173	10	0,11	0,58		385 596	36 072	50 274	210 717	1 413			
216/429	Картофельное пюре(картофель,молоко,масло сливочное)	150	3	5,72	19,73	143	15	0,12	10,2		750 225	40,77	28,26	82 725	1,05			
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(лим кисл, курага)	200	0,43		12,96	54		0,02			142,76	14,08	7 308	22 446	0,522			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
Всего Обед		720	25,08	18,79	87,86	622	41	0,44	21,59		1 703,041	1 466 063	1 286 848	4 560 885	54 218			
Полдник																		
464/21	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	9 500	0,02	0,3			54,3	6,3	38,3				
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	8,73	9,03	68,85	393	9 520	0,08	2,3		2 204 583	665 167	299 917	829 167	0,6867			
Ужин																		
342/000	Бутерброды с сыром (сыр масло слив.хлеб пшеничный)	35	5,15	7,91	6,78	119	40	0,04	0,09		70,75	140,36	20,59	124,06	1,03			
053/165	Суп молочный с макаронными изд.(молоко масло слив.сахар макар.изд.)	250	6,58	6,84	22,48	178	30	0,07	0,91		280,76	205,5	24,11	171	0,38			
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл, яблоки суш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Ужин		515	14,43	15,21	58,79	431	70	0,19	1,1		373,41	372,16	68,8	375,96	2,73			

	Второй ужин																	
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
Всего Второй ужин		200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
Всего в день				56,53	322,25	2 076	9 671,44	0,97	26,11	3 006,035	9 370 562	3 031 488	1 307,240	123 082				
										6			1					

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
099/267	Каша пшеничная молоч.жидкая(крупа пшеничная молоко сахар масло слив.)	220	8,59	10,41	39,39	312	21,46	0,13	0,56		158 078	114,271 2	130 927	182 718	17 278			
460/21	Чай с молоком(чай,сахар, молоко)	200	1,6	1,3	11,5	64	9 500	0,02	0,3			59,1	10,5	45,9				
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
Всего Завтрак		500	16,39	12,56	87,72	556	9 521,46	0,29	0,86		325 778	1 932 712	503 927	331 318	36 078			
Обед																		
039/147	Суп картоф.с макар.изд.(картофель морковь мак.изд.лук репч.масло слив.)	200	2,17	2,38	15,38	91	8	0,07	6,48		388 216	20 424	18 432	46 536	0,752			
399	Оладьи из печени по-кунцевски(печень,морковь,мука, яйца соль масло сл молоко сахар)	90	16,33	12,33	17,22	245	4 130	0,2	9,85		291,480 3	523 464	279 038	279,660 2	63 814	46 801		
217/430	Картофельное пюре с морковью(картофель,морковь,молоко,масло сливочное)	150	2,76	5,81	16,97	131	15	0,09	7,65		604,89	56 625	43,53	87,45	1,11			
496/21	Напиток из шиповника (шиповник, сахар)	200	0,64	3,78		37		0,01	88		8,3	10,56	2 958	2 958	4,35			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,28	0,24	14,88	71		0,04			87,48	6	4,2	19,5	0,336			
Всего Обед		700	26,58	24,98	76,48	637	4 153	0,49	111,98		1 402,266 3	1 558 554	1 168 238	5 063 042	142 494	46 801		
Полдник																		
000/518	Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44			
304/637	Мучные изделия	50	6,58	7,83	46,25	282		0,05	3,88		15 167	183 667	13 075	381 833	0,6583			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	7,93	7,83	89,35	460		0,09	7,48		4 235 167	342 867	31 975	699 233	33 683			
Ужин																		
000/106	Овощи натуральные	60	0,67	0,14	2,99	16	72	0,02	6		174	7 392	10,44	13 572	0,468			
296	Макаронные изделия запеченные с сыром(макароны,сыр, масло сл, соль)	180	9,08	14,08	36,29	308	70,24	0,06	0,03			983 415	149 268	102,731 7	13 434			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	40	3,2	0,6	16,04	83		0,11			29,2	13,2	26,4	93,6	1,76			
Всего Ужин		530	16,95	15,32	89,42	562	142,24	0,25	6,03		349	1 340 335	629 668	2 501 037	49 514			

	Второй ужин																	
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
Всего Второй ужин		200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
Всего в день				65,35	360,08	2 352	13 834,71	1,17	126,85	2 821,6	####	####	1 319,4	26 554	46 801			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
	Завтрак																	
105/268	Каша рисовая молочная жидкая(крупа рисовая молоко сахар масло слив.)	220	6,1	9,49	35,64	252	21,46	0,04	0,6		201,702 4	126,966 8	^{285 141} 8	134,006 8	0,3971			
457	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		500	12,5	10,44	81,77	470	21,46	0,18	0,6		3 694 024	1 519 668	595 141	2 444 068	30 971			
	Обед																	
037/144	Суп картоф.с бобовыми(горох,картофель,морковь,лук репчатый,масло)	200	4,1	3,19	14,42	102	8	0,14	4,88		404 688	33 672	28 208	76 408	1 432			
73	Мясные ёжики (говядина,свинина, рис, лук репчатый,яйцо,масло растительное,соль томат мука масло саха	90	6,37	11,17	7,46	156	10	0,09	1,05		124,924 1	92 903	13 834	691 385	0,9171	28,35		
210/423	Капуста тушеная(капуста белокоч.масло раст.морковь лук репч.томат.паста мука пшен сахар соль)	170	3,98	5,44	16,71	133	17	0,03	36,13		468 877	96 985	31 433	70,89	1 411			
494/21	Компот из плодов или ягод сушеных(сахар,лим кисл. изюм сувш)	200	0,3	0,01	17,5	72			0,1			16,4	4,3	10,7				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Обед		740	20,94	20,66	92,93	643	35	0,4	42,16		1 166,189 1	1 762 473	104 575	3 298 365	56 401	28,35		
	Полдник																	
000/518	Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44			
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464 583	86 167	47 917	320 167	0,4167			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	7,93	7,83	89,35	460	20	0,08	3,6		4 684 583	245 367	236 917	637 567	31 267			
	Ужин																	
072	Салат картофельный(картофель, лук,масло раст.)	60	1,14	3,24	8,04	66	12	0,04	3,65		216 744	12,09	10 056	33,93	0,504			
	Рагу по-домашнему(филе кур картофель капуста бел морковь лук масло раст соль)	160	3,2	8,56	13,6	144	20	0,1	12,24			54,4	31,2	84	1,12			
495/21	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	200	0,6	0,1	20,1	84		0,01	0,2			20,1	14,4	19,2				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб ржаной(мука ржаная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Ужин		500	11,14	12,75	78,57	474	32	0,29	16,09		384 444	106,49	82 456	239,83	3 504			

	Второй ужин																	
245/516	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153				
000/108	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224				
Всего Второй ужин		200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377				
Всего в день				56,34	359,74	2 184	126,46	1	62,95	2 709,613	6 533 208	2 949 608	1 039,6	157 449	28,35			

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
Завтрак																		
106/255	Каша ячневая молочная	220	7,04	12,55	39,33	298	21,46	0,03	0,56		158,153	117,050	132,537	85,242	0,1073			
464/21	вязкая(крупа,молоко,масло сл)	200	1,4	1,2	11,4	63	9,500	0,02	0,3			54,3	6,3	38,3				
000/108	Кофейный напиток	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Завтрак		500	14,64	14,6	87,56	541	9,521,46	0,19	0,86		3,258,532	1,912,507	463,537	226,242	19,873			
Обед																		
055/142	Щи из св.капусты с картоф.(капуста	220	1,76	4,73	7,61	80	17,6	0,05	11,89		282,436	393,628	176,471	412,505	0,6125			
188/411	св.картофель морковь лук репч.масло.сметана соль)	90	15,81	17,5	9,02	257	50	0,07	1,27		250,08	247,516	278,989	192,750	24,632			
201/414	Кнели из кур с рисом(куриное мясо,масло слив,томат,сахар)	200	4,8	6,82	46,86	268	20	0,04			74,08	6,5	31,36	96	0,62			
246/502	Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное)	200	0,1	0,04	23,19	93			1,2		25,3	4,93	1,39	5,93	0,16			
000/108	Кисель из клюквы(клюква,сахар,крахмал картофельный)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Обед		790	28,67	29,94	123,51	878	87,6	0,3	14,36		799,596	954,444	105,096	4,386,309	57,357			
Полдник																		
000/518	Сок	200	0,6		31,9	130		0,02	1,6		248	12,32		19,14	2,44			
	Мучное изделие	50	6,58	7,83	46,25	282	20	0,04			464,583	86,167	47,917	320,167	0,4167			
000/112	Фрукты	50	0,75		11,2	48		0,02	2		174	3,6	18,9	12,6	0,27			
Всего Полдник		300	7,93	7,83	89,35	460	20	0,08	3,6		4,684,583	245,367	236,917	637,567	31,267			
Ужин																		
127/316	Запеканка рисовая с творогом(крупа рисовая	170	7,83	9,38	30,42	238	56,67	0,05	0,07		88,366	353,146	246,613	121,810	0,646			
	творог яйца сахар ванилин масло слив.сухари пшени. сметана)	50	5,81	10,16	5,27	136		0,03	0,3		133,17	20,59	12,5	73,81	1,06			
457	Повидло	200	0,2	0,1	9,3	38						5,1	4,2	7,7	0,82			
000/108	Чай с сахаром(чай-заварка,сахар-песок)	50	3,8	0,4	24,8	118		0,06			145,8	10	7	32,5	0,56			
000/109	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	30	2,4	0,45	12,03	62		0,08			21,9	9,9	19,8	70,2	1,32			
Всего Ужин		500	20,04	20,49	81,82	592	56,67	0,22	0,37		389,236	3,987,367	681,613	3,060,207	4,406			

245/516 000/108	второй ужин																
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	18	0,04	0,5	262,8	190,08	21 924	148,77	0,153			
	Хлеб пшеничный(мука пшеничная дрожжи соль)	20	1,52	0,16	9,92	47		0,02		58,32	4	2,8	13	0,224			
	Всего Второй ужин	200	6,74	4,66	17,12	137	18	0,06	0,5	321,12	194,08	24 724	161,77	0,377			
	Всего в день			77,51	399,36	2 608	9 703,73	0,84	19,69	2 304,263	9 040 485	2 680 267	1 196,420	156 327			
	Итого		714,82	655,79	3 699,0	23 621	65 625,26	10,71	497,45	26 991,89	7 367,121	3 166,275	12 156,67	1 749 812	212 351		
	Среднее за период		71,48	65,58	369,91	2 362	6 562,53	1,07	49,75	2 699,189	7 367 121	3 166 276	1 215,667	174 981	212 351		