

Управление Роспотребнадзора
По Мурманской области

«__» _____ года

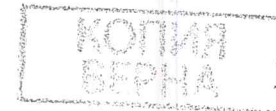
Утверждаю:
Директор МБОУ МПА
Т.В. Шовенко
07.09.2021г.



Утверждаю:
Директор
Муниципального автономного
учреждения образования
города Мурманска
«Центр школьного питания»
М.А. Любетко
для документов
« 07 » сентября 2020 года



ПРИМЕРНОЕ
ДВАДЦАТИЧЕТЫРЕХДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО
ТРЕХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ
В ВОЗРАСТЕ С 12 ДО 18 ЛЕТ
Находящихся в общеобразовательных учреждениях г. Мурманска



Утверждено:
Зав. учреждения МАОУ «Центр
по школьному питанию
Фурманова С.А.

но: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
3.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
2 МР	Омлет натуральный запеченный	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Флоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
08 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	15,28	42,92	350,00	0,88	118,30	1,30	0,96	263,00	179,80	608,50	7,86
ОБЕД														
8.9а МР	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
2.11 МР	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	70,80	269,40	2,7
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			26,14	28,92	75,74	649,40	0,71	98,50	3,10	0,94	421,10	307,70	787,70	17,74
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
112 шк	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,86	8,18	80,32	470,00	0,29	181,70	0,20	1,86	188,60	83,30	260,40	4,51
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ			62,86	61,34	230,74	1713,40	1,97	399,90	4,64	3,76	1118,70	598,80	1860,84	30,64

о: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
4 МР	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
4.1 скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
4.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,66	9,48	51,84	457,30	0,33	70,90	0,05	1,16	247,00	125,20	320,90	4,59
ОБЕД														
8.8а МР	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	80	0,90	10,10	6,40	120,00	0,20	74,40	0,00	0,00	232,30	136,60	254,20	12,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ОБЕД			24,62	20,16	81,34	607,50	0,98	121,20	0,26	2,77	487,00	298,80	693,30	16,47
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2 скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13 скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиаг	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ			65,19	53,54	233,50	1763,77	1,59	201,30	2,76	4,77	1303,40	508,10	1516,85	24,07

3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
12шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
08 шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,90	11,60	81,00	499,50	0,32	26,30	0,02	2,15	1246,30	919,40	1863,10	168,15
ОБЕД														
8.5а МР	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	93,10	280,14	3,99
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
3.3 МР	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16,00	4,80	4,20	126,00	0,10	0,80	0,10	0,40	82,30	61,80	299,70	1,4
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
109 шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
ИТОГО В ОБЕД			32,43	26,80	84,79	725,00	1,09	184,00	4,52	3,00	397,75	278,30	870,24	13,54
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,96	4,38	60,42	361,00	1,90	13,60	29,70	0,96	180,90	55,10	302,40	3,84
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ			76,09	54,58	262,61	1867,90	3,41	235,30	34,28	6,11	2069,75	1287,40	3234,94	186,07

4 день

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
3 MP	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
№.10а MP	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,06	12,51	38,85	348,70	0,18	59,18	1,63	1,12	215,60	52,80	260,08	3,86
ОБЕД														
8.2 MP	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.4 MP	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3
6.8 MP	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	17,22	0,00	0,00	61,10	16,20	73,60	0,70
2.7 MP	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
11.15 MP	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ОБЕД			26,76	22,38	95,72	709,00	0,37	106,42	0,01	0,69	220,90	223,20	247,00	3,56
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 MP	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ			63,98	51,63	246,85	1752,70	0,91	174,70	1,88	3,37	834,50	363,60	940,02	11,69

5 день

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
11a MP	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
88 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
12шк	Фрукты свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,46	9,48	42,72	418,00	0,34	49,90	0,05	1,26	232,60	120,90	313,60	4,76
ОБЕД														
8.10a MP	Салат из белокачанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	113,70	207,10	3,80
1.3 MP	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.18 MP	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 MP	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
11.5a MP	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			29,30	31,84	80,88	705,80	1,67	279,90	4,73	2,58	473,70	251,50	657,60	13,43
ПОЛДНИК 20-25%														
1.11a MP	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скурс	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиаг	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ			69,67	65,22	223,92	1822,77	2,29	339,00	7,23	4,68	1275,70	456,50	1473,85	21,20

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Вермешель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
1.5скур	Печенье овсяное Петродиагет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
3.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	13,98	87,62	538,40	0,34	20,90	0,00	1,88	1014,60	909,20	1829,50	165,70
ОБЕД														
8.9а MP	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.2а MP	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.1 MP	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1 MP	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.16 MP	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
112шк	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			26,22	17,64	88,78	630,80	0,87	135,90	0,53	3,18	480,90	321,40	832,80	17,13
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 MP	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Флоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			19,36	4,78	70,22	408,00	1,93	23,60	29,70	1,16	196,90	64,10	313,40	6,04
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8скур	Хлебцы рисовые глазированные	2,00	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	0,78
ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ			67,14	47,40	274,62	1817,20	3,25	191,80	30,27	6,22	1937,80	1330,70	3177,50	189,65

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
8.1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
2 МР	Омлет натуральный запеченый	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
1.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Флоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,16	15,88	44,72	391,80	0,16	9,00	1,31	1,16	163,47	52,81	314,11	6,05
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.16 МР	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
7.21 МР	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
2.8 МР	Котлеты мясные паровые	100	15,20	14,90	8,70	231,00	0,10	0,50	0,02	0,00	7,80	32,30	191,00	1,9
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			31,66	28,53	83,57	732,10	0,74	130,38	0,87	5,47	154,80	166,10	528,38	10,04
ПОЛДНИК 20-25%														
6.19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
112 шк	Флоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.10а МР	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,78	78,92	503,00	0,19	184,20	0,02	2,16	287,10	59,00	249,30	3,66
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ			76,58	65,15	238,97	1870,90	1,18	324,98	2,24	8,79	851,37	305,91	1296,03	20,28

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe									
ЗАВТРАК																							
11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50									
05шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01									
11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90									
112шк	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10									
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66									
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,91	12,05	62,78	404,40	0,25	43,00	0,07	0,94	271,00	60,30	289,35	2,17									
ОБЕД																							
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35									
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3									
7.7а МР	Капуста белокочанная тушеная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,10	84,20	0,01	3,70	95,50	33,80	67,40	1,2									
2.5 МР	Фрикадельки мясные паровые	100	16,70	13,60	6,80	216,00	0,10	0,60	0,00	0,00	16,70	32,30	200,80	1,8									
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34									
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70									
ИТОГО В ОБЕД			28,65	31,19	64,17	665,40	0,43	195,90	0,31	4,54	259,10	158,60	489,50	7,69									
ПОЛДНИК 20-25%																							
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1									
6.4.1скур	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03									
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95									
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66									
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74									
ПОЛДНИК 15%																							
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20									
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24									
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44									
ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ			62,02	59,46	242,71	1774,80	1,06	248,00	0,62	7,04	925,70	310,10	1203,95	14,04									

9 день

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
0.10.12скурс	Варенье абрикос с фруктозой	20,00	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
11.5скурс	Печенье "Мария"	2,00	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,00	6,78	81,82	474,20	1,90	4,08	29,70	0,76	172,10	54,50	314,20	2,18
ОБЕД														
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,00	5,00	6,20	81,00	0,40	92,80	0,00	0,00	234,90	149,50	281,20	6,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	10,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	28,80	191,20	1
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			24,96	13,58	88,82	610,00	1,22	204,70	0,09	2,86	527,50	319,60	751,30	11,36
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермшель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
112шк	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2.2скурс	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
6.8.1скурс	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			18,84	12,47	65,44	455,32	0,33	31,30	0,05	1,92	1170,80	919,50	1893,55	167,40
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скурс	Печенье овсяное Петродиег	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ			74,60	44,63	272,48	1821,92	3,55	251,48	29,88	5,54	2115,20	1328,20	3158,25	181,48

10 день

рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
3 МР	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
5.8.1скур	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
1.11а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
112шк	Флоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,60	19,12	51,60	463,70	0,17	10,20	1,41	1,28	262,27	61,21	376,61	6,72
ОБЕД														
8.1 МР	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
1.3 МР	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
7.16 МР	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
2.7 МР	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
11.5а МР	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			23,30	24,67	79,31	634,50	0,63	55,78	6,64	3,14	205,70	268,50	301,38	8,83
ПОЛДНИК 20-25%														
8.16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
7.1 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,56	14,78	73,82	504,00	0,97	86,70	0,53	2,66	249,10	213,40	722,80	7,76
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиев	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ			77,56	67,53	236,49	1846,20	1,86	154,08	8,62	7,08	963,07	571,11	1605,03	23,84

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
11а МР	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
12шк	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	920,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
111а МР	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			19,25	13,03	71,19	481,07	0,25	925,40	0,09	0,99	434,40	78,80	387,90	2,51
ОБЕД														
8.13 МР	Салат из свежих помидоров	70	0,70	5,10	2,80	62,00	0,40	142,90	0,00	0,00	121,10	124,50	230,20	5,90
1.4 МР	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	2,20	3,60	11,50	88,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
2.10а МР	Плов из риса с отварным мясом	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	67,30	317,90	2,20
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.14 МР	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
ИТОГО В ОБЕД			28,46	32,58	102,02	836,00	0,77	255,10	0,30	0,66	256,30	241,50	664,80	10,46
ПОЛДНИК 20-25%														
6.1 МР	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
6.4.1скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
11.6а МР	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			11,66	7,68	80,24	452,30	0,27	8,00	0,40	1,56	163,40	69,40	247,40	3,29
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродит	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ			68,77	61,73	288,69	2023,37	1,40	1189,90	0,83	3,21	1097,70	421,30	1496,50	16,70

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
19 МР	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
12 шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
108 шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,54	11,62	73,88	476,00	0,30	201,30	0,02	1,94	1265,30	931,00	1874,60	166,54
ОБЕД														
8.2 МР	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35
1.2а МР	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.18 МР	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
2.9 МР	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			29,75	21,65	73,95	612,00	1,63	110,10	2,43	2,16	250,30	130,50	411,40	7,31
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46 МР	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
6.4.1скур	Цукаты (киви) лента	20,00	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			20,82	4,66	81,44	456,00	1,93	24,60	29,70	1,17	194,30	62,30	316,70	5,08
ПОЛДНИК 15%														
51бшк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродиет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ			74,91	49,73	265,67	1826,40	3,97	347,40	32,19	5,27	1954,70	1158,40	2801,90	179,47

13 день

Рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe									
ЗАВТРАК																							
6MP	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80									
2 MP	Омлет натуральный запеченый	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4									
1.10a MP	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90									
12шк	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10									
8 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66									
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	15,28	42,92	350,00	0,88	118,30	1,30	0,96	263,00	179,80	608,50	7,86									
ОБЕД																							
8.9a MP	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60									
1.3 MP	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7									
2.11 MP	Рагу из овощей с отварным мясом	230	18,20	18,80	23,10	336,00	0,30	41,80	0,80	0,00	106,10	70,80	269,40	2,7									
11.5a MP	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4									
109 шк	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34									
ИТОГО В ОБЕД			26,14	28,92	75,74	649,40	0,71	98,50	3,10	0,94	421,10	307,70	787,70	17,74									
ПОЛДНИК 20-25%																							
6.1 MP	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1									
112 шк	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80									
458 Пермь 2018	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95									
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66									
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,86	8,18	80,32	470,00	0,29	181,70	0,20	1,86	188,60	83,30	260,40	4,51									
ПОЛДНИК 15%																							
51бшк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20									
3.11.8скур	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33									
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53									
ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ			62,86	61,34	230,74	1713,40	1,97	399,90	4,64	3,76	1118,70	598,80	1860,84	30,64									

Код рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК																
MP	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7		
1.1скур	Цукаты (апельсин)	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03		
1.11а MP	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90		
12шк	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30		
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,66	9,48	51,84	457,30	0,33	70,90	0,05	1,16	247,00	125,20	320,90	4,59		
ОБЕД																
8.8а MP	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	80	0,90	10,10	6,40	120,00	0,20	74,40	0,00	0,00	232,30	136,60	254,20	12,20		
1.2 MP	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2		
7.11 MP	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4		
3.1 MP	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4		
11.6а MP	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5		
108 шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77		
ИТОГО В ОБЕД			24,62	20,16	81,34	607,50	0,98	121,20	0,26	2,77	487,00	298,80	693,30	16,47		
ПОЛДНИК 20-25%																
1.11а MP	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50		
105шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01		
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00		
ТТК 99	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4		
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57		
ПОЛДНИК 15%																
51бшк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
3.11.13скур	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиег	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44		
ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ			65,19	53,54	233,50	1763,77	1,59	201,30	2,76	4,77	1303,40	508,10	1516,85	24,07		

Коды рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК														
MP	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
шк	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
шк	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	7,00	32,50	0,55
шк	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
шк	Итого в ЗАВТРАК		16,90	11,60	81,00	499,50	0,32	26,30	0,02	2,15	1246,30	919,40	1863,10	168,15
ОБЕД														
MP	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,43	9,72	1,09	93,00	0,20	66,50	0,00	0,00	152,95	93,10	280,14	3,99
MP	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
MP	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
MP	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	90	16,00	4,80	4,20	126,00	0,10	0,80	0,10	0,40	82,30	61,80	299,70	1,4
MP	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
шк	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,09	0,00	0,00	0,70	17,50	23,50	79,00	1,95
шк	Итого в ОБЕД		32,43	26,80	84,79	725,00	1,09	184,00	4,52	3,00	397,75	278,30	870,24	13,54
ПОЛДНИК 20-25%														
MP	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
№ 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
шк	Итого в ПОЛДНИК 20-25%		18,96	4,38	60,42	361,00	1,90	13,60	29,70	0,96	180,90	55,10	302,40	3,84
ПОЛДНИК 15%														
шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
шк	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
шк	Итого в ПОЛДНИК 15%		7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ														
			76,09	54,58	262,61	1867,90	3,41	235,30	34,28	6,11	2069,75	1287,40	3234,94	186,07

Категория	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК																
	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70		
	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5		
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90		
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ЗАВТРАК			16,06	12,51	38,85	348,70	0,18	59,18	1,63	1,12	215,60	52,80	260,08	3,86		
ОБЕД																
	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35		
	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3		
	Макаронные изделия отварные	150	5,60	4,10	35,30	203,00	0,10	17,22	0,00	0,00	61,10	16,20	73,60	0,70		
	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6		
	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ОБЕД			26,76	22,38	95,72	709,00	0,37	106,42	0,01	0,69	220,90	223,20	247,00	3,56		
ПОЛДНИК 20-25%																
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1		
	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03		
	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74		
ПОЛДНИК 15%																
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53		
ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ			63,98	51,63	246,85	1752,70	0,91	174,70	1,88	3,37	834,50	363,60	940,02	11,69		

Коды	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,60	7,20	3,30	216,00	0,20	1,30	0,04	0,30	129,80	90,30	201,90	2,7
109 шк	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
109 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
109 шк	Плоды свежие (грейпфрут)	100	0,70	0,20	6,50	35,00	0,05	45,00	0,00	0,30	23,00	10,00	18,00	0,50
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,46	9,48	42,72	418,00	0,34	49,90	0,05	1,26	232,60	120,90	313,60	4,76
ОБЕД														
109 шк	Салат из белокачанной капусты и моркови	75	1,70	9,10	4,80	108,00	0,20	243,40	0,00	0,00	280,30	113,70	207,10	3,80
109 шк	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
109 шк	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00
109 шк	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8
109 шк	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			29,30	31,84	80,88	705,80	1,67	279,90	4,73	2,58	473,70	251,50	657,60	13,43
ПОЛДНИК 20-25%														
109 шк	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
109 шк	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01
109 шк	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
109 шк	Компот из свежих груш	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
109 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			16,51	15,46	65,08	444,97	0,17	7,80	2,41	0,84	325,80	52,50	306,25	2,57
109 шк	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
109 шк	Пряники на фруктозе шоколадные Петродиаг	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ			69,67	65,22	223,92	1822,77	2,29	339,00	7,23	4,68	1275,70	456,50	1473,85	21,20

Коды	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Вермшель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
8.1.1	Печенье овсяное Петродитет	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
8.1.2	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
8.1.3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			14,76	13,98	87,62	538,40	0,34	20,90	0,00	1,88	1014,60	909,20	1829,50	165,70
ОБЕД														
1.1.1	Икра свекольная	60	1,00	5,10	5,70	73,00	0,20	40,30	0,00	0,00	229,40	177,80	364,70	10,60
1.2.1	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2
7.1	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
3.1	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
11.16	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
11.12	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	13,00	23,00	0,30
109	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
ИТОГО В ОБЕД			26,22	17,64	88,78	630,80	0,87	135,90	0,53	3,18	480,90	321,40	832,80	17,13
ПОЛДНИК 20-25%														
5.46	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
ТТК № 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
11.12	Плоды свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	18,00	22,00	4,40
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			19,36	4,78	70,22	408,00	1,93	23,60	29,70	1,16	196,90	64,10	313,40	6,04
ПОЛДНИК 15%														
516	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
2.9.8	Хлебцы рисовые глазированные	2,00	1,00	6,00	20,00	140,00	0,04	0,00	0,00	0,00	5,40	8,00	21,80	0,58
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			6,80	11,00	28,00	240,00	0,12	11,40	0,04	0,00	245,40	36,00	201,80	0,78
ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ			67,14	47,40	274,62	1817,20	3,25	191,80	30,27	6,22	1937,80	1330,70	3177,50	189,65

Порции	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
	Омлет натуральный запеченный	70	7,40	8,50	1,50	112,00	0,05	0,40	1,30	0,10	58,00	9,60	123,20	1,4
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			18,16	15,88	44,72	391,80	0,16	9,00	1,31	1,16	163,47	52,81	314,11	6,05
ОБЕД														
	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
	Суп картофельный с горохом	350	8,50	5,58	33,60	219,00	0,40	18,80	0,02	0,10	56,00	53,30	126,70	2,80
	Пюре из цветной капусты	200	3,30	7,10	5,60	101,00	0,13	93,10	0,40	4,30	41,30	23,70	67,80	1,8
	Котлеты мясные паровые	100	15,20	14,90	8,70	231,00	0,10	0,50	0,02	0,00	7,80	32,30	191,00	1,9
	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34
ИТОГО В ОБЕД			31,66	28,53	83,57	732,10	0,74	130,38	0,87	5,47	154,80	166,10	528,38	10,04
ПОЛДНИК 20-25%														
	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,3
	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,00	0,00	0,20	2,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,80	5,20	9,7	0,90
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			17,66	11,78	78,92	503,00	0,19	184,20	0,02	2,16	287,10	59,00	249,30	3,66
ПОЛДНИК 15%														
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ			76,58	65,15	238,97	1870,90	1,18	324,98	2,24	8,79	851,37	305,91	1296,03	20,28

Код	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe		
ЗАВТРАК																
	Суп молочный с крупой	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50		
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,03	0,05	0,60	0,00	0,95	0,01		
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90		
	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ЗАВТРАК			11,91	12,05	62,78	404,40	0,25	43,00	0,07	0,94	271,00	60,30	289,35	2,17		
ОБЕД																
	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35		
	Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	350	3,10	4,10	15,80	112,00	0,10	26,20	0,00	0,00	94,80	49,60	102,40	1,3		
	Капуста белокачанная тушеная	150	3,70	12,40	10,50	168,00	0,10	84,20	0,01	3,70	95,50	33,80	67,40	1,2		
	Фрикадельки мясные паровые	100	16,70	13,60	6,80	216,00	0,10	0,60	0,00	0,00	16,70	32,30	200,80	1,8		
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	28,20	94,80	2,34		
	Отвар шиповника	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70		
ИТОГО В ОБЕД			28,65	31,19	64,17	665,40	0,43	195,90	0,31	4,54	259,10	158,60	489,50	7,69		
ПОЛДНИК 20-25%																
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1		
	Цукаты (манго) аркада	10,00	0,00	0,00	8,30	28,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03		
	Чай с медом, вареньем или джемом	200,00	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11,00	0,95		
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66		
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%			12,06	7,78	80,52	451,00	0,27	7,70	0,20	1,56	152,00	59,60	228,70	3,74		
ПОЛДНИК 15%																
	Простокваша	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20		
	Пряники на фруктозе шоколадные Петродист	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24		
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,40	8,44	35,24	254,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44		
ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ			62,02	59,46	242,71	1774,80	1,06	248,00	0,62	7,04	925,70	310,10	1203,95	14,04		

Коды	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03
12скур	Варенье абрикос с фруктозой	20,00	0,00	0,00	7,60	30,00	0,00	0,48	0,00	0,00	2,40	1,80	3,60	0,20
12скур	Печенье "Мария"	2,00	2,60	2,80	23,60	130,20	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
№ 100	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,00	2,90	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95
шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
ИТОГО В ЗАВТРАК			23,00	6,78	81,82	474,20	1,90	4,08	29,70	0,76	172,10	54,50	314,20	2,18
ОБЕД														
8.12 МР	Винегрет овощной с растительным маслом	70	1,00	5,00	6,20	81,00	0,40	92,80	0,00	0,00	234,90	149,50	281,20	6,20
1.2 МР	Щи из свежей капусты вегетарианские со сметаной	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	117,00	39,90	73,90	1,2
7.11 МР	Морковь, тушенная с зеленым горошком	200	3,50	2,40	13,60	92,00	0,30	20,00	0,06	0,90	90,20	76,00	144,00	1,4
3.4 МР	Фрикадельки рыбные (треска) отварные	100	10,60	1,60	6,80	101,00	0,10	0,80	0,03	0,90	27,40	28,80	191,20	1
108 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
112шк	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
11.15 МР	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3
ИТОГО В ОБЕД			24,96	13,58	88,82	610,00	1,22	204,70	0,09	2,86	527,50	319,60	751,30	11,36
ПОЛДНИК 20-25%														
6.9 МР	Вермешель отварная с тертым сыром	120	7,80	6,70	24,70	193,00	0,10	0,90	0,00	1,22	7,80	14,20	123,30	0,7
112шк	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	9,00	11,00	2,20
1.4.2.2скур	Сыр моцарелла	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
108 шк	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0,00	0,00	0,50	9,00	6,30	29,25	0,50
6.8.1скур	Цикорий	200,00	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			18,84	12,47	65,44	455,32	0,33	31,30	0,05	1,92	1170,80	919,50	1893,55	167,40
ПОЛДНИК 15%														
516шк	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
3.11.5скур	Печенье овсяное Петродит	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			7,80	11,80	36,40	282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54
ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ			74,60	44,63	272,48	1821,92	3,55	251,48	29,88	5,54	2115,20	1328,20	3158,25	181,48

Группы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	P	Fe
ЗАВТРАК														
	Омлет с сыром запеченный	70	10,00	11,60	1,40	151,00	0,05	0,60	1,40	0,03	151,00	14,20	176,00	1,5
	Ветчина из окорока	30,00	4,20	5,00	0,00	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	6,67	10,61	81,21	0,79
	Чай с молоком без сахара	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	9,80	45,50	0,77
ИТОГО В ЗАВТРАК			21,60	19,12	51,60	463,70	0,17	10,20	1,41	1,28	262,27	61,21	376,61	6,72
ОБЕД														
	Помидоры свежие	70	0,70	0,23	0,23	16,70	0,00	17,68	0,23	0,23	9,80	14,00	18,38	0,70
	Рассольник ленинградский со сметаной	350	2,80	4,10	17,50	119,00	0,10	10,40	0,00	0,00	55,00	25,50	52,20	0,7
	Свекла тушеная со сметаной	200	3,50	5,80	19,50	143,00	0,30	17,90	4,10	1,80	69,80	41,70	81,60	2,7
	Тефтели мясные паровые	100	11,50	13,50	9,30	217,00	0,10	3,80	0,01	0,03	37,00	149,00	32,00	0,6
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	32,90	110,60	2,73
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,20	9,40	17,00	0,00	6,00	2,30	0,10	9,60	5,40	6,60	1,4
ИТОГО В ОБЕД			23,30	24,67	79,31	634,50	0,63	55,78	6,64	3,14	205,70	268,50	301,38	8,83
ПОЛДНИК 20-25%														
16 МР	Горошек зеленый консервированный с растительным маслом	70	2,00	6,10	4,20	57,00	0,70	77,00	0,00	0,00	150,20	145,60	419,60	4,80
1 МР	Пюре картофельное	140	3,10	4,20	21,20	138,00	0,10	4,60	0,03	0,40	43,80	27,00	79,20	1
1 МР	Рыба (горбуша) припущенная	60	12,20	3,80	0,00	84,00	0,10	0,60	0,00	1,10	14,60	21,90	146,00	0,4
8 шк	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
1.16 МР	Сок морковный (консервы)	200	1,70	0,20	18,90	84,00	0,00	4,50	0,50	0,50	28,50	10,50	39,00	0,9
ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%			23,56	14,78	73,82	504,00	0,97	86,70	0,53	2,66	249,10	213,40	722,80	7,76
ПОЛДНИК 15%														
бшк	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
11.8скуп	Галета ржаная с кунжутом Петродиет	30,00	3,30	3,96	23,76	144,00	0,02	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	24,24	0,33
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%			9,10	8,96	31,76	244,00	0,10	1,40	0,04	0,00	246,00	28,00	204,24	0,53
ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ			77,56	67,53	236,49	1846,20	1,86	154,08	8,62	7,08	963,07	571,11	1605,03	23,84

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
ЗАВТРАК													
	300	4,92	5,64	22,32	162,00	0,10	1,40	0,03	0,03	155,60	28,70	177,70	0,50
Суп молочный с крупой	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	920,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,45
Фрукты свежие (апельсин)	200	1,60	1,60	3,40	26,00	0,02	3,60	0,01	0,00	67,80	12,20	54,70	0,90
Чай с молоком без сахара	20,00	6,82	5,01	3,80	87,57	0,01	0,40	0,05	0,00	148,00	10,00	82,00	0,00
Сыр моцарелла	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
Хлеб пшеничный		19,25	13,03	71,19	481,07	0,25	925,40	0,09	0,99	434,40	78,80	387,90	2,51
ИТОГО В ЗАВТРАК													
						0,40	142,90	0,00	0,00	121,10	124,50	230,20	5,90
ОБЕД													
	70	0,70	5,10	2,80	62,00	0,10	19,60	0,00	0,00	69,40	36,40	74,60	1
Салат из свежих помидоров	250	2,20	3,60	11,50	88,00								
Суп овсяный с мелко шинкованными овощами со сметаной	250	20,30	23,10	48,50	488,00	0,20	12,60	0,00	0,00	34,60	67,30	317,90	2,20
Плов из риса с отварным мясом	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	9,70	57,00	0,00	80,00	0,30	0,00	19,20	4,90	3,10	0,70
Отвар шиповника		28,46	32,58	102,02	836,00	0,77	255,10	0,30	0,66	256,30	241,50	664,80	10,46
ИТОГО В ОБЕД													
						0,20	1,70	0,20	0,90	129,10	45,10	176,40	2,1
ПОЛДНИК 20-25%													
	200	7,10	7,20	27,80	220,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03
Каша пшеничная молочная жидкая	10,00	0,00	0,00	7,52	31,30	0,00	0,30	0,20	0,00	18,90	14,60	29,70	0,5
Цукаты (апельсин)	200	0,00	0,00	15,40	60,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66
Компот из смеси сухофруктов без сахара	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,27	8,00	0,40	1,56	163,40	69,40	247,40	3,29
Хлеб пшеничный		11,66	7,68	80,24	452,30								
ИТОГО В ПОЛДНИК 20-25%													
						0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20
ПОЛДНИК 15%													
	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,03	0,00	0,00	0,00	3,60	3,60	16,40	0,24
Простокваша	40,00	3,60	3,44	27,24	154,00	0,11	1,40	0,04	0,00	243,60	31,60	196,40	0,44
Пряники на фруктозе шоколадные Петродиет		9,40	8,44	35,24	254,00								
ИТОГО В ПОЛДНИК 15%													
						1,40	1189,90	0,83	3,21	1097,70	421,30	1496,50	16,70
ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ													
		68,77	61,73	288,69	2023,37								

дептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал	В1	С									
			Белки	Жиры	Углеводы												
	ЗАВТРАК																
MP	Макаронник с сыром запеченный	180	12,30	10,90	41,10	313,00	0,10	1,30	0,02	1,20	227,30	20,40	166,60	1,30			
шк	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	25,00	34,00	0,80			
шк	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44			
скур	Цикорий	40	0,40	0,00	5,00	22,00	0,14	20,00	0,00	0,00	990,00	880,00	1648,00	164,00			
	ИТОГО В ЗАВТРАК					476,00	0,30	201,30	0,02	1,94	1265,30	931,00	1874,60	166,54			
	ОБЕД																
	Огурцы свежие	70	0,49	0,07	1,33	8,00	0,02	4,90	0,00	0,00	11,90	9,80	21,00	0,35			
8.2 MP	Щи из свежей капусты вегетарианские	350	2,70	3,30	11,50	87,00	0,30	25,90	0,00	0,00	106,10	38,30	70,30	1,2			
1.2a MP	Свекла тушеная в белом соусе	200	4,20	2,60	19,80	118,00	1,20	19,50	2,40	1,50	75,40	43,90	83,60	3,00			
7.18 MP	Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой	105	15,80	15,00	6,00	222,00	0,04	0,60	0,03	0,00	28,90	30,10	197,50	1,8			
2.9 MP	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	8,40	39,00	0,66			
108 шк	Сок томатный (консервы)	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,00	59,20	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	0,3			
	ИТОГО В ОБЕД					612,00	1,63	110,10	2,43	2,16	250,30	130,50	411,40	7,31			
	ПОЛДНИК 20-25%																
	Суфле творожное паровое без сахара	85	13,60	3,40	6,20	111,00	1,80	0,70	29,70	0,10	145,40	32,90	241,40	0,03			
5.46 MP	Цукаты (киви) лента	20,00	0,90	0,00	11,20	48,00	0,00	6,00	0,00	0,00	3,40	1,30	2,30	0,03			
6.4.1скур	Чай зеленый с медом	200	0,40	0,10	14,90	62,00	0,05	15,00	0,00	0,00	7,50	4,80	11	0,95			
ТТК № 100	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,08	0,00	0,00	0,30	24,00	13,50	16,50	3,30			
112шк	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	1,93	24,60	29,70	1,17	194,30	62,30	316,70	5,08			
	ИТОГО в ПОЛДНИК 20-25%					456,00											
	ПОЛДНИК 15%																
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	11,40	0,04	0,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
51бшк	Печенье овсяное Петродиев	2,00	2,00	6,80	28,40	182,40	0,03	0,00	0,00	0,00	4,80	6,60	19,20	0,34			
3.11.5скур	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%					282,40	0,11	11,40	0,04	0,00	244,80	34,60	199,20	0,54			
	ИТОГО В ПОЛДНИК 15%					1826,40	3,97	347,40	32,19	5,27	1954,70	1158,40	2801,90	179,47			
	ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ																

М