

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СУВОРОВСКАЯ ШКОЛА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

П Р И К А З

30.08.2024

№ 47

**Об утверждении примерного четырнадцатидневного меню и
технологических карт обучающихся**

1. Утвердить примерное четырнадцатидневное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
2. Организовать питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в качестве:
 - завтрак
 - обед
 - полдник
 - ужин
 - второй ужин
3. Утвердить технологические карты.
4. Ввести в действие локальные акты с 01.09.2024.
5. Контроль исполнения данного приказа оставляю за собой.

Директор

Е. А. Губанова

УТВЕРЖДЕНО
директор ГОУ ТО
«Суворовская школа для
обучающихся с ОВЗ»
_____ Е.А. Губанова
Приказ от _____ № _____

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
7 – 11 лет

Примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

1-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,4	9,2	25,6	206	0,14	1,5	43	0,45	158	188	48	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
63	Бутерброд с сыром	40	6,1	8	11,1	132	0,03	0,08	55,4	0,3	184	120	12,3	0,33
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	740	16,5	21,9	79,7	571	0,29	32,3	117,4	1,35	498	418	99,9	8,05
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
100	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
308	Котлеты рыбные любительские	100	12	3	6	94	0,08	0,7	39	1,3	45	179	29	0,89
403	Соус молочный к блюдам	50	1,7	3,1	3,2	47	0,02	0,3	19	0,06	56	41,2	6,7	0,09
211	Каша рассыпчатая с овощами	205	4,8	4,3	47,1	246	0,05	0,57	19	0,4	19	110	40	0,25
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Всего за обед	916	31,76	22,61	116,1	820	4,45	44,8	87,45	11,5	234	509	135	11,4
	Полдник													
	Сок (апельсиновый)	200	1	0	0	120	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник	230	3,2	2,9	22,3	245	0,06	0,9	3	2,5	51	62	25	1
	Ужин													
328	Жаркое подомашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	640												
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Всего за ужин	840	44,4	33,58	101,6	896	0,67	18,5	126,6	2,94	387	688	145	9,03
	Всего за день	2726	98	100	416	2532	5,47	96,5	334,5	18,3	1170	1677	406	29,43

2-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	39, 1	17, 2	34	441	0,2	0,8	106	0,4	337	462, 2	51	1,4 8
	Джем	20	0,1 3	0	14	55	0	0,5	0	0,1 3	4	3,3	2,7	0,0 6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0	7,9	9,1	5	0,8 7
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	23	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак	570	8,1 3	2,9	68	346	0,4	116	0	0,8 3	179, 4	127, 8	61,2	3,0 3
	Обед													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,0 2	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,3 2	12, 4	915 0	3,7 8	30	362	22	7,5 9
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0 1	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед	950	47, 3	38, 1	13 7	1081	0,9 4	32, 3	918 2	11, 4	217	873, 5	285, 7	20, 2
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40, 1	0	228	161, 4	26,6	0,1 9
	Вафли	40	3	3,8	30	166	0,0 2	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник	240	8,8	12, 1	39	273	0,0 9	1,4	44, 1	0,8	240	197, 4	34,6	1,3 9
	Ужин													
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16	144	0,0 6	18, 4	36, 2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
341	Котлеты "Пермские"(говяди на)	120	18	25, 2	14	292	0,2	0	56, 4	1,7	58,8	170, 4	22,8	2,9
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,0 5	28, 5	0,1	22	14,6	2,3	0,0 8
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
	Второй ужин	450												
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,0 6	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Всего за ужин	650	37, 3	46	10 5	926	0,5 8	100	141	4,7	526	574, 7	132, 6	8,2 9
	Всего за день	2610	141	116	38 3	3067	2,2 1	250	947 3	18, 1	149 9	223 6	565, 1	34, 4

3-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229	0,06	1,26	39,6	0,2	122	154	35,4	0,1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,7
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	14,5	0,1	66	0	0	4	0,01	0,2	0,3	0	0
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак	760	15,8	27,1	133,2	667	0,35	17,06	62,6	0,32	353	358	114,2	9,5
	Обед													
2	Салат витаминный	100	1,3	6,2	6,1	85	0,04	13,3	0	2,9	35,5	32,6	20,5	1
115	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,7	13,4	87	0,11	7,8	0	1,3	23,1	72,4	29,1	1
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	7,6	5,3	30,5	277	0,07	0,15	70,7	0,8	57,7	105	13,3	1,4
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (яблочный)	200	1	0	0	92	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Всего за обед	950	27,2	17,4	136,1	1038	0,58	22,25	117	9,1	250	391	124,4	8
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
531	Ватрушки с твороженным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,05	0	23,6	0,6	56,3	91,2	11,7	0,5
	Всего за полдник	310	18,3	8,1	33,1	339	0,12	1,3	47	0,6	346	218	46,3	0,7
	Ужин													
313	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	250	16,4	8	18	179	0,2	8,8	29	1,6	53,4	261	52,4	1,6
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,6
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,9
	Второй ужин	405												
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	181	28,1	0,2
	Всего за ужин	605	34,5	21,7	89,9	655	0,62	12,6	97,6	3,35	445	653	140,4	6,1
	Всего за день	2625	96	100	392,3	2699	1,67	53,21	324	13,4	1394	1620	425,3	24

4-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
268	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	258	0,1	0,6	347	0,8	158	299	25	3,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0	0,7	19	0	108,3	76,5	13	0,12
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	21	1,8
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,1	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак	850	28,99	34,4	56,29	629	2,4	191	366	2,5	432,8	518	100	10,1
	Обед													
47	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	173	0,2	12	24	0,7	44,8	171	44	1,4
375	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,1	2,3	29	5,7	52,5	249	54	2,24
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	21	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14	0,69
	Всего за обед	950	40,6	38,4	127,2	1106	0,5	21	52	11	212,4	589	160	7,83
	Полдник													
	Сок (мультифрукт)	200	1	0	0	110	0	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
	Всего за полдник	230	2,7	3,5	22,9	218	0,1	0,9	0	1,5	45,3	50	22	0,6
	Ужин													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0	13	0	4,5	13,4	52,4	18	0,76
286	Сырники из творога запечённые	200	36,5	24,4	48,5	445	0,1	0,4	88	0,7	293	413	43	1,3
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0	0,3	15	0,1	41,4	30,8	5	0
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	21	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	350												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23	0	290	127	35	0,2
	Всего за ужин	884	56,8	39,8	138,8	1066	0,4	15	126	6,8	714,2	737	131	5,08
	Всего за день	2614	129	116	401	3019	3,5	228	544	22	1405	1894	413	23,6

5-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	200	12,3	10	36	283	0,1	0,2	73,9	1,1	227,5	181,1	22,4	1,45
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29	141	0,1	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	750	19	15	96	599	0,4	30	73,9	1,8	343,1	286,2	74,1	10,67
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,6	33	0,1	8,8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,1	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,26	1,7	0,4	17	0	0	10,5	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
297	Рыба, припущенная в молоке	150	20,7	2,4	3,6	198	0,1	2,4	13,2	1,5	61	171,5	30	0,6
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22	140	0,2	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед	1011	42,9	27	101	956	0,6	24	63,7	10,4	273,4	1321	148,89	8,32
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,1	1,4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22	125	0	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник	230	8	11	31	232	0,1	1,4	43,1	1	236,9	188,4	32,6	0,79
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0	0	2626	0,6	14	150	21	2,56
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	22	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	420												
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Всего за ужин	620	43,3	35	125	986	0,7	1,5	2658	3,24	352,6	716,7	263,5	11,78
	Всего за день	2611	113	100	395	2773	2	58	2839	16	1206	2512	519	32

6-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
231	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	5,8	27,3	180	0,06	1,2	35,1	0,2	117	110,7	20,7	0,1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,7
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,12	30	0	0,1	24	84	126	1,8
	Всего за завтрак	730	17,9	12,5	126	699	0,41	32	54,1	0,4	315	350,2	189,5	4,3
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24,3	1
348	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	9	6,3	153	0,07	0	0	1,2	10,8	97,2	13,5	1,6
408	Соус сметанный	30	0,4	2,8	0,7	30	0	0	17	0,1	13,2	8,7	1,4	0,1
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Всего за обед	970	28,7	23,6	140	890	4,45	44	50,7	12	141	394,6	109,7	12
	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,02	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник	240	8,8	10,2	37,7	284	0,08	1,4	24	0,8	252	226	36	1,4
	Ужин													
368	Суфле из птицы (кура)	150	24,4	26,2	5,6	371	0,08	1,5	188	0,9	75	206	22,5	2,1
223	Каша пшенная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,9
	Второй ужин	650												
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	180,6	28,1	0,2
	Всего за ужин	850	47,9	44,7	109	1034	0,62	4,5	619	2,6	461	741,4	145,6	7,4
	Всего за день	2790	103	100	413	2907	6	82	748	15	1168	1712	481	25

7-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8,06	18,8	148	0,08	0,9	38,7	0,26	163	137	20,3	0,5
63	Бутерброд с сыром	90	13,8	18,2	19,8	298	0,06	0,2	124,6	0,04	414	272	27,8	0,7
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	1
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак	790	22,3	27	76	622	0,34	115	163,3	0,9	689	471	85,9	2,5
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0,03	8,7	5,7	0,89	0
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
357	Оладьи из печени по- кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Всего за обед	881	42,89	18,2	131,85	941	2,69	30,3	7662	7,83	187	562	109	16
	Полдник													
	Сок (мультифрукт)	200	1	0	0	110	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0,04	0	0	0,02	3,3	15	2,7	0,2
	Всего за полдник	230	2,7	3,5	22,9	218	0,08	0,9	0	1,52	45,3	50	21,7	0,6
	Ужин													
328	Жаркое по- домашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (клубничным)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин	640												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	874	48,3	31,2	107	952	0,64	18,4	150	2,6	437	635	152	9
	Всего за день	2775	116	97	393	2733	4	165	7976	13	1358	1718	368	28

8-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
226	Каша "Дружба"	200	5,2	7,4	27,6	193	0,15	3	49	0,9	270	240	40	0,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
75	Сыр полутвердый (порциями)	30	7	9	0	108	0,01	0,2	79	0,1	267	152	10,6	0,3
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак	780	21,5	23	123,9	671	0,45	19	147	1,1	765	581	119,7	9,9
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,05	13,8	0	3,1	15	31	17	0,7
100	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	2626	0,6	14	150	21	2,6
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед	981	45,56	44,46	140,06	1160	0,72	21,02	2668	8,6	168	673	286,8	15
	Полдник													
	Сок (персиковый)	200	1	0	0	196	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Сушка	40	4,3	0,5	28,4	136	0,07	0	0	0,7	9,3	36	6,7	0,7
	Всего за полдник	240	5,3	0,5	28,4	332	0,11	0,9	0	2,2	51,3	71	25,7	1,1
	Ужин													
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,07	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,06	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16,3	0,6
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Всего за ужин	200	38,2	39,5	126	940	0,43	4,6	37	5,2	360	610	138,1	6
	Всего за день	1421	111	107	400	3103	1,71	45,52	2852	17	1345	1935	570,3	32

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	39,1	17,2	33,7	441	0,2	0,8	10,6	0,4	337	462,2	51	1,5
471	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11	64	0,02	0,2	8,4	0	60	44,0	6,8	0
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	770	47,2	23,5	105,1	821	0,51	31	114	1,1	513	611	110	11
	Обед													
31	Салат из свеклы с соевым огурцом	100	1,3	6,1	6,2	85	0,02	4,7	0	3,6	31	34,9	18,2	1,1
122	Уха с крупой	250	7,2	2,3	12,29	101	0,1	6,9	13	0,5	39	142	32,1	1
195	Рагу из овощей	200	3,7	9,5	15,1	161	0,1	15	7,5	4,9	72,5	119	55,1	2,2
372	Котлета из птицы припущенные	100	15,4	10,6	8,8	183	0,07	0,8	58	0,5	39,6	98,3	18,8	58
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,01	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6
	Всего за обед	950	36	31,4	107,79	852	0,54	108	79	12	267	506	158	66
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,07	1,4	40	0	228	161	26,6	0,2
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0,02	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
	Всего за полдник	230	7,5	11,8	32	215	0,09	1,4	40	0	231	176	29,3	0,4
	Ужин													
263	Макароник с мясом	250	26,8	23,3	13,6	370	0,1	0,6	33	2,4	40	278	35	4,3
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,17	0,6	64	5,4	117	165	25,8	1,3
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,04	0,8	0	1,6	40	36	20	0,4
	Второй ужин	460												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	694	57	49,9	134,9	1358	0,62	3,4	121	11	560	715	146	9
	Всего за день	2644	148	117	380	3246	2	143	354	24	1571	2008	443	86

10-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,1	2	19	0,3	19,1	57,1	18,9	0,64
268	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	258	0,1	0,6	347	0,8	158	299	25	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,65
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак	855	31,2	37,5	67,6	670	0,6	117	385	1,8	456	563	120	6,59
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	60	0,09	2,3	3,78	14	2,4	22	0	4,2	4,8	1,8	3	3,6
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,1	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0	10,45	0	8,7	5,7	0,89	0,02
325	Азу	280	22,4	25,2	28,7	442	0,1	10	17	1,6	25,6	231	30,7	3,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	147	0	4	0	0,8	40	24	18	0,4
	Всего за обед	901	39,25	41,65	119,94	1116	2,8	44	27,45	11	197	1255	113	12,02
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3	240	180	28	0,2
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,1	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	Всего за полдник	260	10,9	11,08	36,98	291	0,2	1,4	29,7	1,1	252	221	35,2	0,78
	Ужин													
313	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	250	16,4	8	18	179	0,2	8,8	29	1,6	53,4	261	52,4	1,6
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	650												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	884	34,49	14,7	96,19	665	2,5	20	52,4	4,1	422	505	120	8,62
	Всего за день	2900	116	100	388	2742	6	183	495	18	1327	2543	388	28

11-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Птица отварная	100	23,7	17,5	0	252	0,04	1,5	40	0	36,2	163,7	20	1,7
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,12	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак	850	42	24,4	88,5	862	0,47	182	105	1,8	327	417,6	105	6,02
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	6,1	4,6	75	0,03	11	0	2,8	33,3	30,3	18,6	0,5
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
211	Каша рассыпчатая с овощами	205	4,8	4,3	47,1	246	0,05	0,57	19	0,4	19	110	40	0,25
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Всего за обед	975	40,6	27,9	141,7	978	0,69	31,9	7625	8,9	210	655,6	153	11,6
	Полдник													
	Сок (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0	0,4	34	16	26	0,6
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник	230	2,8	3,1	45,9	229	0,14	22	3	1,4	43	43	32	1,2
	Ужин													
158	Кукуруза с яйцом и луком (перо)	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25,2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
286	Сырники из творога запечённые	200	36,5	24,4	48,5	445	0,1	0,4	88	0,7	293	413	43	1,3
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,02	0,25	15	0,1	41,4	30,8	5	0
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
	Второй ужин													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	180,6	28,1	0,2
	Всего за ужин	850	55	40,9	125,2	976	0,47	7,25	168	4,5	680	768,7	137	7,32
	Всего за день	2255	140	96	401	3045	1,77	243	7901	17	1261	1885	427	26,2

12-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229	0,06	1,26	39,6	0,2	122	154	35,4	0,1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	14,5	0,1	66	0	0	4	0	0,2	0,3	0	0
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0	7,9	9,1	5	0,87
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,12	30	0	0,1	24	84	126	1,8
	Всего за завтрак	760	15,98	25	130,9	760	0,38	32,4	43,6	0,4	217	311,8	187	4,57
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0,02
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	3,7	7,4	111	0,09	2,4	7,8	2	46	208,6	53,5	0,4
154	Картофель отварной в молоке	200	5,9	10,1	27	219	0,2	24,2	47	0,4	85,7	143,6	42	1,5
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (мультифрукт)	200	1	0	0	110	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Всего за обед	981	33,65	25,75	90,35	831	2,63	49,6	65,3	8,9	298	585	173	10,5
	Полдник													
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0,02	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
	Всего за полдник	230	2	3,51	40,4	180	0,02	0,1	0	0,1	19,7	25,7	7	1,1
	Ужин													
259	Макароны отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283	0,07	0,2	73,9	1,1	228	181,1	22,4	1,45
318	Мясо отварное	100	27	19	0,5	281	0,05	0,1	0	0,7	16	215	28	3,53
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,04	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	500												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	834	56,5	35,6	112,1	1036	0,43	1,7	97,3	3,3	610	636,8	116	8
	Всего за день	2705	108	90	374	2807	3,46	83,8	206	13	1145	1559	482	24,2

13-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,0 6	1, 8	17	0, 2	18, 7	52, 4	16, 3	0,5 9
268	Омлет натуральный	200	17, 2	28	4,3	258	0,0 8	0, 6	347	0, 8	158	299	25	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,0 3	0, 7	19	0	111	91, 1	22, 3	0,6 5
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0, 1	0	0, 1	62, 5	64, 4	20, 5	1,8
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,0 9	30	0	0, 6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	855	29, 7	37,5	74,1	703	0,4 6	33	383	1, 7	399	540	111	12, 8
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,64	33	0,0 6	8, 8	0,0 2	4, 6	18, 5	37, 2	20	1
124	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,3	8,1	14,8	170	0,1 4	10	7,1	1, 4	28, 6	146	38	2,2 7
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	7,6	5,3	30,5	277	0,0 7	0, 2	70, 7	0, 8	57, 7	105	13, 3	0,8
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,0 6	18	36, 2	0, 6	120	88, 6	45, 8	1,7
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0, 1	0	0, 1	62, 5	64, 4	20, 5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1, 4	10, 5	43, 5	10	1
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,0 2
	Всего за обед	950	30, 5	24,7	126, 2	928	0,5 7	38	114	8, 9	301	491	148	8,5 9
	Полдник													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,0 8	1, 4	40, 1	0	241	181	28, 1	0,2
	Сушка	40	4,3	0,5	28,4	136	0,0 7	0	0	0, 7	9,3	36	6,7	0,7
	Всего за полдник	240	10, 1	5,5	36,4	237	0,1 5	1, 4	40, 1	0, 7	250	217	34, 8	0,9
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0, 8	22, 2	273	184	6,2
341	Котлеты "Пермские"(говяди на)	120	18	25,2	14,4	292	0,2	0	56, 4	1, 7	58, 8	170	22, 8	2,9
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0, 1	28, 5	0, 1	22	14, 6	2,3	0,0 8
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0, 1	0	0, 1	62, 5	64, 4	20, 5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1, 4	10, 5	43, 5	10	1
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,0 2	0, 3	9,5	0	59	45, 9	10, 5	0,8 7
	Второй ужин	470												
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1, 4	0	0, 3	240	180	28	0,2
	Всего за ужин	670	28	25	120	803	0,6 7	1, 9	70	2, 7	416	621	255	10, 2
	Всего за день	2715	98	101	406	2671	2	74	607	14	136 6	186 9	549	32

14-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименовани- е блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ- ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8	18,8	148	0,0 8	0,9	38, 7	0,2 6	163	137	20,3	10, 5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0 1
63	Бутерброд с сыром	90	13, 8	18,2	19,8	298	0,0 6	0,2	125	0,0 4	414	272	27,8	0,7 4
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,9 5
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,0 6	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак	830	26, 2	31,8	114,8	712	0,2 3	16, 1	264	0,5	663	545	96,7	20, 1
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,0 5	13, 8	0	3,1	15	31	17	0,7
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,0 6	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,2 6	1,65	0,36	17	0	0,0 2	10, 5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0,0 2
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,0 7	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
	Всего за обед	961	39, 9	47,5 5	127,7 6	1110	0,4 3	103	10, 5	11, 4	179	128 7	145, 3	8,3 3
	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,0 6	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,0 2	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник	240	8,8	10,2	37,7	284	0,0 8	1,4	24	0,8	252	226	36	1,4
	Ужин													
263	Макароник с мясом	250	26, 8	23,3	13,6	370	0,1	0,6	33, 1	2,4	40	278	35	4,3
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,1 7	0,6	64, 2	5,4	117	165	25,8	1,3
	Хлеб пшеничный	50	5,3	2,2	21,7	137	0,2	0,1	0	0,1	62,5	64,4	20,5	1,8
	Хлеб ржаной	50	2,4	0,4	25,4	107	0,0 4	0	0	1,4	10,5	43,5	10	1
	Сок (персиковый)	200	1	0	0	196	0,0 4	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	944	57	49,9	134,9	1444	0,6 2	3,5	121	10, 8	562	714	144, 9	9
	Всего за день	2031	132	139	415	3550	1,3 6	124	419	23, 5	165 6	277 2	422, 9	38, 8

УТВЕРЖДЕНО
директор ГОУ ТО «Суворовская школа
для обучающихся с ОВЗ»
_____ Е.А. Губанова
Приказ от _____ № _____

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
с 12 лет и старше

Примерное четырнадцатидневное меню составлено по рекомендациям
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»

1-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,4	9,2	25,6	206	0,14	1,5	43	0,45	158	188	48	1
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
63	Бутерброд с сыром	90	13,8	18,2	19,8	298	0,06	0,2	124,6	0,04	414	272	27,8	0,74
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	790	24,2	32,1	88,4	737	0,32	32,4	186,6	1,09	728	570	115	8,46
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
100	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,45	0,03	8,7	5,7	0,89	0,02
308	Котлеты рыбные любительские	100	12	3	6	94	0,08	0,7	39	1,3	45	179	29	0,89
403	Соус молочный к блюдам	50	1,7	3,1	3,2	47	0,02	0,3	19	0,06	56	41,2	6,7	0,09
211	Каша рассыпчатая с овощами	205	4,8	4,3	47,1	246	0,05	0,57	19	0,4	19	110	40	0,25
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,3	1,5
	Всего за обед	941	33,86	23,51	124,9	875	4,52	44,8	87,45	13,5	259	535	144	12,1
	Полдник													
	Сок (апельсиновый)	200	1	0	0	120	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник	230	3,2	2,9	22,3	245	0,06	0,9	3	2,5	51	62	25	1
	Ужин													
328	Жаркое подомашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,3	1,5
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	690												
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,34	240	180	28	0,2
	Всего за ужин	890	47,63	34,61	122,3	1004	0,76	18,5	126,6	3,59	417	735	158	10,2
	Всего за день	2851	98	100	416	2861	5,66	96,7	403,7	20,7	1455	1902	442	31,7

2-й день

№ реп. .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	39, 1	17, 2	34	441	0,2	0,8	106	0,4	337	462, 2	51	1,4 8
	Джем	20	0,1 3	0	14	55	0	0,5	0	0,1 3	4	3,3	2,7	0,0 6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0	7,9	9,1	5	0,8 7
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	41	256	0,3 6	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	23	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак	570	8,1 3	2,9	68	346	0,4	116	0	0,8 3	179, 4	127, 8	61,2	3,0 3
	Обед													
26	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	0,0 2	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
356	Печень говяжья по-строгановски	100	20	13	7	225	0,3 2	12, 4	915 0	3,7 8	30	362	22	7,5 9
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,2 5	14,2 5	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0 1	18	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед	950	47, 3	38, 1	13 7	1081	0,9 4	32, 3	918 2	11, 4	217	873, 5	285, 7	20, 2
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40, 1	0	228	161, 4	26,6	0,1 9
	Вафли	40	3	3,8	30	166	0,0 2	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник	240	8,8	12, 1	39	273	0,0 9	1,4	44, 1	0,8	240	197, 4	34,6	1,3 9
	Ужин													
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16	144	0,0 6	18, 4	36, 2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
341	Котлеты "Пермские"(говяди на)	120	18	25, 2	14	292	0,2	0	56, 4	1,7	58,8	170, 4	22,8	2,9
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,0 1	0,0 5	28, 5	0,1	22	14,6	2,3	0,0 8
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,2 5	14,2 5	1,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
	Второй ужин	500												
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,0 6	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Всего за ужин	700	40, 5	47	12 6	1034	0,6 7	100	141	5,3 5	556	622, 2	145, 1	9,4 9
	Всего за день	2610	141	116	38 3	3067	2,2 1	250	947 3	18, 1	149 9	223 6	565, 1	34, 4

3-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Мас са пор ции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229	0,06	1,2 6	39,6	0,2	122	154	35,4	0,1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111	91,1	22,3	0,7
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,0 8	14, 5	0,1	66	0	0	4	0,01	0,2	0,3	0	0
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак	810	20, 3	29	152, 1	786	0,51	17, 16	62,6	3,02	407	413	131,9	11
	Обед													
2	Салат витаминный	100	1,3	6,2	6,1	85	0,04	13, 3	0	2,9	35,5	32,6	20,5	1
115	Суп картофельный с крупой	250	2,2	2,7	13,4	87	0,11	7,8	0	1,3	23,1	72,4	29,1	1
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	7,6	5,3	30,5	277	0,07	0,1 5	70,7	0,8	57,7	105	13,3	1,4
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,27	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,25	1,5
	Сок (яблочный)	200	1	0	0	92	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Всего за обед	950	27, 2	17, 4	136, 1	1038	0,58	22, 25	117	9,1	250	391	124,4	8
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	250	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
531	Ватрушки с твороженным фаршем	60	8,8	4,1	19,5	171	0,05	0	23,6	0,6	56,3	91,2	11,7	0,5
	Всего за полдник	310	18, 3	8,1	33,1	339	0,12	1,3	47	0,6	346	218	46,3	0,7
	Ужин													
313	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	250	16, 4	8	18	179	0,2	8,8	29	1,6	53,4	261	52,4	1,6
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19,1	57,1	18,9	0,6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,4 5	192	0,27	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5 3	37,4	160	0,06	0	0	0,05	15,8	65,3	14,25	1,5
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,9
	Второй ужин	455												
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	181	28,1	0,2
	Всего за ужин	655	37, 7	22, 7	110, 7	763	0,71	12, 64	97,6	4	476	700	152,9	7,3
	Всего за день	262 5	96	10 0	392, 3	2699	1,67	53, 21	324	13,4	1394	1620	425,3	24

4-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетич- еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
10 6	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
26 8	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	258	0,1	0,6	347	0,8	158	29 9	25	3,2
46 5	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0	0,7	19	0	108, 3	76, 5	13	0,12
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,4	0,2	0	2,8	116, 6	12 0	38	3,3
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,1	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак	900	33,49	36,3	75,19	748	2,6	192	366	5,2	486, 9	57 4	118	11,6
	Обед													
47	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87	0	6,1	0	2,8	22	42	17	0,7
12 0	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	173	0,2	12	24	0,7	44,8	17 1	44	1,4
37 5	Плов из отварной птицы	300	20	25,5	37,5	518	0,1	2,3	29	5,7	52,5	24 9	54	2,24
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90, 1	29	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,7 5	65, 3	14	1,5
49 5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0	0,2	0	0,4	20,1	19, 2	14	0,69
	Всего за обед	1000	43,83	39,4 3	147,9 5	1214	0,6	21	52	12	242, 7	63 7	172	9,03
	Полдник													
	Сок (мульти фрукт)	200	1	0	0	110	0	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
	Всего за полдник	230	2,7	3,5	22,9	218	0,1	0,9	0	1,5	45,3	50	22	0,6
	Ужин													
38	Салат картофельный	100	1,8	6,4	10,1	105	0	13	0	4,5	13,4	52, 4	18	0,76
28 6	Сырники из творога запечённые	200	36,5	24,4	48,5	445	0,1	0,4	88	0,7	293	41 3	43	1,3
40 6	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0	0,3	15	0,1	41,4	30, 8	5	0
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90, 1	29	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,7 5	65, 3	14	1,5
48 4	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	400												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23	0	290	12 7	35	0,2
	Всего за ужин	934	60,03	40,8 3	159,5 5	1174	0,5	15	126	7,4	744, 5	78 4	144	6,28
	Всего за день	2764	140	120	401	3354	3,8	228	544	26	151 9	20 44	456	27,5

5-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
259	Макароны отварные с сыром	200	12, 3	10	36	283	0,1	0, 2	73,9	1,1	227,5	181,1	22,4	1,45
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	41	256	0,4	0, 2	0	2,8	116,6	120	38,2	3,3
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29	141	0,1	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	800	23, 5	17	11 5	718	0,5	30	73,9	4,5	397,2	341,8	91,8	12,1 7
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,6	33	0,1	8, 8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,1	7, 9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,2 6	1,7	0,4	17	0	0	10,5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0,02
297	Рыба, припущенная в молоке	150	20, 7	2,4	3,6	198	0,1	2, 4	13,2	1,5	61	171,5	30	0,6
377	Пюре картофельное	200	4,2	9	22	140	0,2	5	40	0,2	51	103	32,8	1,2
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,3	0, 1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5	37	160	0,1	0	0	0,0 5	15,75	65,25	14,25	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0	18	72	0	0, 1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед	1061	46, 1	28	12 2	1064	0,7	24	63,7	11, 1	303,7	1368	161,3 4	9,52
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,1	1, 4	40,1	0	227,9	161,4	26,6	0,19
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22	125	0	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник	230	8	11	31	232	0,1	1, 4	43,1	1	236,9	188,4	32,6	0,79
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0	0	262 6	0,6	14	150	21	2,56
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30	192	0,3	0, 1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,5	37	160	0,1	0	0	0,0 5	15,75	65,25	14,25	1,5
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	470												
	Снежок	200	5,6	6,4	8,2	112	0,1	1, 4	0	0,3 4	240	180	28	0,2
	Всего за ужин	670	46, 5	36	14 6	1094	0,8	1, 5	265 8	3,8 9	382,9	764,2	275,9 5	12,9 8
	Всего за день	2761	124	10 0	39 5	3108	2	58	283 9	20	1321	2663	562	35

6-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
231	Каша кукурузная молочная жидкая	180	4,9	5,8	27,3	180	0,06	1,2	35,1	0,2	117	110,7	20,7	0,1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,7
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,12	30	0	0,1	24	84	126	1,8
	Всего за завтрак	780	22,4	14,4	145	818	0,57	32	54,1	3,1	369	405,8	207,2	5,8
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	100	1,1	0,15	3,78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,6	16,7	101	0,1	7,7	1,7	1,4	23	66	24,3	1
348	Тефтели из говядины (паровые)	90	12	9	6,3	153	0,07	0	0	1,2	10,8	97,2	13,5	1,6
408	Соус сметанный	30	0,4	2,8	0,7	30	0	0	17	0,1	13,2	8,7	1,4	0,1
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,8	6,4	50,4	278	0,04	0	32	0,4	9,2	106	35	0
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,5	192	0,27	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,25	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Всего за обед	1020	31,9	24,6	161	998	4,54	44	50,7	12	171	442,1	122,2	13
	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,02	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник	240	8,8	10,2	37,7	284	0,08	1,4	24	0,8	252	226	36	1,4
	Ужин													
368	Суфле из птицы (кура)	150	24,4	26,2	5,6	371	0,08	1,5	188	0,9	75	206	22,5	2,1
223	Каша пшенная вязкая	200	8,4	8,6	37	254	0,2	1,2	382	0,2	13	201	54	1,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,5	192	0,27	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,25	1,5
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,9
	Второй ужин	700												
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	180,6	28,1	0,2
	Всего за ужин	900	51,1	45,7	130	1142	0,71	4,5	619	3,3	491	788,9	158,1	8,6
	Всего за день	2940	114	100	473	3242	6	82	748	19	1283	1863	523	29

7-й день

№ реп .	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8,0 6	18,8	148	0,0 8	0,9	38,7	0,2 6	163	137	20, 3	0, 5
63	Бутерброд с сыром	90	13,8	18, 2	19,8	298	0,0 6	0,2	124, 6	0,0 4	414	272	27, 8	0, 7
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	1
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0, 3
	Всего за завтрак	790	22,3	27	76	622	0,3 4	115	163, 3	0,9	689	471	85, 9	2, 5
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,0 6	12	0	2,5	40,9	81,2	25, 2	1, 4
433	Сметана	11	0,26	1,6 5	0,36	17	0	0,0 2	10,4 5	0,0 3	8,7	5,7	0,8 9	0
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,0 8	0	46	1,1	18,4	38	12	1, 4
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14, 3	1, 5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,0 1	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14, 4	0, 7
	Всего за обед	931	46,1 2	19, 2	152,6	1049	2,7 8	30, 4	7662	8,4 8	217	609	121	18
	Полдник													
	Сок (мультифрукт)	200	1	0	0	110	0,0 4	0,9	0	1,5	42	35	19	0, 4
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0,0 4	0	0	0,0 2	3,3	15	2,7	0, 2
	Всего за полдник	230	2,7	3,5	22,9	218	0,0 8	0,9	0	1,5 2	45,3	50	21, 7	0, 6
	Ужин													
328	Жаркое домашнему	300	26	20	31	417	0,3	17	26	0,9	48	317	79	5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	100, 6	0,2	22,1	77,3	7,8	1
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,5 3	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14, 3	1, 5
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин	690												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23,4	0	290	127	34, 6	0, 2
	Всего за ужин	924	51,5 3	32, 2	127,7 5	1060	0,7 3	18, 4	150	3,2 5	467	682	164	10
	Всего за день	2875	123	97	393	2949	4	165	7976	14	141 9	181 3	393	31

8-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
226	Каша "Дружба"	200	5,2	7,4	27,6	193	0,15	3	49	0,9	270	240	40	0,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,1
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
75	Сыр полутвердый (порциями)	30	7	9	0	108	0,01	0,2	79	0,1	267	152	10,6	0,3
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,06	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак	830	26	24,9	142,8	790	0,61	19,1	147	3,8	819	637	137,4	11
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,05	13,8	0	3,1	15	31	17	0,7
100	Рассольник Ленинградский (на мясном бульоне)	250	6,3	8,2	16,5	183	0,1	7	0	2,5	18,7	95,1	29,1	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0,03	0	2626	0,6	14	150	21	2,6
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,25	1,5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Всего за обед	1031	48,79	45,49	160,81	1268	0,81	21,06	2668	9,3	198	721	299,2	16
	Полдник													
	Сок (персиковый)	200	1	0	0	196	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Сушка	40	4,3	0,5	28,4	136	0,07	0	0	0,7	9,3	36	6,7	0,7
	Всего за полдник	240	5,3	0,5	28,4	332	0,11	0,9	0	2,2	51,3	71	25,7	1,1
	Ужин													
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,07	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,06	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16,3	0,6
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,25	1,5
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0
	Второй ужин													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,06	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Всего за ужин	200	41,43	40,53	146,75	1048	0,52	4,64	37	5,9	391	658	150,6	7,2
	Всего за день	1471	122	111	400	3438	2,05	45,7	2852	21	1459	2086	612,9	36

9-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименовани- е блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ- ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	200	39,1	17,2	33,7	441	0,2	0,8	10 6	0, 4	337	462, 2	51	1, 5
471	Молоко сгущенное	20	1,4	1,6	11	64	0,0 2	0,2	8,4	0	60	44,0	6,8	0
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,3 6	0,2	0	2, 8	117	120	38, 2	3, 3
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0, 8
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,0 9	30	0	0, 6	48	33	27	6, 6
	Всего за завтрак	820	51,7	25,4	124	940	0,6 7	31	11 4	3, 8	567	667	127	12
	Обед													
31	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,3	6,1	6,2	85	0,0 2	4,7	0	3, 6	31	34,9	18, 2	1, 1
122	Уха с крупой	250	7,2	2,3	12,29	101	0,1	6,9	13	0, 5	39	142	32, 1	1
195	Рагу из овощей	200	3,7	9,5	15,1	161	0,1	15	7,5	4, 9	72,5	119	55, 1	2, 2
372	Котлета из птицы припущенные	100	15,4	10,6	8,8	183	0,0 7	0,8	58	0, 5	39,6	98,3	18, 8	58
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,2 7	0,1	0	2, 1	87,5	90,1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0, 1	15,8	65,3	14, 3	1, 5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0, 8	11,9	3,2	3,2	0, 6
	Всего за обед	1000	39,2 3	32,4 3	128,5 4	960	0,6 3	10 8	79	12	297	553	170	67
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5,8	8,3	9,1	107	0,0 7	1,4	40	0	228	161	26, 6	0, 2
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0,0 2	0	0	0	3,3	15	2,7	0, 2
	Всего за полдник	230	7,5	11,8	32	215	0,0 9	1,4	40	0	231	176	29, 3	0, 4
	Ужин													
263	Макароник с мясом	250	26,8	23,3	13,6	370	0,1	0,6	33	2, 4	40	278	35	4, 3
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,1 7	0,6	64	5, 4	117	165	25, 8	1, 3
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,2 7	0,1	0	2, 1	87,5	90,1	28, 7	2, 5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0, 1	15,8	65,3	14, 3	1, 5
	Сок (абрикосовый)	200	1	0	0	110	0,0 4	0,8	0	1, 6	40	36	20	0, 4
	Второй ужин	510												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23	0	290	127	34, 6	0, 2
	Всего за ужин	744	60,2 3	50,9 3	155,6 5	1466	0,7 1	3,4	12 1	12	590	762	158	10
	Всего за день	2794	159	121	440	3581	2	14 4	35 4	28	168 6	2158	485	90

10-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,1	2	19	0,3	19,1	57,1	18,9	0,64
268	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	258	0,1	0,6	347	0,8	158	299	25	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,65
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,4	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (мандарины)	300	2,4	0,6	22,5	114	0,2	114	0	0,6	105	51	33	0,3
	Всего за завтрак	905	35,7	39,4	86,5	789	0,8	118	385	4,5	510	618	137	8,09
	Обед													
106	Овощи натуральные (помидоры свежий)	60	0,09	2,3	3,78	14	2,4	22	0	4,2	4,8	1,8	3	3,6
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,1	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0	10,45	0	8,7	5,7	0,89	0,02
325	Азу	280	22,4	25,2	28,7	442	0,1	10	17	1,6	25,6	231	30,7	3,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
	Сок (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	147	0	4	0	0,8	40	24	18	0,4
	Всего за обед	951	42,48	42,68	140,69	1224	2,9	44	27,45	11	227	1303	126	13,2
	Полдник													
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3	240	180	28	0,2
541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	0,1	0	29,7	0,8	12,1	40,6	7,2	0,58
	Всего за полдник	260	10,9	11,08	36,98	291	0,2	1,4	29,7	1,1	252	221	35,2	0,78
	Ужин													
313	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	250	16,4	8	18	179	0,2	8,8	29	1,6	53,4	261	52,4	1,6
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,3	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,1	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	700												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,1	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	934	37,72	15,73	116,94	773	2,6	20	52,4	4,8	452	552	132	9,82
	Всего за день	3050	127	100	388	3077	6	183	495	22	1441	2694	430	32

11-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
366	Птица отварная	100	23,7	17,5	0	252	0,04	1,5	40	0	36,2	163,7	20	1,7
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39	253	0,08	0	46	1,1	18,4	38	12	1,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,5	13,6	92	0,03	0,7	19	0	108	76,5	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (апельсин)	300	2,8	0,6	14,2	128	0,12	180	0	0,6	102	75	40	1
	Всего за завтрак	900	46,5	26,3	107,4	981	0,63	182	105	4,5	382	473,2	123	7,52
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,2	6,1	4,6	75	0,03	11	0	2,8	33,3	30,3	18,6	0,5
114	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
357	Оладьи из печени по-кунцевски	120	20,4	7,2	16,8	213	0,3	8	7606	1,3	24	307	24	6
211	Каша рассыпчатая с овощами	205	4,8	4,3	47,1	246	0,05	0,57	19	0,4	19	110	40	0,25
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,3	1,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
	Всего за обед	975	40,6	27,9	141,7	978	0,69	31,9	7625	8,9	210	655,6	153	11,6
	Полдник													
	Сок (ананасовый)	200	0,6	0,2	23,6	104	0,12	22	0	0,4	34	16	26	0,6
	Печенье сахарное	30	2,2	2,9	22,3	125	0,02	0	3	1	9	27	6	0,6
	Всего за полдник	230	2,8	3,1	45,9	229	0,14	22	3	1,4	43	43	32	1,2
	Ужин													
158	Кукуруза с яйцом и луком (перо)	100	3,3	6,4	2,2	80	0,03	5,1	25,2	2,2	24,5	25,4	25,4	2,07
286	Сырники из творога запечённые	200	36,5	24,4	48,5	445	0,1	0,4	88	0,7	293	413	43	1,3
406	Соус молочный сладкий	50	1,3	2,4	4,5	44	0,02	0,25	15	0,1	41,4	30,8	5	0
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,3	1,5
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	7,5	11	4,8	0,95
	Второй ужин													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	180,6	28,1	0,2
	Всего за ужин	900	58,23	41,9	146	1084	0,56	7,29	168	5,1	710	816,2	149	8,52
	Всего за день	2255	140	96	401	3045	1,77	243	7901	17	1261	1885	427	26,2

12-й день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
217	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229	0,06	1,26	39,6	0,2	122	154	35,4	0,1
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	14,5	0,1	66	0	0	4	0	0,2	0,3	0	0
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0	7,9	9,1	5	0,87
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (банан)	300	4,4	1,6	63	288	0,12	30	0	0,1	24	84	126	1,8
	Всего за завтрак	810	20,48	26,9	149,8	879	0,54	32,5	43,6	3,1	271	367,4	205	6,07
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,89	0,1	2,49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	5,9	7,6	6	116	0,06	12	0	2,5	40,9	81,2	25,2	1,4
433	Сметана	11	0,26	1,65	0,36	17	0	0,02	10,5	0	8,7	5,7	0,89	0,02
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	3,7	7,4	111	0,09	2,4	7,8	2	46	208,6	53,5	0,4
154	Картофель отварной в молоке	200	5,9	10,1	27	219	0,2	24,2	47	0,4	85,7	143,6	42	1,5
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,3	1,5
	Сок (мультифрукт)	200	1	0	0	110	0,04	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Всего за обед	1031	36,88	26,78	111,1	939	2,72	49,7	65,3	9,6	329	632,5	186	11,7
	Полдник													
494	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	0	0,1	0	0,1	16,4	10,7	4,3	0,9
	Пряник	30	1,7	3,5	22,9	108	0,02	0	0	0	3,3	15	2,7	0,2
	Всего за полдник	230	2	3,51	40,4	180	0,02	0,1	0	0,1	19,7	25,7	7	1,1
	Ужин													
259	Макароны отварные с сыром	200	12,3	10	35,9	283	0,07	0,2	73,9	1,1	228	181,1	22,4	1,45
318	Мясо отварное	100	27	19	0,5	281	0,05	0,1	0	0,7	16	215	28	3,53
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,14	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,25	14,3	1,5
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Второй ужин	550												
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,07	1,3	23,4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	884	59,73	36,63	132,9	1144	0,52	1,74	97,3	4	640	684,3	128	9,2
	Всего за день	2855	119	94	434	3142	3,8	84	206	17	1259	1710	525	28,1

13-й день

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2,7	3,2	4,9	73	0,06	1,8	17	0,2	18,7	52,4	16,3	0,59
268	Омлет натуральный	200	17,2	28	4,3	258	0,08	0,6	347	0,8	158	299	25	3,2
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0	111	91,1	22,3	0,65
	Хлеб пшеничный	100	9,8	4,1	40,6	256	0,36	0,2	0	2,8	117	120	38,2	3,3
	Фрукт (яблоко)	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30	0	0,6	48	33	27	6,6
	Всего за завтрак	905	34,2	39,4	93	822	0,62	33	383	4,4	453	596	129	14,3
	Обед													
69	Салат из овощей с зеленым горошком	100	1,5	1,9	2,64	33	0,06	8,8	0,02	4,6	18,5	37,2	20	1
124	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,3	8,1	14,8	170	0,14	10	7,1	1,4	28,6	146	38	2,27
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	7,6	5,3	30,5	277	0,07	0,2	70,7	0,8	57,7	105	13,3	0,8
380	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144	0,06	18	36,2	0,6	120	88,6	45,8	1,7
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
	Всего за обед	1000	33,7	25,73	147	1036	0,66	38	114	9,6	331	539	160	9,79
	Полдник													
	Ряженка	200	5,8	5	8	101	0,08	1,4	40,1	0	241	181	28,1	0,2
	Сушка	40	4,3	0,5	28,4	136	0,07	0	0	0,7	9,3	36	6,7	0,7
	Всего за полдник	240	10,1	5,5	36,4	237	0,15	1,4	40,1	0,7	250	217	34,8	0,9
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8,8	52	333	0,3	0	32	0,8	22,2	273	184	6,2
341	Котлеты "Пермские"(говядина)	120	18	25,2	14,4	292	0,2	0	56,4	1,7	58,8	170	22,8	2,9
408	Соус сметанный	50	0,7	4,7	1,2	50	0,01	0,1	28,5	0,1	22	14,6	2,3	0,08
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,27	0,1	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,53	0,53	37,4	160	0,06	0	0	0,1	15,8	65,3	14,3	1,5
460	Чай с молоком	200	1,6	2,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59	45,9	10,5	0,87
	Второй ужин	520												
	Снежок	200	5,6	6,38	8,18	112	0,1	1,4	0	0,3	240	180	28	0,2
	Всего за ужин	720	31	26	141	911	0,76	1,9	70	3,4	446	669	268	11,4
	Всего за день	2865	109	101	406	3006	2	74	607	18	1481	2020	591	36

14-й день

№ ре- ц.	Приём пищи, наименовани- е блюда	Масса порци- и	Пищевые вещества (г)			Энергетическ- ая ценность	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	8	18,8	148	0,0 8	0,9	38, 7	0,2 6	163	137	20,3	10, 5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,0 3	0	101	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0 1
63	Бутерброд с сыром	90	13, 8	18,2	19,8	298	0,0 6	0,2	125	0,0 4	414	272	27,8	0,7 4
457	Чай с сахаром	200	0,2	1,3	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8 2
	Фрукт (груша)	300	1,2	0,9	61	141	0,0 6	15	0	0	57	48	36	6,9
	Всего за завтрак	830	26	33	109,2	688	0,2 3	16, 1	264	0,5	661	542	96,1	20
	Обед													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,2	3,6	74	0,0 5	13, 8	0	3,1	15	31	17	0,7
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8,2	9,5	7,4	252	0,0 6	7,9	0	2,5	44,8	885	30,4	1,8
433	Сметана	11	0,2 6	1,65	0,36	17	0	0,0 2	10, 5	0,0 3	8,7	5,7	0,89	0,0 2
330	Плов из говядины	300	22	27,3	51	445	0,0 7	1,3	0	3,5	25,3	254	63,3	2,4
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	0,0 1	80	0	0,8	11,9	3,2	3,2	0,6 1
	Всего за обед	1011	43, 1	48,5 8	148,5 1	1218	0,5 2	103	10, 5	12, 1	209	133 4	157, 7	9,5 3
	Полдник													
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	0,0 6	1,4	20	0	240	190	28	0,2
	Вафли	40	3	3,8	29,7	166	0,0 2	0	4	0,8	12	36	8	1,2
	Всего за полдник	240	8,8	10,2	37,7	284	0,0 8	1,4	24	0,8	252	226	36	1,4
	Ужин													
263	Макароник с мясом	250	26, 8	23,3	13,6	370	0,1	0,6	33, 1	2,4	40	278	35	4,3
526	Оладьи (с повидлом)	160	12	20	60,6	466	0,1 7	0,6	64, 2	5,4	117	165	25,8	1,3
	Хлеб пшеничный	75	7,4	3,1	30,45	192	0,2 7	0,1 4	0	2,1	87,5	90,1	28,7	2,5
	Хлеб ржаной	75	3,5 3	0,53	37,4	160	0,0 6	0	0	0,0 5	15,8	65,3	14,2 5	1,5
	Сок (персиковый)	200	1	0	0	196	0,0 4	0,9	0	1,5	42	35	19	0,4
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	234	9,5	4	13,6	168	0,0 7	1,3	23, 4	0	290	127	34,6	0,2
	Всего за ужин	994	60, 2	50,9 3	155,6 5	1552	0,7 1	3,5 4	121	11, 5	592	761	157, 4	10, 2
	Всего за день	2081	138	143	451	3742	1,5 4	124	419	24, 8	171 4	286 3	447, 2	41, 1