

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

П Р И К А З

30.08.2022

№ 79

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

1. Утвердить примерное четырнадцатидневное меню государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

2. Организовать четырехразовое питание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, не проживающих в государственной общеобразовательной организации, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы в качестве:

- завтрак (фрукт);
- второй завтрак (фрукт);
- полдник;
- обед.

3. Утвердить технологические карты.

4. Ввести в действие локальные акты с 01.09.2022.

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 30.08.2022 №79

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
7 – 11 лет
(осень-зима)

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

№ 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													
269	Сылет с зеленым горошком	200	13	15.4	6.4	212	0.1	1.33	237.6	0.5	15.3	251	28.5	2.4
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	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2.6
	Зефир	40	0.3	0	31.9	130	0	0	0	0.2	40	4.8	2.4	0.5
	Второй завтрак													
	Фрукт (мандарин)	180	1.44	0.36	13.3	68	0.1	68.4	0	0.36	63	30.6	19.8	0.18
	Всего за завтрак		25.22	21.64	113.5	760	0.6	81.9	237.6	4.26	259	427	104	9.8
	Обед													
1	Сылет из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
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
205	Каша рисовая рассычатая	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	10	242	0.04	1	115.7	0.7	28	80	20	1.43
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
	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		34.2	35.7	152.6	1042	0.45	26	149.4	7.2	192	407	140	6.47
	Полдник													
75	Сыр (порционный)	12	2.8	3.6	0	43	0	0.01	25.2	0.05	120	72	6.7	0.01
	Сок (морковный)	200	2.2	0.2	25.2	112	0.02	6	0	0.6	38	52	14	1.2
	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	118	0.04	0	19	0.5	8	28	5	0.4
	Всего за полдник		7.9	6.9	44.9	273	0.06	6.01	44.2	1.15	166	152	25.7	1.61
	Ужин													
202	Каша гречневая рассычатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0.14	1.2	35	0.77	15	147	21	0.4
	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
484	Кисель из концентрата (малиновый)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	Второй ужин													
	Йогурт 2.5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		46.2	21.4	132.7	947	0.75	2.6	90.4	3.07	404	661	270	9.62
	Всего за день		114	100	444	3022	1.86	117	521.6	15.7	1021	1647	540	27.5

№ 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													
26	Салат из свежих отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
79	Масло сливочное (порционная)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
256	Макaronное изделие отварная	200	7.4	0.6	39	253	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
308	Котлеты рыбные любительская	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
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		37.3	62.1	169	1267	0.68	39.9	116	8.34	303.1	510.9	236.6	9.65
	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
128	Суп гороховый (на мясном бульоне)	250	7.4	3.8	16.2	128	0.26	0.5	20	0.3	46.7	93	37	2.7
377	Пюре картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.58
	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 лимонада	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		39	38.9	110	901	0.75	99.4	2636	6.5	211.6	488.1	141.5	10.6
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	227.9	161.4	26.6	0.19
541	Булочка вафельная	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	Всего за полдник		11.1	13	37.9	286	0.13	1.4	69.8	0.8	240	202	33.8	0.77
	Ужин													
380	Капуста тушеная	200	4.4	6.8	16.2	144	0.06	18.4	36.2	0.6	120	88.6	45.8	1.7
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
	Сок (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		49.6	32.6	97.6	929	0.44	23.9	59.6	3	513	552.5	146.9	11
	Всего за день		137	147	415	3383	2	165	2931	18.64	1268	1753.5	558.8	32

№ 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													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6	8	90	0.05	4.6	0	3.8	23	39	27	1.31
223	Каша овсяная вязкая	200	8.4	8.6	37	254	0.2	1.2	382	0.2	13	201	54	1.4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	0.12
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Всего за завтрак		33	33.2	110.2	703	11.64	17.7	412	17.8	271.9	448	142.8	17.1
	Обед													
47	Винегрет овощной с рыл	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
104	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	250	3.9	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	0.02
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.35	12	108	15	1.78
195	Рыбу из овощей	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
	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
	Пасталя	40	0.8	4.8	36.4	131	0	0	0	0.1	10.7	21.3	16	1.3
	Всего за обед		33	42.4	136	998	0.51	33.32	17.95	13.3	256.2	496	164	11.1
	Полдник													
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	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		9.9	6.88	36.58	248	0.17	1.4	0	1.04	249.3	216	34.7	0.9
	Ужин													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.89	0.1	2.49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
263	Макаронки с мясом	250	26.8	23.3	13.6	370	0.1	0.6	33.1	2.4	40	278	35	4.3
	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
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													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		44.9	30	91.79	856	2.41	12	56.5	4.9	408.4	522	102.1	11.3
	Всего за день		121	112	375	2805	14.73	64.42	486.5	37	1186	1681	443.6	40.5

4-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													
280	Запеканка морковная с творогом	200	21.6	9.3	36	309	0.2	2.1	65.2	0.9	206.3	285	66.1	1.9
462	Каша с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111.3	91.1	22.3	0.65
471	Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	11	64	0.02	0.2	8.4	0	60	44	6.8	0.04
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (яблоко)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		38.9	18.5	115.6	851	0.73	183	92.6	4.4	596.2	616	173	6.89
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
119	Суп крестьянский с крупой	250	6.8	8.1	10.6	143	0.06	7.6	0	2.6	40.2	107	32.4	1.6
330	Плов из говядины	300	22	27.3	51	445	0.07	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	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
486	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46
	Всего за обед		38	44.1	128.1	971	0.4	26.6	0	10	180.9	499	144	7.78
	Полдник													
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	20	0	240	190	28	0.2
	Печенье сахарное	60	4.4	5.8	44.6	250	0.04	0	6	2	18	54	12	1.2
	Всего за полдник		10.2	12.2	52.6	368	0.1	1.4	26	2	258	244	40	1.4
	Ужин													
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
328	Жаркое по-домашнему	300	26	20	31	417	0.3	17	26	0.9	48	317	79	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
457	Чай с сахаром	200	0.2	1.3	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		46.1	31.1	105.9	940	0.67	20.2	66.4	2.6	434.8	612	165	9.41
	Всего за день		133	106	402	3130	1.9	231	185	19	1470	1971	522	25.48

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская плотность	Витамины (мг)				Минеральные 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														
26	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6		91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
256	Маклароны замоченные отварные	200	7.4	0.6	39		253	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
372	Биточки на пшенице притушенные	100	15.4	11	8.8		183	0.07	0.8	58.4	0.5	39.6	98.3	18.8	1
459	Чай с лимонном	200	0.3	0.1	9.5		40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6		256	0.36	0.2	0	2.8	116.8	120	38.2	3.3
	Второй завтрак														
	Фрукт (апельсин)	300	2.4	0.6	22.5		114	0.2	114	0	0.6	105	51	33	0.3
	Всего за завтрак		36.7	22	128		937	0.73	124	104	7.72	322.1	355.1	126.7	8.17
	Обед														
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1.2	6.1	16.2		125	0.06	2.7	0	3	29.1	55.8	33.8	0.89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16		144	0.17	12	23.5	0.7	44.8	171	44	1.4
333	Голубцы мясные	300	30	36	1.4		492	0.09	26.1	57	0.09	72	360	60	4.9
	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
494	Компот из плодов и ягод сушеных (ябло)	200	0.3	0	17.5		72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Всего за обед		50.2	49	98.2		1077	0.56	41	80.5	5.39	235.3	705.4	172.6	10.89
	Полдник														
	Ржанка	200	5.8	3	8		101	0.08	1.4	40.1	0	240.8	180.6	28.1	0.2
545	Сдоба обжаренная	50	6	6.4	23.9		164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42
	Всего за полдник		11.8	11	31.9		265	0.13	1.4	48.9	0.6	249.2	209.4	33.6	0.62
	Ужин														
205	Каша рисовая расщипанная	200	4.8	6.4	50.4		278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
362	Сердце в соусе	120	17	6	5		142	0.14	1.2	35	0.77	15	147	21	0.4
	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 (вишневый)	200	1.4	0	22.8		102	0.02	14.8	0	0.4	34	36	12	0.6
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6		168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		40.4	19	139		934	0.51	17.4	90.4	3.07	421.2	523.9	133.1	4.03
	Всего за день		139	100	397		3213	2	184	324	17	1228	1794	466	24

№ реп.	Прибы 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													
79	Масло сливочное (порционная)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
141	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
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
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2.6
	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	180	0.7	0.5	18.5	85	0.04	18	0	0	34.2	28.2	21.6	4.1
	Всего за завтрак		24.98	61.68	101.5	884	0.56	31.8	167	3.8	454	434.3	113.3	11.2
	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
116	Суп картофельный с мясорезкой и картофелем	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1
377	Пюре картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	3	40	0.2	31	103	32.8	1.2
299	Рыба, тушеная 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
	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	23.4	107	0.04	0	0	1.4	10.3	43.3	10	1
494	Компот из яблок 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
	Мармелад яблочный	40	0	0	38.4	156	0	0	0	0	0	0	0	1.3
	Всего за обед		27.9	24.11	172.9	898	0.64	29.1	49.5	8.3	224	527.2	162.4	8.3
	Подзник													
469	Молоко кипяченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161.4	26.6	0.19
541	Булочка вафельная	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	Конфеты шоколадные	40	1.6	10.5	34.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2
	Всего за подзник		12.7	23.5	92.3	482	0.14	1.4	69.8	1.7	251	240.6	73.8	1.97
	Ужин													
195	Рыб из овощей	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
327	Гуаш из говядины	120	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
	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	23.4	107	0.04	0	0	1.4	10.3	43.3	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													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		38.9	33.1	93.8	870	0.44	16.4	2657	7	453	509.7	141.2	7.78
	Всего за день		104	142	461	3134	2	79	2943	21	1382	1712	491	29

№ 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														
285	Пудинг творожный запеченный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9	
406	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0	
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74	
463	Каша с молоком слизистая	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58	
	Второй завтрак														
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8	
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02	
	Обед														
158	Кукуруза с луком и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07	
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8	
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	
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2	
357	Опудин из печени по-доминикански	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	
496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61	
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5	
	Полдник														
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2	
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2	
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2	
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6	
	Ужин														
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24	
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	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	
	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	0.87	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2	
	Всего за ужин		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81	
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35	

№ 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													
285	Пудинг творожный запеченный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
406	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Каша с молоком сухим	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед													
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
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
202	Каша гречневая рассычатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладьи из печени по-киевски	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 ржачий	50	2.4	0.4	25.4	107	0.04	0	0	1.4	10.5	43.5	10	1
496	Напиток из шоколада	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдник													
	Сырок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	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
	Хлеб ржачий	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	0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

№ 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													
285	Пудинг творожный застывший	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
406	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Каша с молоком слизистая	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед													
158	Кукуруза с маслом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	88.5	30.4	1.8
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
202	Каша гречневая рассычатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладьи из печени докторские	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
496	Нашток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдник													
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	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
	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	0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

№ 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	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
285	Пудинг творожный запеченный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9	
406	Соус молочный сливочный	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0	
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74	
463	Каша с молоком сладкая	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58	
	Второй завтрак														
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8	
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02	
	Обед														
158	Кукуруза с яйцом и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07	
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8	
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	
202	Каша гречневая распущенная	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2	
357	Опален на масле до-квашенный	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	
496	Напиток на пшеничной	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61	
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5	
	Полдник														
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2	
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2	
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2	
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6	
	Ужин														
375	Плов на отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24	
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	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	
	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	0.87	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2	
	Всего за ужин		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81	
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35	

№ 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													
285	Пудинг творожный запаренный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
406	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Каша с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед													
158	Кукуруза с лимон и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
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
202	Каша гречневая рассычатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладьи из печени по-купецки	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 ржачий	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	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдник													
	Сметанок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	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
	Хлеб ржачий	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	0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

№ реп.	Принём 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													
285	Пудинг творожный запеченный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
406	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02
	Обед													
158	Кукуруза с луком и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
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
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
357	Оладьи из пшена по-купецки	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
496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		52.3	34.8	144.16	1217	0.94	101	7673.7	9.13	209	1607	298	19.5
	Полдник													
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6
	Ужин													
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	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
	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	39	45.9	10.5	0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		40.7	43.3	117.4	1112	0.43	11	61.4	10.3	516	567	145	6.81
	Всего за день		163	128	464	3871	2	144	7989	21	1850	3289	680	35

№ реп.	Прибыль 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														
79	Масло сливочное (порошок)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0	
141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08	
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3	
462	Каша с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111	91.1	22.3	0.65	
	Макарон	100	1.2	0.9	61	38	0.06	15	0	0	57	48	38	6.9	
	Второй завтрак														
	Фрукт (банан)	200	2.9	1	42	192	0.07	20	0	0	16	56	84	1.2	
	Всего за завтрак		23.3	57.4	174.1	912	0.58	36.8	66.6	3.2	455	434.2	203	12.1	
	Обед														
47	Пюре из овощей с ры	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7	
116	Суп картофельный с макаронами и картофелем	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1	
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	
348	Гейрели на говядине (шпроты)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.4	12	108	15	1.78	
	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	
486	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46	
	Всего за обед		30.7	31.6	115.4	867	0.66	38.7	48.7	7.5	219	469.6	131	8.24	
	Полдник														
545	Салат обыкновенный	50	6	6.4	23.9	164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42	
	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		12	14	83.3	496	0.09	0	16.8	2.2	32.4	100.8	21.5	2.82	
	Ужин														
285	Пудинг творожный заварной	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9	
406	Суп молочный сливочный	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.1	41.4	30.8	5	0	
376	Рыбу на гарни	200	17	21	14	313	0.14	8.7	61	3.3	31	153	43	2.3	
	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	
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														
	Йогурт 2,3%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2	
	Всего за ужин		35.5	30	94.2	829	0.47	10.4	99.4	4.9	439	424.5	113	5.32	
	Всего за день		102	101	467	3104	2	86	232	18	1145	1429	468	29	

№ 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													
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8.4	10	41.8	216	0.2	0.7	41	0.8	144	230	70.4	1.7
267	Литро вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	125	0.04	414	272	27.8	0.74
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
	Второй завтрак													
	Фрукт (яблочко)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		32.9	36.9	89.7	797	0.44	182	285	1.64	790	731	158.6	4.57
	Обед													
158	Кукуруза с лимон и соусом	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
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	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
260	Макаронные изделия с лимон	205	9.9	6.9	39.6	360	0.1	0.2	91.9	1	75.1	137	17.3	1.87
341	Котлеты "Пармские"(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	0.05	28.5	0.1	22	14.6	2.3	0.08
	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 сухих (ягоды)	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		46.06	55.06	128.36	1231	0.64	17.6	212	9.13	319	553	128.7	12
	Полдник													
	Сметанка	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Конфеты шоколадные	40	1.6	10.5	54.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2
	Всего за полдник		13.5	19.48	88.58	472	0.31	1.5	0	1.34	326	296	92.6	3.6
	Ужин													
157	Горошек зеленый (кошар.)	105	2.7	3.2	4.9	73	0.06	1.8	17	0.21	18.7	52.4	16.3	0.59
330	Плов из говядины	300	22	27.3	51	445	0.07	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	0.04	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	0.87
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		43.5	39.4	128.1	994	0.46	4.8	49.9	5.21	466	587	155.2	6.86
	Всего за день		136	151	435	3494	1.85	205	548	17.3	1901	2167	535.1	27.1



УТВЕРЖДЕНО
директор ГОУ ТО «Суворовская
школа для обучающихся с ОВЗ»
_____ Е.А. Губанова
Приказ от 30.08.2022 №79

Примерное четырнадцатидневное меню

государственного общеобразовательного учреждения Тульской
области
«Суворовская школа для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»
с 11 лет и старше
(осень-зима)

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

№ 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													
269	Омлет с зеленым горошком	200	13	15.4	6.4	212	0.1	1.33	237.6	0.5	15.3	251	28.5	2.4
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 шницельный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	11.7	120	38.2	3.3
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2.6
	Йогурт	40	0.3	0	31.9	130	0	0	0	0.2	40	4.8	2.4	0.5
	Второй завтрак													
	Фрукт (мандарин)	180	1.44	0.36	13.5	68	0.1	68.4	0	0.36	63	30.6	19.8	0.18
	Всего за завтрак		25.22	21.64	113.5	760	0.6	81.9	237.6	4.26	259	427	104	9.8
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
116	Суп картофельный с макаронами и зеленью	250	2.7	2.6	16.7	101	0.1	7.7	1.7	1.4	23	66	24.3	1
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
367	Птица в соусе с томатом	125	17	18	10	242	0.04	1	115.7	0.7	28	80	20	1.43
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
	Хлеб шницельный	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		37.43	36.73	173.4	1150	0.54	26	149.4	7.85	223	455	153	7.67
	Полдник													
75	Сыр (порционный)	12	2.8	3.6	0	43	0	0.01	25.2	0.05	120	72	6.7	0.01
	Сок (морковный)	200	2.2	0.2	25.2	112	0.02	6	0	0.6	38	52	14	1.2
	Галеты	30	2.9	3.1	19.7	118	0.04	0	19	0.5	8	28	5	0.4
	Всего за полдник		7.9	6.9	44.9	273	0.06	6.01	44.2	1.15	166	152	25.7	1.61
	Ужин													
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0.14	1.2	35	0.77	15	147	21	0.4
	Хлеб шницельный	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 (молочный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		49.43	22.43	153.5	1055	0.84	2.64	90.4	3.72	434	708	283	10.82
	Всего за день		120	100	485.2	3238	2.04	117	521.6	17	1082	1742	565	29.9

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. плотность	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:													
26	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
79	Масло сливочное (порошок)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
256	Микроэлементы отварные	200	7.4	0.6	39	253	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
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
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак:													
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8
	Всего за завтрак:		37.3	62.1	169	1267	0.68	39.9	116	8.34	303.1	511	236.6	9.65
	Обед:													
18	Салат из свеклы помидоров и огурцов	100	1	6.2	3.6	74	0.05	13.8	0	3.1	15	31	17	0.7
118	Суп гороховый (на мясном бульоне)	250	7.4	3.8	16.2	128	0.26	0.5	20	0.3	46.7	93	37	2.7
377	Пюре картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
327	Гуашь на голландии	120	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
	Хлеб пшеничный	75	7.4	3.1	30.5	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	15.75	65.3	14.25	1.5
496	Напиток из яблока	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед:		42.2	39.9	131	1009	0.84	99.4	2686	7.15	241.9	536	154	11.8
	Полдник:													
469	Молоко кипяченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	227.9	161	26.6	0.19
541	Булочка вафельная	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	Всего за полдник:		11.1	13	37.9	286	0.13	1.4	69.8	0.8	240	202	33.8	0.77
	Ужин:													
380	Капуста тушеная	200	4.4	6.8	16.2	144	0.06	18.4	36.2	0.6	120	88.6	45.8	1.7
318	Мясо отварное	100	27	19	0.3	281	0.05	0.1	0	0.7	16	215	28	3.53
	Хлеб пшеничный	75	7.4	3.1	30.5	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	15.75	65.3	14.25	1.5
	Сок (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Второй ужин:													
	Йогурт 2.5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин:		52.8	33.6	118	1037	0.53	23.9	59.6	3.65	543.3	600	159.4	12.2
	Всего за день:		143	149	457	3599	2.18	165	2931	19.9	1328	1848	583.7	34.4

№ 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													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6	8	90	0.05	4.6	0	3.8	23	39	27	1.31
223	Каша пшеничная вязкая	200	8.4	8.6	37	254	0.2	1.2	382	0.2	13	201	54	1.4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	0.12
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Всего за завтрак		33	33.2	110.2	703	11.64	17.7	412	17.8	271.9	448	142.8	17.1
	Обед													
47	Винегрет овощной с ры	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
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	0.02
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.35	12	108	15	1.78
195	Рыбу из овощей	200	3.7	9.5	15.1	161	0.1	15	7.5	4.9	72.5	119	55.1	2.2
	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	0.05	15.75	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
	Паста	40	0.8	4.8	36.4	131	0	0	0	0.1	10.7	21.3	16	1.3
	Всего за обед		36.2	43.4	156.7	1106	0.6	33.36	17.95	13.9	286.5	543	176.4	12.3
	Полдник													
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	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		9.9	6.88	36.58	248	0.17	1.4	0	1.04	249.3	216	34.7	0.9
	Ужин													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.89	0.1	2.49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
263	Макaronи с маслом	250	26.8	23.3	13.6	370	0.1	0.6	33.1	2.4	40	278	35	4.3
	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	15.75	65.3	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	0.02
	Второй ужин													
	Йогурт 2.5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		48.1	31	112.5	964	2.5	12.04	56.5	5.55	438.7	569	114.6	12.5
	Всего за день		127	115	416	3021	14.91	64.5	486.5	38.3	1246	1776	468.5	42.9

№ 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													
280	Запеканка морковная с творогом	200	21.6	9.3	36	309	0.2	2.1	65.2	0.9	206.3	286	66.1	1.9
462	Кляксо с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111.3	91.1	22.3	0.65
471	Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	11	64	0.02	0.2	8.4	0	60	44	6.8	0.04
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (яблочки)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		77.1	21.8	115.6	851	0.73	183	92.6	4.4	596.2	616	173	6.89
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	0.02	17	0	2.8	39	28	16	0.52
119	Суп крестьянский с крупой	250	6.8	8.1	10.6	143	0.06	7.6	0	2.6	40.2	107	32.4	1.6
330	Плов из говядины	300	22	27.3	51	445	0.07	1.3	0	3.5	25.3	254	63.3	2.4
	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	15.75	65.3	14.3	1.5
486	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46
	Всего за обед		41.23	45.13	148.85	1079	0.49	26.6	0	11	211.2	546	156	8.98
	Полдник													
	Кефир	200	5.8	6.4	8	118	0.06	1.4	20	0	240	190	28	0.2
	Печенье сахарное	60	4.4	5.8	44.6	250	0.04	0	6	2	18	54	12	1.2
	Всего за полдник		10.2	12.2	52.6	368	0.1	1.4	26	2	258	244	40	1.4
	Ужин													
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
328	Жаркое подсолнечному	300	26	20	31	417	0.3	17	26	0.9	48	317	79	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	15.75	65.3	14.3	1.5
457	Чай с сахаром	200	0.2	1.3	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		49.33	32.13	126.65	1048	0.76	20.2	66.4	3.3	465.1	659	177	10.61
	Всего за день		178	111	444	3346	2.08	231	185	21	1530	2066	547	27.88

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные 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													
26	Салат из свежих овощей	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
256	Микропшеница отварная	200	7.4	0.6	39	233	0.08	0	46	1.1	18.4	38	12	1.4
372	Виточки из пшеницы притушённые	100	15.4	11	8.8	183	0.07	0.8	38.4	0.5	39.6	98.3	18.8	1
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	236	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Второй завтрак													
	Фрукт (мандарин)	300	2.4	0.6	22.5	114	0.2	114	0	0.6	105	51	33	0.3
	Всего за завтрак		36.7	22	128	937	0.73	124	104	7.72	322.1	355.1	126.7	8.17
	Обед													
24	Салат из моркови с сухофруктами	100	1.2	6.1	16.2	125	0.06	2.7	0	3	29.1	55.8	33.8	0.89
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0.17	12	23.5	0.7	44.8	171	44	1.4
333	Голубцы домашние	300	30	36	1.4	492	0.09	26.1	37	0.09	72	360	60	4.9
	Хлеб пшеничный	75	7.4	3.1	30.5	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.3
	Хлеб ржаной	75	3.53	0.5	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.75	65.25	14.25	1.5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (ягоды)	200	0.3	0	17.5	72	0	0.1	0	0.1	16.4	10.7	4.3	0.9
	Всего за обед		53.43	50	119	1185	0.65	41	80.5	6.04	265.6	752.9	185.05	12.09
	Полдник													
	Рисовка	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	0	240.8	180.6	28.1	0.2
545	Сдоба обыкновенная	50	6	6.4	23.9	164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42
	Всего за полдник		11.8	11	31.9	265	0.13	1.4	48.9	0.6	249.2	209.4	33.6	0.62
	Ужин													
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
362	Сердце в соусе	120	17	6	5	142	0.14	1.2	35	0.77	15	147	21	0.4
	Хлеб ржаной	75	3.53	0.5	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.75	65.25	14.25	1.5
	Хлеб пшеничный	75	7.4	3.1	30.5	192	0.27	0.14	0	2.1	87.5	90.1	28.7	2.3
	Сок (цитрусовый)	200	1.4	0	22.8	102	0.02	14.8	0	0.4	34	36	12	0.6
	Второй ужин													
	Йогурт 2.5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		43.63	20	160	1042	0.6	17.4	90.4	3.72	451.5	571.4	145.55	5.23
	Всего за день		146	100	439	3429	2	184	324	18	1288	1889	491	26

№ 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													
79	Масло сливочное (допущено)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
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
	Яблоко	120	0.48	0.48	11.8	56	0.04	12	0	0.4	19.2	13.2	10.8	2.6
	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	180	0.7	0.5	18.5	85	0.04	18	0	0	34.2	28.2	21.6	4.1
	Всего за завтрак		24.98	61.7	101.5	884	0.56	31.8	167	3.8	454	434.3	113.3	11.2
	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
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
377	Пюре картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
299	Рыба, тушеная 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
	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	14.25	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
	Мармелад желейный	40	0	0	38.4	156	0	0	0	0	0	0	0	1.3
	Всего за обед		31.13	25.1	193.7	1006	0.73	29.1	49.5	9	255	574.7	174.9	9.5
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161.4	26.6	0.19
541	Булочка вафельная	60	5.3	4.7	28.8	179	0.06	0	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	Конфеты шоколадные	40	1.6	10.5	54.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2
	Всего за полдник		12.7	23.5	92.3	482	0.14	1.4	69.8	1.7	251	240.6	73.8	1.97
	Ужин													
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
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
	Хлеб ржаной	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.25	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
484	Кисель из концентрата (клубничный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	Второй ужин													
	Йогурт 2,3%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		42.13	34.1	114.6	978	0.53	16.4	2657	7.7	483	557.2	153.7	8.98
	Всего за день		111	144	502	3350	2	79	2943	22	1442	1807	516	32

№ 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														
285	Пудинг творожный запеченный	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9	
406	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.05	41.4	30.8	5	0	
63	Бутерброд с сыром 90/40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	124.6	0.04	414	272	27.8	0.74		
463	Какао с молоком сгущенным	200	3.2	3.6	19.2	122	0.02	0.2	15.2	0.08	108	85.4	21.3	0.58	
	Второй завтрак														
	Фрукт (банан)	300	4.4	1.6	63	288	0.12	30	0	0.06	24	84	126	1.8	
	Всего за завтрак		55.4	36.9	139	1100	0.3	30.8	249.8	0.68	798	821	177	5.02	
	Обед														
158	Кукуруза с лимон и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07	
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8	
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	
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2	
357	Опален из печени по-кузнецки	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	0.27	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	
496	Нашток из шпината	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61	
	Всего за обед		55.53	35.83	164.91	1325	1.03	101	7673.7	9.78	239	1655	311	20.7	
	Полдник														
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2	
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2	
	Вафли	40	3	3.8	29.7	166	0.02	0	4	0.8	12	36	8	1.2	
	Всего за полдник		14.9	12.78	63.88	442	0.32	1.5	4	1.24	327	293	60.6	3.6	
	Ужин														
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.66	52.5	249	54	2.24	
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7	
	Хлеб ржаной	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.3	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	
460	Чай с молоком	200	1.6	2.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	39	45.9	10.5	0.87	
	Второй ужин														
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2	
	Всего за ужин		43.93	44.33	138.15	1220	0.52	11	61.4	10.9	546	614	157	8.01	
	Всего за день		170	130	506	4087	2	144	7989	23	1910	3384	705	37	

№ 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													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.1	0.15	3.78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
275	Омлет с сыром	200	26.2	30	4.3	390	0.1	0.6	409	0.8	538	505	45	3.3
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	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	0.82
	Второй завтрак													
	Фрукт (яблоко)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		40.1	36.15	72.18	836	4.58	216.8	409	11.2	770	710	132.4	14.4
	Обед													
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.2	6.1	4.6	75	0.03	11	0	2.8	33.3	30.3	18.6	0.5
100	Рисовая каша 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	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
223	Каша пшеничная вязкая	200	8.4	8.6	37	254	0.2	1.2	382	0.2	13	201	54	1.4
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
	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	3.33	0.33	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.25	1.5
488	Компот из яблок с яблоками	200	0.5	0.2	15.6	67	0.02	9.1	0	0.2	19.1	12.2	8	0.93
	Всего за обед		51.99	54.58	147.51	1319	0.76	29.96	580	8.78	271	706	176	10.4
	Полдник													
469	Молоко кипяченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161	26.6	0.19
531	Ватрушки с творожной начинкой	60	8.8	4.1	19.5	171	0.05	0	23.6	0.6	56.3	91.2	11.7	0.5
	Паста	40	0.8	4.8	36.4	131	0	0	0	0.1	10.7	21.3	16	1.3
	Всего за полдник		15.4	17.2	65	409	0.12	1.4	63.7	0.7	295	274	54.3	1.99
	Ужин													
260	Макаронные изделия с мясом	205	9.9	6.9	39.6	360	0.1	0.2	91.9	1	75.1	137	17.3	1.87
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	0.05	28.5	0.1	22	14.6	2.3	0.08
	Хлеб ржаной	75	3.33	0.33	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.25	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
484	Кисель на концентрате (молочный)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		49.03	44.43	151.65	1282	0.71	1.69	200	4.95	553	610	120	9.07
	Всего за день		157	152	436	3846	6.17	249.9	1252	25.6	1888	2300	482.7	35.8

№ 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													
79	Масло сливочное (порошковое)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
234	Каша рисовая молотыми злаками	200	5.6	7.8	33	218	0.06	1.5	42.6	0.2	147.4	152	31.6	0.2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	3.5	13.6	92	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	0.12
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	116.6	120	38.2	3.3
	Маггиран	100	1.2	0.9	61	38	0.06	1.5	0	0	57	48	36	6.9
	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	1.5	0	0	57	48	36	6.9
	Всего за завтрак		20.9	60.7	209.5	943	0.57	32	73.6	3.3	486.9	446	154	17.4
	Обед													
47	Витнегрт свежий с ры	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
104	Шн на сметане запусты с картофелем (на мясной бульоне)	250	5.9	7.6	6	116	0.06	1.2	0	2.5	40.9	81.2	25.2	1.4
433	Сметана	11	0.26	1.63	0.36	17	0	0	10.5	0	8.7	5.7	0.89	0.02
154	Картофель отварной в молоке	200	5.9	10.1	27	219	0.2	24	47	0.4	85.7	144	42	1.5
308	Котлеты рыбные побительские	100	12	2	6	90	0.08	0.7	39	1.3	45	179	29	0.89
	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	3.33	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.75	65.3	14.3	1.5
494	Компот на плодах и ягодах 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		36.59	31.19	131.21	953	0.71	43	96.5	9.3	322	618	161	9.41
	Полдник													
267	Ябло парное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
484	Кисель на концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
543	Булочка дорожная	60	4.3	8	28.8	205	0.05	0	39.5	0.7	9.8	31.9	6	0.45
	Всего за полдник		9.4	12.6	44.1	328	0.08	0	140	0.9	35.3	115	13.8	1.48
	Ужин													
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
325	Азу	280	22.4	25.2	28.7	442	0.09	10	17	1.6	25.6	231	30.7	3.4
	Хлеб ржаной	75	3.33	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.75	65.3	14.3	1.5
	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
484	Кисель на концентрата (клубничной)	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		45.53	36.03	130.05	1095	0.55	13	57.4	4	441	572	125	8.21
	Всего за день		112	141	515	3319	2	89	368	17	1285	1750	454	37

№ 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													
279	Запеканка из творога	200	39.1	17.2	33.7	441	0.2	0.8	106	0.4	337	462.2	51	1.48
471	Молоко сгущенное	20	1.4	1.6	11	64	0.02	0.2	8.4	0	60	44.0	6.8	0.04
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
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.3	16	11	9	2.2
	Второй завтрак													
	Фрукт (банан)	200	2.9	1	42	192	0.07	20	0	0	16	56	84	1.2
	Всего за завтрак		55.2	26.6	148.6	1064	0.7	31.5	124	3.6	605	739.1	199.5	9.09
	Обед													
26	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.1	7.6	91	0.02	7.7	0	2.7	34.6	38.7	19.7	1.3
128	Суп гороховый (на мясном бульоне)	250	7.4	3.8	16.2	128	0.26	0.5	20	0.3	46.7	93	37	2.7
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8.8	52	333	0.3	0	32	0.8	22.2	273	184	6.2
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.4	12	108	15	1.78
	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	14.25	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		45.33	32.43	170.75	1158	0.99	8.54	52	7.7	239	687.3	313.1	16.67
	Полдник													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
542	Пирожок с фруктовой начинкой	150	9.2	4.3	102.2	485	0.06	0.1	29.7	0.8	12.1	40.6	7.2	0.58
	Всего за полдник		18.7	8.3	115.8	653	0.13	1.4	53.1	0.8	302	167.6	41.8	0.78
	Ужин													
157	Кукуруза (конс.) отварная	105	3	3.8	5.3	67	0.08	2	19	0.3	19.1	57.1	18.9	0.64
375	Плов из отварной птицы	300	20	25.5	37.5	518	0.08	2.25	28.5	5.7	52.5	249	54	2.24
	Хлеб ржаной	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.25	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
	Сок (вишневый)	200	1.4	0	22.8	102	0.02	14.8	0	0.4	34	36	12	0.6
	Второй ужин													
	Снежок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.3	240	180	28	0.2
	Всего за ужин		40.93	39.31	141.63	1151	0.61	20.6	47.5	8.8	449	677.5	155.9	7.68
	Всего за день		160	100	577	4026	2	62	277	21	1594	2271	710	34

№ 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													
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.9	8.9	7.7	118	0.02	7	0	3.1	41	37	15	0.7
259	Макаронные изделия 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
	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
	Сок (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
	Второй завтрак													
	Фрукт (апельсин)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		23.3	21.9	99.7	758	0.43	191	73.9	5.1	447	371.5	106	7.75
	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
120	Суп картофельный с рыбой	250	11	4	16	144	0.17	12	23.5	0.7	44.8	171	44	1.4
380	Капуста тушеная	200	4.4	6.8	16.2	144	0.06	18.4	36.2	0.6	120	88.6	45.8	1.7
327	Гуляш из говядины	120	18	17	3	237	0.03	0	2626	0.6	14	150	21	2.56
	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 (апельсиновый)	200	1	0	0	110	0.04	0.8	0	1.6	40	36	20	0.4
	Всего за обед		46.33	37.63	106.7	1061	0.68	45.1	2686	8.8	337	631.95	191	10.8
	Полдник													
269	Омлет с зеленым горошком	200	13	15.4	6.4	212	0.1	1.33	238	0.5	15.3	251	28.5	2.4
	Резанка	200	5.8	5	8	101	0.08	1.4	40.1	0	241	180.6	28.1	0.2
	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
	Всего за полдник		24.1	22.6	36.1	450	0.38	2.83	278	0.6	319	496	77.1	4.4
	Ужин													
377	Пюре картофельное	200	4.2	9	22.2	140	0.16	5	40	0.2	51	103	32.8	1.2
299	Рыба, тушеная 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
	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
469	Молоко кипяченое	200	5.8	8.3	9.1	107	0.07	1.4	40.1	0	228	161.4	26.6	0.19
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		42.43	28.63	120.2	878	0.72	10.2	111	4.4	718	755.35	190	5.99
	Всего за день		136	111	363	3147	2.21	250	3149	19	1821	2254.8	564	28.9

№ 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													
22	Салат из моркови и яблок	100	1	6	8	90	0.05	4.6	0	3.8	23	39	27	1.31
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	Котлеты из птицы припущенные	100	15.4	10.6	8.8	183	0.07	0.8	58.4	0.5	39.6	98.3	18.8	1
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
	Второй завтрак													
	Фрукт (груша)	300	1.2	0.9	61	141	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Всего за завтрак		31.4	31.2	143	871	0.64	36.6	65.9	12	317	433.4	180.1	15.6
	Обед													
106	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0.89	0.1	2.49	14	2	10	0	1	2	3	2	4
95	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	250	8.2	9.5	7.4	252	0.06	7.9	0	2.5	44.8	885	30.4	1.8
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
205	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	6.4	50.4	278	0.04	0	32	0.4	9.2	106	35	0.03
357	Оладьи из печени по-кушевски	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	0.27	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	65.25	14.25	1.5
496	Напиток из шиповника	200	0.7	0.3	18.3	78	0.01	80	0	0.8	11.9	3.2	3.2	0.61
	Всего за обед		46.18	28.78	163.6	1204	2.74	106	7648	8.18	204	1465	138.4	16.5
	Полдник													
531	Ватрушки с творожным фаршем	60	8.8	4.1	19.5	171	0.05	0	23.6	0.6	56.3	91.2	11.7	0.5
	Сок (апельсиновый)	200	0.6	0.2	23.6	104	0.12	22	0	0.4	34	16	26	0.6
	Мармелад желтый	60	0	0	87.6	234	0	0	0	0	0	0	0	2
	Всего за полдник		9.4	4.3	130.7	509	0.17	22	23.6	1	90.3	107.2	37.7	3.1
	Ужин													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1.1	0.15	3.78	24	4	36	0	7	8	3	5	6
333	Голубцы мясные	300	30	36	1.4	492	0.09	26.1	57	0.09	72	360	60	4.9
	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	65.25	14.25	1.5
457	Чай с сахаром	200	0.2	1.3	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82
	Второй ужин													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		51.73	45.08	95.93	1074	4.49	63.5	80.4	9.24	478	653.1	146.8	15.9
	Всего за день		139	109	533	3658	8.04	228	7818	30.4	1089	2659	503	51.1

№ реп.	Прям. или, 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:													
79	Масло сливочное (порция)	30	0.3	43.5	0.3	198	0	0	12	0.3	0.6	0.9	0	0
141	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5.8	5	16.4	134	0.06	0.9	35.6	0.1	153	118.2	22.3	0.08
	Хлеб пшеничный	100	9.8	4.1	40.6	256	0.36	0.2	0	2.8	117	120	38.2	3.3
462	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	0.03	0.7	19	0	111	91.1	22.3	0.63
	Макарон	100	1.2	0.9	61	38	0.06	15	0	0	57	48	36	6.9
	Второй завтрак:													
	Фрукт (банан)	200	2.9	1	42	192	0.07	20	0	0	16	56	84	1.2
	Всего за завтрак		23.3	57.4	174.1	912	0.58	36.8	66.6	3.2	455	434.2	203	12.1
	Обед:													
47	Винегрет овощной с ры	100	1.3	6.2	6.5	87	0.04	6.1	0	2.8	22	42	17	0.7
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
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
348	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	0.07	0	0	1.4	12	108	15	1.78
	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	3.33	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.3	1.5
486	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0	3.4	2.1	1.7	0.46
	Всего за обед		33.93	32.63	136.15	975	0.75	38.7	48.7	8.1	249	517.1	143	9.44
	Полдник:													
545	Сдоба облепиховая	50	6	6.4	23.9	164	0.05	0	8.8	0.6	8.4	28.8	5.5	0.42
	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		12	14	83.3	496	0.09	0	16.8	2.2	32.4	100.8	21.5	2.82
	Ужин:													
285	Пудинг творожный заливной	200	34	13.5	37	392	0.1	0.4	110	0.5	252	380	1.5	1.9
406	Соус молочный сливочный	50	1.3	2.4	4.5	44	0.02	0.25	15	0.1	41.4	30.8	5	0
376	Рыба на пару	200	17	21	14	313	0.14	8.7	61	3.3	31	153	43	2.3
	Хлеб ржаной	75	3.33	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.1	15.8	65.25	14.3	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
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:													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.8	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		71.43	42.13	147.45	1285	0.64	10.5	194.4	6	680	821.2	122	8.42
	Всего за день		141	101	541	3668	2	86	327	20	1416	1873	489	33

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
212	Каша из крупы "Геркулес" ячквл	200	8.4	10	41.8	216	0.2	0.7	41	0.8	144	230	70.4	1.7
267	Ябло вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	101	0.2	22.1	77.3	7.8	1.01
63	Бутерброд с сыром	90 40/40/10	13.8	18.2	19.8	298	0.06	0.2	125	0.04	414	272	27.8	0.74
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
	Второй завтрак													
	Фрукт (ябл.сидр)	300	2.8	0.6	14.2	128	0.12	180	0	0.6	102	75	40	1
	Всего за завтрак		32.9	36.9	89.7	797	0.44	182	285	1.64	790	731	158.6	4.57
	Обед													
158	Кукуруза с луком и луком	100	3.3	6.4	2.2	80	0.03	5.1	25.2	2.2	24.5	25.4	25.4	2.07
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	0.03	8.7	5.7	0.89	0.02
260	Макаронные запеченные с луком	205	9.9	6.9	39.6	360	0.1	0.2	91.9	1	75.1	137	17.3	1.87
341	Котлеты "Пармские"(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	0.05	28.5	0.1	22	14.6	2.3	0.08
	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	14.25	1.5
494	Компот из плодов и ягод сушеных (ябл.)	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		49.29	56.09	149.11	1339	0.73	17.6	212	9.78	350	600	141.1	13.2
	Полдник													
	Сырок	200	5.6	6.38	8.18	112	0.1	1.4	0	0.34	240	180	28	0.2
	Хлеб пшеничный	60	6.3	2.6	26	164	0.2	0.1	0	0.1	75	77.3	24.6	2.2
	Конфеты шоколадные	40	1.6	10.5	54.4	196	0.01	0	0	0.9	10.6	38.6	40	1.2
	Всего за полдник		13.5	19.48	88.58	472	0.31	1.5	0	1.34	326	296	92.6	3.6
	Ужин													
157	Горошек зеленый (консер.) отварной	105	2.7	3.2	4.9	73	0.06	1.8	17	0.21	18.7	52.4	16.3	0.59
330	Плов из говядины	300	22	27.3	51	445	0.07	1.3	0	3.5	25.3	254	63.3	2.4
	Хлеб ржаной	75	3.53	0.53	37.4	160	0.06	0	0	0.05	15.8	65.3	14.25	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
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													
	Йогурт 2,5%	250	9.5	4	13.6	168	0.07	1.3	23.4	0	290	127	34.6	0.2
	Всего за ужин		46.73	40.43	148.85	1102	0.55	4.84	49.9	5.86	496	635	167.7	8.06
	Всего за день		142	153	476	3710	2.03	206	548	18.6	1962	2262	560	29.5