

Сенотурсова Марина Ивановна  
Директор КГПОБУ Камчатский с/х техникум, Утверждаю,  
0412cb79ab78a7a40f9b85f94ecd05aa6b3c6352  
2021-06-10 13:40:59

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГПОБУ "Камчатский  
сельскохозяйственный техникум"

М.И. Сенотурсова  
"28" мая 2021 года



**Примерное десятидневное меню питания обучающихся  
с круглосуточным пребыванием  
в краевом государственном профессиональном образовательном  
бюджетном учреждении "Камчатский сельскохозяйственный  
техникум" (КГПОБУ "Камчатский сельскохозяйственный  
техникум")**

Сезон: Круглогодично

Возрастная категория: обучающиеся в возрасте 15 лет и старше

с.Сосновка

2021 год

## ПОСНИТЕЛНА ЗАПИСКА

к району питания обучающихся в возрасте 15 лет и старше в КТЮБУ «Камчатский сельскохозяйственный техникум» согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения»

Примерное 10-дневное меню составлено с учетом сохранения рационального питания и учитывая требования «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Примерное меню составлено на годичный период. Сезонность учитывается согласно требованиям СанПиН 3590. В столовой КТЮБУ «Камчатский сельскохозяйственный техникум» с 1 марта салаты заменяются с использованием овощей с тепловой обработкой до нового урожая (приложение № 2).  
Для исключения повторения блюд следует производить замену соответствующим блюдом (приложение № 1).  
При составлении рациона учитываются следующие документы:

- Методические рекомендации по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений,

- Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации,

- Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, приведенные рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий –

разработанные с использованием: Требования к оказанию единой комплексной услуги по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных

учреждениях системы Департамента образования города Москвы в 2012 году,

- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К

ГОСТ 30390-95 / ГОСТ 50763-95), Письма Минобразования и торговли РФ № 139-14/412 от 21.10.04 «О действующей нормативной, технологической документации в

общественном питании», ГОСТа Р 53996-2010, ГОСТа Р 50763-2007, ГОСТа Р 53105-2008,

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах - М.: Хлебпродукт, 2004,

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания I, II часть - М.: Хлебпродукт, 1996, 1997;

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М.: Экономика, 1983 и технологические карты для продукции

(кулинарных изделий, готовых блюд) промышленного изготовления по утвержденным техническим условиям, инструкциям,

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания: Учебно – методическое пособие / Сост. А.В. Румянцев - 3 - е изд, перераб. И доп. - М.: Издательство Дело и Сервис, 2002;

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильной В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012,
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильной и В.А. Тутельяна.- М. ДеЛи принт, 2011;
- Сборник рецептур на продукцию общественного питания / Составитель Могильный М.П.- М.: ДеЛи плюс, 2013.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КТПОБУ «Камчатский  
сельскохозяйственный техникум»  
\_\_\_\_\_ М.И. Сенотрусова

Приложение № 1

**Замена блюд при организации питания в КТПОБУ «Камчатский сельскохозяйственный техникум»**

День	Прием пищи	Возрастная группа	Заменяемое блюдо	Вариант замены
1	Завтрак	15 и старше	Каша пшениная молочная	Каша пшеничная молочная
1	Завтрак 2	15 и старше	Булочка городская	Булочка любая
1	Обед	15 и старше	Салат витаминный	Винегрет
1	Ужин	15 и старше	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные Соус томатный
2	Завтрак	15 и старше	Сырники	Запеканка из творога
2	Обед	15 и старше	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат из зеленого горошка

3	Обед	15 и старше	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
3	Обед	15 и старше	Рыба (филе) припущенная	Тефтели рыбные соус томатный
3	Полдник	15 и старше	Гренки с сыром	Крендель сахарный
4	Завтрак 2	15 и старше	Гренки с сыром	Закрытый бутерброд с сыром
4	Ужин	15 и старше	Тефтели рыбные	Котлеты рубленные из фарша рыбного
5	Завтрак	15 и старше	Суфле творожное	Запеканка из творога
5	Обед	15 и старше	Салат из капусты с растительным маслом	Салат из зеленого горошка
5	Полдник	15 и старше	Кекс с шоколадом	Кекс столичный
6	Обед	15 и старше	Салат из свеклы и зеленого горошка	Икра свекольная
6	Ужин	15 и старше	Говядина отварная овощи запеченные	Говядина тушеная с картофелем

7	Завтрак	15 и старше	Сырники	Запеканка из творога
7	Обед	15 и старше	Рыба припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
7	Полдник	15 и старше	Крендель сахарный	Гренки с сыром
8	Завтрак	15 и старше	Каша манная молочная	Каша рисовая молочная
8	Завтрак 2	15 и старше	Пирожки печеные с капустой	Пирожки печеные с картошкой
8	Обед	15 и старше	Салат из свеклы с соевыми огурцами	Салат «Мозайка»
8	Ужин	15 и старше	Говядина тушеная с черносливом рагу из овощей	Говядина тушеная с картофелем
9	2 завтрак	15 и старше	Закрытый бутерброд с сыром	Гренки с сыром
10	2 завтрак	15 и старше	Пирожки печеные с картошкой	Пирожки печеные с капустой
10	Обед	15 и старше	Салат «Степной» из разных овощей	Салат «Мозайка»

## Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат «Витаминный» с растительным маслом	Салат «Мозайка»
2	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат «Осенний»
3	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
5	Обед	Салат из кашуцы с растительным маслом	Салат из зеленого горошка



1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод м, г	Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	
Хлеб из муки пшеничной	70	5,1	0,4	34	160,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	14,5	20,8	52,9	1,3	13002	2012	
Масло коровье сливочное несоленое	10	0,1	8,1	0,1	72,6	19	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	96	2004	2004	
Каша пшеница молочная	250	3,89	3,65	20,09	128,96	0	0	0,108	0,23	11,7	0,092	73,63	25,09	75,48	0,7	302	2004	
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	0,64	17,9	80,8	0	0	0,005	0,12	3	0	46,18	2,8	18,09	0,045	10033	2012	
Сыр полутвердый жирность до 45%	20	4,6	5,9	0	72,8	17,6	0	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	97	2004	
Итого за прием пищи:	500	18,49	19,09	91,29	617,96	36,6	48,4	0,313	0,45	14,9	2,892	320,31	65,19	289,47	4,245			
<b>II Завтрак</b>																		
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	70	7,72	8,42	16,73	173,16	0	0	0,07	0	0,04	0,7	105,3	12,87	104,13	0,82	12	2006	
Итого за прием пищи:	70	7,72	8,42	16,73	173,16	0	0	0,07	0	0,04	0,7	105,3	12,87	104,13	0,82			
<b>Обед</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0	22,8	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	
Борщ сибирский с говядиной	300	8,4	10,2	14,8	188,5	27,2	6,2	0	9,1	0,2	2,3	82,4	11,6	129,5	2,4	111	2004	
Салат витаминный с растительным маслом	100	1,0	5,1	10,5	93,4	0	0,2	0	23,0	0,2	2,4	32,0	13,2	23,4	1,1	40	2004	
Бефстроганов	120	16,2	16,0	6,1	237,0	77,3	3,3	0	0,2	0,2	0,6	79,9	27,8	160,5	1,9	433	2004	
Идальма макаронные отварные	230	6,3	6,7	51,9	297,8	13,1	50,4	0,2	0	0,1	0,2	25,7	31,6	82,6	1,5	332	2004	
Тертый сыр	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	702	2004	
Итого за прием пищи:	1050	41,0	38,7	144,2	1099,0	117,6	99,4	0,4	32,3	0,7	7,5	248,1	111,8	480,5	9,9			
<b>Полдник</b>																		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	64,3	0	0,3	0	0	0	0	13,3	5,9	7,4	0,7	685	2004	
Булочка городская	100	6,2	6,4	49,3	267,4	61,6	38,8	0,1	0,1	0	0,4	48,3	14,2	93,7	0,8	13004	2012	
Итого за прием пищи:	300	6,4	6,4	65,2	381,7	61,6	39,1	0,1	0,1	0	0,4	61,6	20,1	101,1	1,5			
<b>Ужин</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0	45,6	0,2	0	0	2	23	33	84	2	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,6	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012	
Котлеты рубленные из фарша рыбного	120	17,8	3,6	18,7	170,3	59,7	14,9	0,1	0,2	0	1,6	56,3	59,4	244,7	2,1	388	2004	
Овощи тушеные	230	4,6	5,0	19,6	142,8	11,8	10,8	0,1	14,0	0,9	0,7	66,4	42,1	106,0	1,7	338	2008	
Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,1	0	26,9	110,2	0	7	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	378	2012	
Итого за прием пищи:	720	34,7	9,8	143,1	802,9	71,5	101,4	0,5	15,4	0,9	5,8	204,0	152,3	503,8	8,7			
<b>Ужин 2</b>																		
Степлено-сливочное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2		2006	
Вафли витаминизированные	20	0,8	0,7	15,5	70,8	0	2	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3			2008	
Итого за прием пищи:	120	1,0	1,1	25,3	117,8	0	2,8	0	10	0	0,6	19,2	10	18,2	2,5			
Итого за день:		111,31	83,51	487,82	3162,52	287,3	291,1	1,383	58,25	16,54	17,892	958,51	372,3	1497,2	27,665			



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Пищевые вещества Казахстана		Витамины				Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Мг, г		Холестерин мг, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
Запеканка из творога	200	12,54	45,79	51,38	667,79	0	0	0,29	0,92	11,149	0,75	394,51	15,99	1073,6	1,13	366	2004	
	20	1,44	1,7	11,1	66,6	0	0	0,01	0,2	8,4	0,04	61,4	6,8	43,8	0,04	690,4	2012	
Молоко ступенное с сахаром 8,5% жирности	20	0,76	0,3	5,22	26,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1300,2	2012	
Хлеб из муки пшеничной	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	6,6	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	1300,3	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	200	0,2	0	15,9	64,3	0	0,3	0	0	0	0	13,3	5,9	7,4	0,7	585	2004	
Чай с сахаром	460	16,24	47,99	92,10	865,08	0	6,9	0,30	1,12	119,89	1,19	472,81	32,49	1142,2	2,67			
<b>II Завтрак</b>																		
Булочка пшеница	100	8,2	6,5	49,2	288,0	61,6	38,8	0,1	0,1	0	0,5	48,7	14,1	93,7	0,8	1300,4	2012	
Итого за прием пищи:	100	8,2	6,5	49,2	288,0	61,6	38,8	0,1	0,1	0	0,5	48,7	14,1	93,7	0,8			
<b>Обед</b>																		
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	42,4	204	0	33	0,2	0	0	2,2	18	15	87	4	1300,3	2012	
Хлеб из муки пшеничной	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0	45,6	0,2	0	0	2	23	33	84	2	1300,2	2012	
Хлеб из муки пшеничной	250/10/5	7,1	9,7	13,8	174,8	38,0	10	0,1	10,4	0,2	0,5	46,6	11	100,9	1,8	90	2008	
Пассатилик домашний с говядиной и сметаной	100	0,7	4,1	2,2	48,3	0	0,1	0	8,8	0	1,8	21,3	12,4	37,3	0,9	16	2004	
Салат из свежих овощей с растительным маслом	120	14,3	11,4	12,9	210,4	57,6	13,1	0	0	0	0,5	11,0	21,1	133,3	1,7	463	2004	
Тетели с рисом	230	5,76	9,91	25,34	213,58	0	0	0,09	74,19	0	4,45	316,04	20,62	98,53	1,83	214	2004	
Калюста тушеная	200	0,5	0,1	20,9	88,4	0	0,1	0	0,2	0	0	14,6	19,4	14,9	0,5	396	2008	
Компот из черники	1116	42,56	36,71	167,74	1176,28	95,6	101,9	0,59	93,59	0,2	11,45	484,54	135,5	555,93	12,73			
<b>Полдник</b>																		
Нектар фруктовый	200	0,2	0	19,5	79,7	0	0	0	1,2	0	0,1	15,6	6,6	5,4	0,1	438	2008	
Бутерброд с сыром	75	9,66	18,68	15,87	281,99	0	0	0,05	0	0,17	0,86	249,67	15,02	184,54	0,65	3	2008	
Итого за прием пищи:	275	9,86	18,68	35,37	360,79	0	0	0,05	1,2	0,17	0,96	305,27	21,62	189,94	0,76			
<b>Ужин</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0	45,6	0,2	0	0	2	23	33	84	2	1300,2	2012	
Хлеб из муки пшеничной	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	1300,3	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,1	8,1	0,1	72,6	19	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	96	2004		
Масло коровье сладостивое несолёное	120	0,7	2,5	1,2	30,3	0,7	0	0	0	0	1	27,3	2,8	18,9	0	500	2004	
Булочки руденные кружные	230	3,7	17,6	19,7	260,0	32,4	14,8	0,1	14,3	0,6	3,7	56,8	32,9	76,2	1,4	141	2008	
Рату из овощей	60	0,5	0,1	1	7,8	0	0,1	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	364	2008	
Огурец консервированный	30	0,46	0	2,1	16,77	0	0,01	0	3,56	3,15	0,14	2,77	4,63	7,49	0,21	364	2008	
Супс томаты	200	0,3	0	16,2	66,7	0	0,4	0	0,9	0	0	16,4	8,0	11,2	1	685	2004	
Чай с лимоном	800	16,68	29,3	111,7	792,97	62,1	77,4	0,41	21,46	3,85	8,11	150,07	99,13	269,19	7,01			
<b>Ужин 2</b>																		
Рыбная	200	6	2	8,4	80	0	0	0,04	1	0	0	248	28	184	0	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	6	2	8,4	80	0	0	0,04	1	0	0	248	28	184	0			
Итого за день:	99,54	141,18	464,51	3553,12	209,3	225,0	1,49	118,47	124,14	22,21	1639,4	330,9	23,96	8				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины						Минеральные вещества				№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	Холестерин, мг, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	18,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	
Сыр (популярный)	20	4,7	5,1	0	75	18,4	0	0	0,1	0,1	0,1	198	10	116	0,1	2	2004	
Каша овсяная молочная	250	9,8	8,2	41,1	275,2	13,9	2,7	0,2	0,2	0	1,5	179,3	69,2	145,5	1,7	302	2004	
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	0,4	17,7	79,8	1,2	0,3	0	0	0	0	53,5	9,9	38,1	0,7	10033	2012	
Итого за прием пищи:	590	24,3	15,5	115,1	697,8	33,5	75,7	0,4	0,3	0,1	4,1	453,9	121,7	501,9	5,9			
<b>II Завтрак</b>																		
Булочка "Васушка"	100	7,2	6	54,4	304	0	0	0,14	0	0,04	1	18	11	64	0,8	471	2008	
Итого за прием пищи:	100	7,2	6	54,4	304	0	0	0,14	0	0,04	1	18	11	64	0,8			
<b>Обед</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0	45,6	0,2	0	0	2	29	33	84	2	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,8	13,3	60,9	2,8	13003	2012	
Суп куриный с вермишелью	300	8,5	8,7	21,7	189,8	31,0	19,2	0,1	5,7	0,2	0,4	56,4	22,3	105,1	1,6	101	2008	
Салат из моркови с сахаром	100	1,2	7,1	9,3	106,8	0	0,2	0,1	4,6	2,3	3,5	46,5	34,6	50,2	0,9	01071	2012	
Рыба (филе) припущенная	120	26,88	8,64	0	182,4	0	0,19	1,46	14,64	1,32	19,2	14,05	549,09	514,61	229	2008	2008	
Пюре картофельное	230	4,9	4,9	32,1	192,1	9,9	28,6	0,2	15,3	0	0,3	65,3	14,4	132,9	1,7	520	2004	
Напиток из кураги	200	1,0	0	28,2	119	0	0,02	1	0,09	0,9	29	18	28	1	440	2008		
Итого за прием пищи:	1120	54,68	30,54	171,2	1179,7	40,9	116,7	0,91	28,06	17,23	9,92	252,0	149,7	1010,1	524,61			
<b>Полдник</b>																		
Гренки с сыром	60	9,03	10,23	33,71	264,88	0	0	0,06	0	0,06	1,81	156,52	12,04	100,4	1,2	74	2008	
Компот "Ассорти"	200	0,4	0	28,2	114,0	0	0	0	1,2	0	0	13,1	5,2	12,2	0	337		
Итого за прием пищи:	260	9,43	10,23	61,91	378,88	0	0	0,06	1,2	0,06	1,81	169,62	17,24	132,6	1,2			
<b>Ужин</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	
Мясно коровье сладкосливочное несоленое	10	0,1	8,1	0,1	72,8	19	0	0	0,1	0,1	0,2	1	0	1,5	0	96	2004	
Голубцы домашние	250	17,8	21,0	23,3	356,4	62,4	14,8	0,1	32,8	0	4,4	101,7	20,5	163,2	3,6	486	2004	
Напиток молочный	200	3	1,6	17,5	90,3	0	0	0,01	0,3	7,5	0	121,6	13,3	45,5	0,05	607	2004	
Итого за прием пищи:	580	29,5	31,5	97,2	787,1	81,4	63,2	0,31	33,1	7,6	7,1	249,4	66,4	342,5	7,05			
<b>Ужин 2</b>																		
Бюбюгурт	200	9,7	6,2	16,5	168,8	18	0	0,1	0,5	0,1	0	202,3	22,4	153,6	0,2	698	2004	
Итого за прием пищи:	200	9,7	6,2	16,5	168,8	18	0	0,1	0,5	0,1	0	202,3	22,4	153,6	0,2			
Всего за день:		134,81	99,97	515,31	3616,28	173,8	256,6	1,92	63,16	26,13	23,93	2	388,4	2054,8	539,76			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	130	5,9	0,8	307,9	0	59,3	0,2	0	0	2,5	29,9	2,9	109,2	2,6	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	0,9	204	0	33	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	13003	2012		
Сул молочной с мажоранными падежными	250	5,7	4,9	155	0	0	0,08	1	0,02	0,3	349,01	19	124	1,5	112	2008		
Кафельный напиток эспрессо на молоке	200	3,7	1	120,6	3	3,8	0	0,1	0	0	117,3	23,1	102,2	0,5	692	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>25,9</b>	<b>7,6</b>	<b>787,6</b>	<b>3</b>	<b>96,1</b>	<b>0,48</b>	<b>1,1</b>	<b>0,02</b>	<b>5,0</b>	<b>514,21</b>	<b>64</b>	<b>422,4</b>	<b>8,7</b>				
<b>II Завтрак</b>																		
Гречка с сыром	50	4,9	6,1	199,6	10,6	30,3	0,1	0	0	0,1	20,9	7,7	42,5	0,5	117	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>50</b>	<b>4,9</b>	<b>6,1</b>	<b>199,6</b>	<b>10,6</b>	<b>30,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>20,9</b>	<b>7,7</b>	<b>42,5</b>	<b>0,5</b>				
<b>Обед</b>																		
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012		
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	165,6	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012		
Сул картофельный с борщами и говядиной	300	7,68	5,4	169,2	0	0	0,19	7,2	0,25	0,36	60	45,6	166,8	2,28	99	2008		
Винегрет овощной с сельдью	150	8,08	17,77	222,38	31,9	0	0,03	16,88	0,29	5,18	89,75	7,98	126,8	1,63	52	2008		
Плов куриный	250	14	11,26	281	0	0	6,79	0,13	61,25	5,45	34,3	55,84	252,96	2,4	492	2004		
Помидоры в с/с	60	0,7	0	1,5	0	0	0	2,5	0	0	7,8	11,2	14,5	0,5				
Компот на свежих плодах	200	0,2	0,2	27,87	0	0	0,01	2	0	0,1	6,99	4	4	1	394	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1100</b>	<b>40,56</b>	<b>35,65</b>	<b>177,92</b>	<b>31,9</b>	<b>55,0</b>	<b>7,22</b>	<b>28,71</b>	<b>61,79</b>	<b>13,99</b>	<b>207,54</b>	<b>161</b>	<b>604,76</b>	<b>12,01</b>				
<b>Полдник</b>																		
Еггерброд горечий с колбаской вареной и сыром	60	5,6	7,2	14,3	148	0	0,06	0	0,03	0,5	90	11	69	0,7	12	2009		
Кисель абрикосовый	200	0,5	0	18,4	76,4	0	4,2	0	0,2	0,1	0	26,1	11,8	16,5	0,3	642	2004	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	60	0	0,2	34	13	23	0,3		2006		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>8,0</b>	<b>7,4</b>	<b>40,8</b>	<b>267,4</b>	<b>0</b>	<b>4,2</b>	<b>0,06</b>	<b>60,2</b>	<b>0,13</b>	<b>150,1</b>	<b>35,8</b>	<b>128,5</b>	<b>1,3</b>				
<b>Ужин</b>																		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	6,6	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	13003	2012		
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,1	10	47,4	0	9,1	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	13002	2012		
Каша рассыпчатая гречневая	230	11,4	8	325,0	11,6	51,8	0,3	0	0	6,3	25,4	17,1	251,9	5,9	3	2004		
Тарелки рыбные	120	13,92	6,24	182,88	0	0	0,11	2,1	13,5	1,21	320,66	31,33	468,4	0,85	394	2004		
Соус томатный с овощами	50	0,7	4,4	61,4	10,5	1,5	0	1,6	0,3	0,1	14,2	9,3	17,8	0,4	349	2012		
Чай с лимоном	200	0,3	0	66,7	0	0,4	0	0,6	0	0	16,4	8,0	11,2	1	696	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>29,12</b>	<b>18,94</b>	<b>108,76</b>	<b>724,18</b>	<b>22,1</b>	<b>69,4</b>	<b>0,41</b>	<b>4,3</b>	<b>13,8</b>	<b>8,41</b>	<b>58,486</b>	<b>76,13</b>	<b>783,5</b>	<b>9,35</b>			
<b>Ужин 2</b>																		
Кефир	200	5,8	5	8	108	16	0	0,1	1,4	0,1	240	28	190	0,2	435	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>				
<b>Всего за день:</b>	<b>200</b>	<b>114,28</b>	<b>80,69</b>	<b>520,28</b>	<b>3189,35</b>	<b>93,6</b>	<b>255,0</b>	<b>8,37</b>	<b>95,71</b>	<b>76,84</b>	<b>28,40</b>	<b>1517,6</b>	<b>352,7</b>	<b>2251,7</b>	<b>6</b>	<b>32,06</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества Холестерин, мг	Крахмал, г	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	Мg, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	15,5	0,1	0	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	
Суджик говяжье	200	28,93	17,12	31	399,43	0	0	0,1	0	0,2	0,77	479,61	38,05	263,3	1,33	227	2008	2008	
Чай с сахаром	200	0,3	0	15,1	65,3	0	0,4	0	0	0	0	0	15,0	7,5	10,4	1	685	2004	
Сок молочный (студий)	30	0,6	1,6	4,0	32,0	0	1	0	0,1	0	0	0	16,4	2,1	12,1	0	351	2012	
Итого за прием пищи:	550	38,43	19,52	107,4	764,53	0	49,8	0,3	0,1	0,2	3,27	336,11	80,25	486,1	5,73				
<b>II Завтрак</b>																			
Пирожки печеные с капустой	100	4,6	4	26,8	162	0	0	0,09	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008		
Итого за прием пищи:	100	4,6	4	26,8	162	0	0	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1				
<b>Обед</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржаной-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012		
Суп картофельный с говядиной и овощами	300/15/10	8,7	8,3	25,7	213,4	35,2	22,8	0,2	11,5	0,2	0,5	33,8	41,4	131,1	2,1	92	2008	2008	
Салат из капусты с растительным маслом	100	1,7	5,1	5,4	75,3	0	0,1	0	42,3	0	2,2	46,0	15,1	29,4	0,9	43	2004		
Печень тушенная (говяжья)	100	18,69	7,81	7,51	166,97	0	0	0,43	46,86	6818,5	3	1,29	287,78	25,78	397,9	9,83	408	1996-1997	
Каша гречневая рассыпчатая	230	9,3	7,9	42,5	278,6	13,1	42,4	0,2	0	0,1	5,3	22,8	39,2	206,7	4,9	255	2004	2004	
Сок томатный №348	50	0,5	2,4	3,4	37,6	5,7	1,5	0	1,0	0,1	0	7,9	5,4	9,7	0,2	348	2012	2012	
Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0	0	0,01	13	0	0,1	8	3	5	0	436	2008	2008	
Итого за прием пищи:	1145	46,99	32,51	175,01	1185,47	54,0	121,8	1,04	114,66	6818,9	3	12,29	434,98	166,3	999,5	22,13			
<b>Полдник</b>																			
Кекс с шоколадом	60	5,3	12,4	32,2	260,4	91,2	16,5	0	0	0,1	0,6	17,2	23,7	68,2	1,4	793	2004	2004	
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	0,4	17,9	80,8	1,2	0,4	0	0	0	0	55,2	11,5	41,1	1	10033	2012		
Итого за прием пищи:	260	6,8	12,8	50,1	341,2	92,4	16,9	0	0	0,1	0,6	72,4	35,2	109,3	2,4				
<b>Ужин 2</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	15,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	2012	
Шницель рубленый из говядины	120	19,6	18,6	14,6	303,3	76,8	13,7	0,1	0	0	2,6	16,0	26,0	167,7	2,6	451	2004	2004	
Картофель отварной	230	4,5	4,6	36,4	205,2	8,7	34,5	0,2	18,4	0	0,3	25,2	17,9	121,6	2,1	203	2004	2004	
Напиток смородиновый	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	702	2004	2004	
Итого за прием пищи:	670	32,7	24,0	122,8	838,2	85,5	96,6	0,5	18,4	0	5,4	73,9	78,1	391,6	8,1				
<b>Ужин 1</b>																			
Рыба свежая	100	0,9	0,22	8,47	42,9	0	0	0,07	42,9	0	0,22	39,52	12,42	19,19	0,11	МК	МК		
Итого за прием пищи:	100	0,9	0,22	8,47	42,9	0	0	0,07	42,9	0	0,22	39,52	12,42	19,19	0,11				
Всего за день:		130,42	93,06	490,68	3334,30	235,8	285,1	1,99	181,06	6819,2	5	23,08	1180,9	391,3	1851,7	39,47			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																				
Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,1	10	47,4	0	9,1	0	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0	0	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012		
Масло коровье стандартное несоленое	10	0,1	8,1	0,1	72,6	19	0	0	0,1	0,2	0	0,2	1	0	1,5	0	96	2004		
Омлет с картофелем	200	12,5	29,8	13,9	372,7	509,9	11,1	0,2	6,1	0,4	2,2	278,3	16,5	186,5	2,2	218	2012	2004		
Июла картофель (фрн.)	40	0,6	2,0	2,9	32,7	0	0	0	3,3	0	0,8	8,3	6,1	10,2	0,1	22	2004	2004		
Кофейный напиток эспрессо на молоке	200	3,7	1	24,4	120,6	3	3,8	0	0,1	0	0	197,3	23,1	102,2	0,6	692	2004	2004		
Итого за прием пищи:	520	21,7	41,4	72,5	748,0	531,9	40,5	0,3	9,5	0,5	4,7	368,5	61,8	262,7	5,3					
<b>II Завтрак</b>																				
Запеканка из смеси фруктов	110	5,4	6,5	27,3	191,5	41,5	15,6	0	0,3	0	0	1,1	84,5	13,6	136,8	1,4	191	2012		
Итого за прием пищи:	110	5,4	6,5	27,3	191,5	41,5	15,6	0	0,3	0	0	1,1	84,5	13,6	136,8	1,4				
<b>Обед</b>																				
Хлеб из муки пшеничной	140	10,7	0,9	70,3	331,5	0	63,8	0,2	0	0	2,7	33,2	46,2	117,6	2,8	13002	2012			
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,8	0,6	26,7	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012			
Суп картофельный с рыбой	300	10,6	3,3	16,6	138,9	0	13,5	0,1	8,1	0,4	1,5	30,5	19	63,4	1,1	133	2004			
Салат из свеклы и зеленого горошка	150	2,3	3,1	11,9	84,8	0	0,6	0	5,7	0	1,7	47,0	18,3	58,2	1,7	51	2004	2004		
Рулет из говядины (мясной)	120	17,76	13,44	8,16	228	0	0	0,07	0	0,02	0,96	16,8	21,6	127,6	2,4	281	2006	2006		
Картофель отварной	230	4,43	0,89	35,05	166,38	0	0	0,02	31,86	0	0,18	26,55	28,56	70,36	1,77	123	2008	2008		
Напиток спортивный	200	0	0	15,5	61,9	0	0	0	0	0	0	7,6	1,6	0	0	702	2004			
Итого за прием пищи:	1210	50,39	22,23	187,21	1154,28	0	101,0	0,49	45,66	0,42	8,54	173,25	149,6	498,06	12,57					
<b>Полдник</b>																				
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	0,4	17,7	79,8	1,2	0,3	0	0	0	0	53,5	9,9	38,1	0,7	10033	2012			
ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	20,3	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8	17	2012	2012		
Сыр (попайки)	20	4,7	6,1	0	75	18,4	0	0	0,1	0,1	0,1	196	10	116	0,1	2	2004	2004		
Итого за прием пищи:	260	9,1	10,4	47,5	321,6	19,6	20,6	0	0,1	0,1	0,1	261,1	27,9	190,1	1,6					
<b>Ужин</b>																				
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012			
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012			
Говядина отварная	120	21,6	16,6	0	253,8	96	0	0,1	0	0	0,7	11,2	11,2	181,0	2,6	411	2004	2004		
Овощи запеченные	230	2,32	3,46	18,78	205	0	0	0,14	11,7	334,13	1,44	19,56	16,7	213	0	485	2004	2004		
Соус томатный №364	30	0,54	2,94	2,16	36,6	0	0	0	0,6	0,09	0,06	2,4	3	6	0,12	364	2008	2008		
Чай с лимонной	200	0,2	0	16,0	65,7	0	0,3	0	0,6	0	0	14,7	6,4	8,2	0,7	686	2004	2004		
Итого за прием пищи:	700	33,26	25,80	93,24	828,9	96	48,7	0,44	12,9	334,22	4,70	72,96	69,9	510,5	6,82					
<b>Ужин 2</b>																				
Алифодилин	200	5,8	1,9	7,8	77,6	6	0	0,1	0,5	0	0	204	24	156,8	0,2	698	2004	2004		
Итого за прием пищи:	200	5,8	1,9	7,8	77,6	6	0	0,1	0,5	0	0	204	24	156,8	0,2					
Всего за день:		125,65	108,23	435,65	3321,98	685,0	226,4	1,33	69,06	335,24	19,14	1204,3	346,8	1855	27,89					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. мл, г	Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>I Завтрак</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	10	0,8	0,1	5	23,7	0	4,6	0	0	0	0,2	2,3	3,3	8,4	0,2	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,7	0,1	4,2	20,4	0	3,3	0	0	0,2	1,8	1,9	8,7	0,4	13003	2012		
Сырники	200	29,6	34,0	51,2	633,1	143,5	27,2	0,2	0,3	0,1	0,8	228,3	37,7	139,6	1,2	358	2004	
Сюс сметанный	30	0,5	1,2	4,8	35,0	6,8	1,6	0	0	0	7,7	1,1	5,8	0	371	2008		
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	0,4	17,7	79,8	1,2	0,3	0	0	0	53,5	9,9	38,1	0,7	10033	2012		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>33,0</b>	<b>35,8</b>	<b>82,9</b>	<b>792,0</b>	<b>151,5</b>	<b>37,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>293,6</b>	<b>53,9</b>	<b>200,6</b>	<b>2,5</b>			
<b>II Завтрак</b>																		
Гречка с сыром	70	6,8	8,5	43,8	279,6	14,9	42,4	0,1	0	0,1	0,2	29,0	10,8	59,4	0,8	117	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>70</b>	<b>6,8</b>	<b>8,5</b>	<b>43,8</b>	<b>279,6</b>	<b>14,9</b>	<b>42,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>29,0</b>	<b>10,8</b>	<b>59,4</b>	<b>0,8</b>			
<b>Обед</b>																		
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012	
Хлеб из муки пшеничной	140	10,7	0,9	70,3	331,5	0	63,8	0,2	0	0	2,7	32,2	46,2	117,6	2,8	13002	2012	
Суп из овощей	300	7,8	11,2	13,8	189,0	35,1	9,7	0,1	10,8	0,2	1,5	74,9	32,6	106,1	1,6	66	2015	
Салат "Мазанка"	100	2,1	4,4	10,3	89,4	0	6,8	0	5,5	0,6	2,3	29,9	26,3	57,5	1,1	35	2015	
Рыба припущенная	120	23,42	0,88	0	101,02	0	0	0,13	1,46	14,64	1,32	514,61	24,05	747,09	0,75	245	2012	
Сюс томатный с овощами	50	0,7	4,4	4,5	61,4	10,5	1,5	0	1,6	0,3	0,1	14,2	9,3	17,8	0,4	349	2012	
Компот "Ассорти"	200	0,4	0	26,2	114,0	0	0	0	1,2	0	0	13,1	5,2	12,2	0	337		
Овощи отварные с маслом	180	2,4	5,2	12,8	110,1	12	0,4	0,1	3,8	3,8	1,3	67,7	34,9	94,9	1,7	320	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1160</b>	<b>52,12</b>	<b>27,58</b>	<b>169,6</b>	<b>1139,22</b>	<b>57,6</b>	<b>106,3</b>	<b>0,63</b>	<b>24,36</b>	<b>19,54</b>	<b>10,72</b>	<b>779,21</b>	<b>191,9</b>	<b>1214,0</b>	<b>11,15</b>			
<b>Полдник</b>																		
Напиток из свежемороженого йогурта	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	0	0	8,5	1,8	0	0	297	2015	
Крендель сахарный	70	10,3	10,3	42,9	305,0	250,8	32,6	0,1	0	0,1	0,9	31,0	11,9	107,2	1,4	6	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>10,3</b>	<b>10,3</b>	<b>62,3</b>	<b>382,4</b>	<b>250,8</b>	<b>32,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>39,5</b>	<b>13,7</b>	<b>107,2</b>	<b>1,4</b>			
<b>Ужин</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	80	6,1	0,5	40,1	189,5	0	36,5	0,1	0	0	1,8	18,4	26,4	67,2	1,6	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0	26,4	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	13003	2012	
Котлеты рубленые из птицы	120	2,2	3,8	14,6	101,3	0	13,7	0	0	0	2,1	11,2	9,5	23,5	0,5	498	2004	
Изделия макаронные отварные	230	8,3	6,7	50,8	297,2	13,1	50,3	0,2	0	0,1	0,2	25,6	11,5	82,3	1,5	332	2004	
Сюс томатный №348	50	0,6	2,4	3,9	40,2	5,7	1,6	0	1,6	0,1	0,1	7,9	5,6	9,5	0,2	348	2012	
Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	14	55,9	0	0	0	0	0	0	9,3	2	0	0	639	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>22,5</b>	<b>14,1</b>	<b>157,3</b>	<b>847,3</b>	<b>18,8</b>	<b>126,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>86,8</b>	<b>70,2</b>	<b>252,1</b>	<b>7,0</b>			
<b>Ужин 2</b>																		
Рисово свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,8	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	м/ж	м/ж	
Печенье	20	1,5	2	14,9	83,4	0	10,2	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	17	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>120</b>	<b>1,9</b>	<b>2,4</b>	<b>24,7</b>	<b>130,4</b>	<b>0</b>	<b>11,0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>21,8</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>2,6</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>128,62</b>	<b>98,68</b>	<b>540,6</b>	<b>3570,92</b>	<b>493,6</b>	<b>356,8</b>	<b>1,43</b>	<b>36,26</b>	<b>20,04</b>	<b>19,42</b>	<b>1249,9</b>	<b>352,5</b>	<b>1862,4</b>	<b>25,45</b>			



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			Углевод, г	Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	120	9,2	0,7	60,2	284,2	0	54,7	0,2	0	0	2,4	27,5	39,6	100,8	2,4	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012		
Каша манная молочная	250	8,6	6,0	41,7	254,2	14,6	27,2	0,1	0,2	0	1,1	192,5	16,2	161,3	0,6	311	2004		
Масло коровье сладосливочное несоленое	10	0,1	8,1	0,1	72,6	19	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	96	2004			
Чай с лимоним	200	0,2	0	16,0	65,7	0	0,3	0	0,6	0	0	14,7	6,4	8,7	0,7	686	2004		
Итого за прием пищи:	630	21,6	15,2	139,2	778,7	33,6	99,7	0,4	0,8	0,1	4,8	244,6	71,7	315,3	5,7				
<b>II Завтрак</b>																			
Пирожки печеные с капустой	120	5,52	4,8	32,16	194,4	0	0	0,1	6	0,02	1,56	28,8	10,8	52,8	1,2	451	2008		
Итого за прием пищи:	120	5,52	4,8	32,16	194,4	0	0	0,1	6	0,02	1,56	28,8	10,8	52,8	1,2				
<b>Обед</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012		
Борщ с мясом	300	12,0	14,4	18,0	253,5	43,8	9	0,1	15,0	0,4	3,1	69,4	28,9	153,6	2,9	62	2012		
Салат из свежих овощей с огурцами солеными	100	1,5	5,9	6,5	85,1	0	0,4	0	3,4	0	2,7	27,3	16,9	35,8	1,0	36	2012		
Каша гречневая рассыпчатая	180	7,3	6,3	33,2	218,2	10,3	33,2	0,2	0	0	4,1	17,9	79	161,9	3,8	255	2004		
Упсы из мяса птицы	120	14,38	12,06	1,92	161,26	0	0	0,05	2,52	0	0	14,1	13,63	0	1,09	437	2004		
Кисель из кураги	200	0,7	37,0	0,1	151	0	0	0,02	0	0	1,1	28	15	24	0,4	406	2006		
Итого за прием пищи:	940	44,28	33,86	184,92	1092,66	54,1	97,2	0,57	17,52	0,4	11,2	158,1	182,9	459,2	12,39				
<b>Полдник</b>																			
Молоко кипяченое	200	5,6	4,9	9,3	104,8	16	0	0,1	1	0,1	0	20,4	22,4	14,4	0,2	434	2008		
Бульброд горячий с колбасой вареной и сыром	60	6,6	7,2	14,3	148	0	0	0,06	0	0,03	0,6	90	11	89	0,7	12	2008		
Итого за прием пищи:	260	12,2	12,1	23,6	252,8	16	0	0,16	1	0,13	0,6	29,4	33,4	233	0,9				
<b>Ужин</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	18,2	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012		
Салатина тушеная с черносливом	120	16,6	18,5	8,7	271,9	70,4	0,1	0,1	1,3	0	2,5	34,9	24,5	152,1	2,5	441	2004		
Рыбу из омуля	230	3,7	17,6	19,7	266,0	32,4	14,8	0,1	14,3	0,6	3,7	56,8	22,9	78,2	1,4	141	2008		
Напиток фруктовый	200	0,1	24,9	0,1	103	0	0	0,01	4	0	0,1	4	4	3	0	437	2008		
Итого за прием пищи:	640	26,8	36,8	95,6	831,6	102,8	49,6	0,41	19,6	0,6	8,2	113,9	74,1	310,4	6,7				
<b>Ужин 2</b>																			
Бюбюкерт	200	9,7	6,2	16,5	188,6	18	0	0,1	0,5	0,1	0	202,3	22,4	153,6	0,2	698	2004		
Итого за прием пищи:	200	9,7	6,2	16,5	188,6	18	0	0,1	0,5	0,1	0	202,3	22,4	153,6	0,2				
Всего за день:		120,10	109,96	461,98	3318,96	224,5	245,5	1,74	45,42	1,35	26,36	1041,9	385,3	1524,3	27,09				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	Клетчатка, мг	Крахмал, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	16,5	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	
Сырники с маргачом	200	28,13	25,14	43,69	514,71	0	0,12	2	1	5,39	431,42	19,88	153,12	1,6	220	2008	2008	
Сюсс молочный (сливочный)	30	0,6	1,6	4,0	32,0	3,9	1	0	0,1	0	0	16,4	2,1	12,1	0	351	2012	
Чай с сахаром	200	0,2	0	15,9	64,3	0	0,3	0	0	0	0	13,3	5,9	7,4	0,7	685	2004	
Итого за прием пищи:	550	37,53	27,54	119,89	878,81	3,9	49,7	0,32	2,1	1	7,89	486,22	60,48	274,92	5,7			
<b>II Завтрак</b>																		
Завтрак бутерброд с сыром	60	6,8	14,4	14,8	216	0	0	0,04	0	0,12	0,7	183	11	121	0,6	9	2008	
Итого за прием пищи:	60	6,8	14,4	14,8	216	0	0	0,04	0	0,12	0,7	183	11	121	0,6			
<b>Обед</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	23,1	0,1	0	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012	
Суп мясной с вермишелью	300	8,5	8,7	21,7	189,8	31,0	18,2	0,1	5,7	0,2	0,4	56,4	12,3	105,1	1,6	101	2008	
Винегрет	150	2,4	3,2	13,4	93,0	0	6,8	0,1	9,0	0,3	1,7	36,4	18,8	66,2	1,5	71	2004	
Сельдь с луком	25	3,54	0,8	49,3	0	0	0,01	0,1	0,01	1,29	12,95	6,47	39,34	0,25	60	2008		
Тертая рыба	120	15,3	2,0	13,1	131,4	44,9	10,9	0,1	0,7	0	0,7	50,5	47,0	195,2	1,2	394	2004	
Запеканка овощная	230	7,81	13,33	33,55	284,91	0	0,18	22,98	0,78	6,2	75,62	29,74	133,26	2,3	158	2008		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0	0,02	0	0,01	0	0,5	21	16	23	0,7	402	2008	
Итого за прием пищи:	1155	48,05	31,87	179,05	1198,01	75,9	91,9	0,71	39,38	1,30	13,55	281,77	186,7	681,80	14,75			
<b>Полдник</b>																		
Чай с лимоном	200	0,3	0	16,2	66,7	0	0,4	0	0,6	0	0	16,4	8,0	11,2	1	688	2004	
Бутерброд с твердыми мясными продуктами	100	17,45	10,01	21,16	257,4	0	0	0,09	0	0	1,14	25,74	22,88	134,42	1,43	4	2005	
Итого за прием пищи:	300	17,75	10,01	37,36	324,1	0	0,4	0,09	0,6	0	1,14	42,14	30,88	145,62	2,43			
<b>Ужин</b>																		
Хлеб из муки пшеничной	45	3,4	0,3	22,6	106,6	0	20,5	0,1	0	0	0,9	10,4	14,9	37,8	0,9	13002	2012	
Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0,4	19,1	91,8	0	14,9	0,1	0	0	1	8,1	8,6	39,2	1,8	13003	2012	
Печень по-строгановски	90/30	24,02	17,21	10,58	292,23	0	0,34	23,31	10	5,73	25,1	18,89	314,14	8,98	256	2008	2008	
Супреэ консарированный	60	0,5	0,1	1	7,8	0	0,1	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	406	2008	
Кисель из свежих мороженых ягод	200	0	0	17,7	70,8	0	6,2	0	0	0	0	10,4	1,7	5,6	0	406	2008	
Картофельное пюре	230	6	8,3	42,4	288,4	17,7	38,6	0,2	20,8	0,1	0,5	59,2	37,1	160,6	2,3	335	2008	
Итого за прием пищи:	700	36,92	28,31	113,38	837,63	17,7	80,3	0,74	47,11	10,1	8,13	127,0	77,59	571,74	14,36			
<b>Ужин 2</b>																		
Греча свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0,5	0	5	0	0,4	19	12	16	2	МК	МК	
Варенный картофель	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	2	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3		2008	
Итого за прием пищи:	120	1,0	1,0	25,8	117,8	0	2,5	0	5	0	0,4	22,2	14	23,2	2,3			
Итого за день:		148,05	111,13	490,26	3672,36	97,6	224,8	1,90	94,19	12,52	31,91	1142,3	370,7	1818,3	37,14			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		Холестерин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0	31,9	0,1	0	0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	18,5	0,1	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	2004		
Масло коровье сладкожирное несоленое	10	0,1	8,1	0,1	72,6	19	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	96	2004	2012		
Омлет с овощами	200	12,5	29,9	6,9	347,9	511,3	0,1	0,1	6,9	1,1	2,4	127,5	20,4	89,6	2,2	220	2004	2012	
Икра рыбная (форель)	40	0,6	2,0	2,9	32,7	0	0	0	3,3	0	0,8	6,3	6,1	10,2	0,1	22	2004	2012	
Чай с молоком и сахаром	200	1,4	0,4	17,7	79,8	1,2	0,3	0	0	0	0	53,5	9,9	39,1	0,7	10033	2012		
Итого за прием пищи:	570	23,2	41,2	83,9	800,8	531,5	48,8	0,3	10,2	1,2	5,9	215,4	69	241,7	6,4				
<b>II Завтрак</b>																			
Пирожки печеные с жареной	110	6,09	2,55	44,05	223,78	10,8	9,7	0,18	4,8	0,01	0,91	22,49	21,13	82,06	1,2	451	2008		
Итого за прием пищи:	110	6,09	2,55	44,05	223,78	10,8	9,7	0,18	4,9	0,01	0,91	22,49	21,13	82,06	1,2				
<b>Обед</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	90	6,9	0,6	45,2	213,1	0	41	0,1	0	0	1,8	20,7	29,7	75,6	1,8	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,6	0,6	29,7	142,8	0	23,1	0,1	0	1,5	12,6	13,3	60,9	2,8	13003	2012	2008		
Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	2,1	7,9	58,0	0	4,2	0	6,8	0,5	1,0	24,9	20,7	46,0	0,9	30	2008	2004	
Суп крестьянский с крупой	300	3,97	6,05	14,91	128,66	0	0	0,07	12,02	0,22	2,89	40,88	24,05	41,76	1,09	94	2008	2004	
Овощи замоченные	230	5,2	7,7	41,9	258,4	0	38,9	0,2	21,3	0	3,2	28,5	35,1	102	2,4	485	2004	2012	
Тедтели рубленные из говядины	120	14,4	20,2	11,0	283,8	63,4	6,6	0	1,6	0	3,4	43,0	23,6	159,6	2,1	461	2004	2012	
Соус томатный с овощами	50	0,7	4,4	4,5	61,4	10,5	1,5	0	1,6	0,3	0,1	14,2	9,3	17,8	0,4	349	2006	2006	
Напиток фруктовый	150	0,1	0,1	16,1	65,0	0	0,1	0	0,6	0	0,1	8,8	2,5	1,5	0,3	438			
Итого за прием пищи:	1110	37,27	41,76	171,21	1211,16	73,9	115,4	0,47	43,52	1,02	13,99	193,58	168,3	476,16	11,79				
<b>Полдник</b>																			
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	70	9,8	14,8	14,8	232	0	0	0,06	0	0	0,08	16	14	92	1,4	5	2008		
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	15,1	96,1	8	1,3	0	0,5	0	0	109,4	16,0	80,6	0,3	395	2012		
Итого за прием пищи:	270	12,9	17,2	29,9	327,1	8	1,3	0,08	0,5	0	0,08	125,4	30,0	172,6	1,7				
<b>Ужин</b>																			
Хлеб из муки пшеничной	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0	45,6	0,2	0	0	2	23	33	84	2	13002	2012		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,4	21,2	102	0	15,5	0,1	0	1,1	9	9,5	43,5	2	13003	2012	2004		
Масло коровье сладкожирное несоленое	10	0,1	8,1	0,1	72,6	19	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	96	2004	2004		
Батончики рубленные турунцы	120	0,7	2,5	1,2	30,3	0,7	0	0	0	0	1	27,3	2,8	18,9	0	500	2004	2008	
Рату из овощей	230	3,7	17,6	19,7	260,0	32,4	14,8	0,1	14,3	0,6	3,7	56,8	5,7	78,2	1,4	141	2008	2012	
Капуст из лука	200	0,5	0,1	26,8	116,3	0	0	0	0	0	0	23,8	9,6	23,2	0,5				
Итого за прием пищи:	710	15,9	29,3	121,2	820,0	52,1	76,3	0,4	14,3	0,7	8,0	140,9	60,6	249,3	5,9				
<b>Ужин 2</b>																			
КЕФИР	200	6	5	8	112	0	0	0,08	2	0	0	252	30	196	0	435	2008		
Итого за прием пищи:	200	6	5	8	112	0	0	0,08	2	0	0	252	30	196	0				
Всего за день:		101,36	137,00	458,28	3494,84	675,3	252,1	1,51	75,82	2,93	28,88	949,77	369	1416,8	26,99				

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества			Витамины					Минеральные вещества		
	Белки, г	Жиры, г	Углевод. Мг, г		Холестерин, мг, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		
Итого за весь период	1 212,1	1 062,4	4 866,2	34 044,5	3 176,7	2 617,4	23,1	837,4	7 433,0	241,2	12229,86	3 659,8	18 667,1		
Среднее значение за период	121,21	106,24	486,62	3404,45	317,7	261,7	2,306	83,74	743,30	24,122	1222,99	365,9	1895,7		
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,24	28,09	57,67												

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
15 лет и старше	560	89	1112	282	692	166