

Согласовано

Директор ОКОУ «Пенская школа-интернат»



Черноусова Т.Н.

Утверждаю

Генеральный директор ООО «Конгресс»



Дрёмина Н.Н.

Примерное 14-ти дневное цикличное меню

Для обучающихся в коррекционных школах-интернатах

возрастная категория 7-11 лет

**Примерное меню
для питания детей 7-11 лет**

1-й день

Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша рисовая молочная	СПб.254-2008 г. №207	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	1,2
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.14-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.13-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	11,3	18,8	78,5	531,2	0,1	0,1	0,6	2,4
второй завтрак										
булочка	СПб.424-2008 г.	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,2	3,0	0,6
сок	СПб.389-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		250,0	4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,2	83,0	1,2
обед										
салат из белокочанной капусты	СПб.45Могильный -2011 г.	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	0,8
суп картофельный с горохом	СПб.99-2008 г.	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	6,0
котлета рыбная	СПб.239-2008 г.	90	10,5	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,7
рагу из овощей	СПб.145-Хлебпродинформ 1996	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,1	0,6	32,3	0,0
компот из смеси сухофруктов	СПб.402-2008 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
фрукт	СПб.338-2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
печенье	СПб.2008 г.	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,5
всего		1120,0	34,1	40,3	179,1	1202,3	0,3	1,0	99,8	11,4
полдник										
пудинг из творога (запеченный) со сметан	СПб.225 Могильный 2011 г	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	1,3

какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
всего		350,0	24,7	18,3	57,5	492,0	0,1	0,1	2,6	1,3
ужин										
куры отварные	СПб.307-2008 г.	90	17,2	13,2	0,2	185,6	0,0	0,0	0,0	0,8
макаронные изделия отварные	СПб.219-2008 г.	160	4,7	7,1	29,0	193,0	0,0	1,0	0,0	2,4
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г.	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		500,0	24,1	20,7	54,4	489,5	0,0	1,0	0,0	3,8
2-ой ужин										
йогурт	СПб.2008 г.	200	10,0	6,4	17,0	154,0	0,0	1,8	11,6	0,0
всего		200	10	6	17	154	0	2	12	0
всего за день		2925,0	108,9	111,1	444,5	3160,0	0,6	4,4	197,6	20,1

2-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша геркулесовая молочная	СПб.185 Магильный 2011 г	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	1,5
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	12,8	20,6	71,0	506,9	0,1	0,4	15,0	2,7
второй завтрак										
чай с лимоном	СПб.2008 г.	200	10,0	6,4	17,0	154,0	0,0	1,8	11,6	0,0
всего		200,0	10,0	6,4	17,0	154,0	0,2	0,7	34,7	1,8
обед										
икра кабачковая	СПб.229-2008 г.	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	1,2
борщ с капустой и карт. со смет.	СПб.76-2008 г.	250	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	1,3
плов с мясом	СПб.266-2008 г.	160	13,9	7,5	24,1	219,7	0,0	0,2	21,2	5,9
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		1000,0	27,9	18,3	142,5	827,1	0,3	1,3	102,0	11,8

полдник										
булочка	СПб.14-2008 г.	100	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	0,6
кефир	СПб.442-2008 г.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0
всего		300,0	13,3	18,2	77,0	500,0	0,5	0,3	15,0	0,6
ужин										
пюре картофельное	СПб.128-2008 г.	180	3,2	5,0	19,1	132,0	0,1	0,6	32,3	0,0
рыба запеченная	СПб.254 Могильный 2011 г	90	10,5	13,6	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	0,1
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
печенье	СПб.2008 г.	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,5
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		530,0	21,7	25,9	81,9	646,0	0,2	0,7	34,7	1,2
2-ой ужин										
сок	СПб.389-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		200	1	0	23	94	0	0	80	1
всего за день		2735,0	86,7	89,4	412,9	2728,0	1,3	3,5	281,3	18,8

3-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
омлет натуральный	СПб.438 Здобнов,Цыганенк	180	12,7	20,4	2,5	243,6	0,2	0,1	1,9	0,5
Бутерброд с сыром и маслом	Здобнов,Цыганенко 2005 г.	10/15/30	6,0	12,1	15,7	192,6	0,0	0,2	0,1	0,6
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		410,0	20,9	32,9	43,4	547,1	0,2	0,3	2,0	1,7
второй завтрак										
сок	СПб.2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0
всего		200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0
обед										
винегрет овощной	СПб.67-Могильный 2011 г.	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	1,4
рассольник со сметаной	СПб.91-2008 г.	250	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	4,7
гуляш	СПб.259-2008 г.	90	15,6	7,5	5,1	151,9	0,0	0,1	1,2	4,5
каша гречневая рассыпчатая	СПб.323-2008 г.	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	2,9
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
сыр твёрдый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1

фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		1090,0	41,2	25,6	174,4	1074,5	0,2	0,6	62,7	17,0
полдник										
оладьи	СПб.446-2008 г.	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,3
молоко кипяченое	СПб.434-2008 г.	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
всего		320,0	13,1	18,7	49,1	420,6	0,0	0,4	13,2	1,3
ужин										
котлета из кур	СПб.314-2008 г.	90	14,7	8,4	11,6	181,1	0,1	0,2	1,1	1,1
рис отварной	СПб.325-2008 г.	180	4,1	5,0	43,2	234,0	0,4	0,4	0,0	0,5
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
вафли	СПб.442-2008 г.	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		530,0	25,6	18,6	113,5	714,7	0,5	0,6	83,3	2,8
2-ой ужин										
напиток "Снежок"		200	5,4	5,0	11,6	158,0	0,0	2,2	0,0	0,0
всего		200	5	5	12	158	0	2	0	0
всего за день		2750,0	107,1	100,8	415,5	3008,8	1,0	5,0	167,1	22,9

4-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша манная молочная	СПб. 185 Могильный 2011	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,6
яйцо вареное	СПб.424 Здобнов,Цыганенк	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	1,1
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		535,0	16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	2,8
второй завтрак										
молоко кипяченое	СПб.400 Могильный,2011 г	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
всего		200,0	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
обед										
салат из белокочанной капусты	СПб.45 Могильный 2011 г.	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	0,8

[illegible]

5-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша рисовая молочная	СПб.185 Могильный 2011 г	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	1,2
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	14,9	22,7	89,3	623,9	0,2	0,2	3,0	2,3
второй завтрак										

сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
обед										
салат из свеклы и яблок с м/р	проработка	60	0,8	1,6	5,6	40,0	9,8	0,6	5,0	1,2
суп картофельный с горохом	СПб.99-2008 г.	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	6,0
мясо тушеное	СПб.586,Здобнов,Цыганенк	90	17,2	6,9	4,2	147,8	0,0	0,1	1,1	3,2
макаронные изделия отварные	СПб.331-2008 г.	150	5,0	7,5	30,1	208,0	0,0	0,9	0,0	2,1
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт		200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		1080,0	39,2	23,3	165,2	1015,1	10,0	1,9	53,1	15,9
полдник										
пирожок с яблоком	СПб.433-2008 г.	100	5,7	5,1	44,7	248,0	0,0	0,1	1,4	1,5
кефир	СПб.13-2008 г.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,6	0,2	12,0	0,0
всего		300,0	11,5	10,1	52,7	354,0	0,6	0,3	13,4	1,5
ужин										
рагу из овощей	СПб.145-Хлебпродинформ 1996	160	2,9	11,5	16,0	180,0	0,0	0,3	12,5	1,2
рыба запеченная	СПб.14-2008 г.	90	10,5	13,5	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	0,1
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
вафли	СПб.442-2008 г.	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		530,0	17,4	26,4	72,8	593,6	0,0	0,4	92,7	3,4
2-ой ужин										
кисель	СПб.593-1996 г.	200	0,2	0,0	41,8	106,0	0,0	5,9	0,0	1,1
всего		200	0	0	42	106	0	6	0	1
всего за день		2815,0	84,2	82,4	445,1	2786,6	10,8	8,8	242,2	24,8

6-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша гречневая с молоком	СПб.185 Могильный 2011 г	205	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	5,3
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0

масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	13,7	19,6	77,3	528,6	0,2	0,7	12,1	6,4
второй завтрак										
сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
обед										
винегрет овощной	СПб.67-Могильный 2011 г.	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	1,1
щи из свежей капусты со смет.	СПб.84-2008 г.	250	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	1,1
котлета куринная	СПб.272-2008 г.	90	11,6	9,1	10,6	172,1	0,0	0,1	0,0	2,1
рис отварной	СПб.325-2008 г.	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,6
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.338-Могильный 2011 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		1080,0	29,1	22,7	168,5	980,1	0,5	0,9	67,8	8,4
полдник										
запеканка из творога	СПб.224-2008 г.	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	0,0
какао с молоком	СПб.397-Могильный 2011 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
всего		350,0	18,8	14,5	38,8	363,0	0,3	0,7	2,3	0,0
ужин										
тефтели мясные	СПб.392 Могильный 2011 г.	90	8,0	12,2	10,7	184,3	0,0	0,1	0,0	2,1
пюре картофельное	СПб.13-2008 г.	160	2,9	4,9	17,8	131,5	0,1	0,6	32,3	0,0
чай с сахаром	СПб.2008 г.	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
печенье	СПб.2008 г.	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,5
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		530,0	16,1	20,6	80,4	573,2	0,1	0,7	32,4	4,1
2-ой ужин										
чай с лимоном	СПб.401-Могильный 2011 г.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0
всего		200	6	5	8	106	1	0	12	0
всего за день		2865,0	84,5	82,4	396,4	2644,9	1,6	3,2	206,6	19,5

7-й день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Эн. ценность	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------------------------	-----------------	---------------------	--------------	--------------	--------------------------

		порции,	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Fe
завтрак										
каша молочная "Дружба"	СПб.185 Могильный 2011 г.	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,8
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г.	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		535,0	16,0	17,8	95,6	581,4	0,2	0,2	1,4	2,6
второй завтрак										
сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
обед										
салат из белокочанной капусты	СПб.2008 г.	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	0,8
суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	СПб.104 Могильный 2011 г.	250	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	1,6
котлета рыбная	СПб.239-2008 г.	90	10,5	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,7
каша гречневая рассыпчатая		150	7,9	5,7	36,0	227,7	0,0	0,1	0,0	2,9
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
вафли	СПб.2008 г.	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		1110,0	37,4	26,4	194,6	1151,3	0,4	0,6	83,9	9,4
полдник										
сырники из творога	СПб.219 Могильный-2011 г.	150	23,2	17,5	18,2	323,0	0,1	0,1	1,3	1,0
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
всего		350,0	27,0	21,5	44,0	477,0	0,2	0,2	3,6	1,0
ужин										
сельдь с луком		25	2,0	2,1	1,0	31,4	0,0	0,0	2,7	0,9
запеканка картофельная с мясом	СПб.299-2008 г.	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	3,1
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г.	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		518,0	24,4	21,7	62,7	548,5	0,1	0,3	6,5	5,4
2-ой ужин										
чай с лимоном	СПб.2008 г.	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,0	1,8	11,6	0,0

всего		200	10	6	17	174	0	2	12	0
всего за день		2913,0	115,8	93,8	437,3	3026,2	0,9	3,2	187,0	19,0

8-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	
завтрак										
запеканка манная с изюмом		200	6,3	10,8	32,9	268,0	0,1	0,6	0,2	1,0
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	15,3	27,3	86,4	651,7	0,2	0,7	0,3	2,2
второй завтрак										
молоко кипяченое	СПб.400 Могильный 2011 г	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
всего		200,0	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
обед										
икра кабачковая	СПб.2008 г.	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	1,1
рассольник ленинградский со смет.	СПб.2008 г.	250	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	4,7
плов	СПб.2008 г.	250	21,6	11,7	37,7	342,8	0,0	0,3	33,0	9,2
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		1090,0	35,5	22,3	164,1	986,9	0,1	1,4	113,5	18,4
полдник										
булочка	СПб.2008 г.	100	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	0,6
сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		300,0	8,5	13,2	92,4	488,0	0,0	0,2	83,0	1,2
ужин										
рыба запеченная	СПб.2008 г.	90	10,5	13,6	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	0,1
рагу из овощей	СПб.145 ч.1 1996 г.	160	2,9	11,4	15,9	180,0	0,0	0,3	13,8	1,3
чай с сахаром	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		500,0	20,0	29,5	60,8	590,3	0,1	0,4	16,1	2,8

2-ой ужин										
кефир	СПб.442-2008 г.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,6	0,2	12,0	0,0
всего		200	6	5	8	106	1	0	12	0
всего за день		2795,0	90,9	104,1	421,6	2945,9	1,0	3,1	234,8	24,7

9-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
омлет натуральный	СПб.214-2008 г.	180	12,7	20,0	2,5	243,0	0,2	0,1	1,9	0,5
Бутерброд с сыром и маслом	СПб.438 Здобнов,Цыганенк	10/15/30	6,0	12,1	15,7	192,6	0,0	0,2	0,1	0,6
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		410,0	20,9	32,5	43,4	546,5	0,2	0,3	2,0	1,7
второй завтрак										
какао с молоком	СПб.397 Могильный 2011 г	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
всего		200,0	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
обед										
салат из свеклы и яблок с м/р	СПб.2008 г.	60	0,8	1,6	5,6	40,0	0,0	0,4	10,7	0,5
суп картофельный со сметаной	СПб.335-2008 г.	250/10	2,5	2,5	18,9	110,3	0,0	0,0	12,4	14,0
рыба припущенная	СПб.229-2008 г.	90	15,1	1,0	0,0	68,1	0,0	0,1	0,0	2,1
капуста тушеная	СПб.336 Могильный 2011 г	150	2,4	6,8	15,4	134,1	0,1	0,6	32,3	0,0
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
сыр твердый	СПб.14-25008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
фрукт		200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		850,0	34,1	25,9	147,8	943,5	0,2	1,4	99,1	20,2
полдник										
запеканка из творога	СПб.224-2008 г.	150	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	0,0
сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		350,0	16,0	10,5	36,4	303,0	0,3	0,7	80,0	0,6
ужин										
котлета из кур	СПб.314-2008 г.	90	14,7	8,4	11,5	181,5	0,1	0,1	1,1	1,1

макаронные изделия отварные	СПб.206-2008 г.	150	4,5	6,8	27,0	187,2	0,0	1,0	0,0	2,5
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		520,0	25,5	16,0	90,9	600,9	0,1	1,3	1,1	4,6

2-ой ужин

[illegible]

10-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша пшенная молочная	СПб.185 Могильный 2011 г	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,6
яйцо вареное	СПб.213-2008 г.	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	1,1
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		545,0	18,5	24,2	79,4	596,4	0,2	0,3	8,1	2,9
второй завтрак										
кефир	СПб.401-Могильный 2011 г	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0
всего		200,0	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0
обед										
винегрет овощной	СПб.67-Могильный 2011 г.	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	1,2
суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	СПб.83-2008 г	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	1,6
запеканка картофельная с мясом	СПб.299-2008 г.	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	3,1
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
печенье	СПб.2008 г.	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,5
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		863,0	39,8	33,8	181,2	1181,8	10,2	1,2	57,5	9,8
полдник										

булочка	СПб.2008 г.	100	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	0,6
сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		300,0	8,5	13,2	92,4	488,0	0,0	0,2	83,0	1,2
ужин										
голубцы ленивые	СПб.298 Могильный 2011 г	180	11,1	10,8	13,0	187,8	0,1	0,3	25,5	4,1
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		500,0	23,0	24,1	86,5	637,3	0,2	0,4	27,7	5,7
2-ой ужин										
чай с лимоном	СПб.2008 г.	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,0	1,8	11,6	0,0
всего		200	10	6	17	174	0	2	12	0
всего за день		2608,0	105,6	106,7	464,6	3183,5	11,1	4,1	199,9	19,6

11-й день

Прием пищи, наименование блюда	Сборник рецептур	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	
завтрак										
каша рисовая молочная	СПб.254-2008 г. №207	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	1,2
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.14-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.13-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	11,3	18,8	78,5	531,2	0,1	0,1	0,6	2,4
второй завтрак										
булочка	СПб.424-2008 г.	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,2	3,0	0,6
сок	СПб.389-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		250,0	4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,2	83,0	1,2
обед										
салат из белокочанной капусты	СПб.45Могильный -2011 г.	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	0,8
суп картофельный с горохом	СПб.99-2008 г.	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	6,0
котлета рыбная	СПб.239-2008 г.	90	10,5	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,7
рагу из овощей	СПб.145-Хлебпродинформ 1996	150	2,7	11,2	15,5	168,7	0,1	0,6	32,3	0,0

компот из смеси сухофруктов	СПб.402-2008 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
фрукт	СПб.338-2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
печенье	СПб.2008 г.	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,5
всего		1120,0	34,1	40,3	179,1	1202,3	0,3	1,0	99,8	11,4

ПОЛДНИК

пудинг из творога (запеченный) со сметаной	СПб.225 Могильный 2011 г.	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	1,3
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
всего		350,0	24,7	18,3	57,5	492,0	0,1	0,1	2,6	1,3

УЖИН

куры отварные	СПб.307-2008 г.	90	17,2	13,2	0,2	185,6	0,0	0,0	0,0	0,8
макаронные изделия отварные	СПб.219-2008 г.	160	4,7	7,1	29,0	193,0	0,0	1,0	0,0	2,4
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		500,0	24,1	20,7	54,4	489,5	0,0	1,0	0,0	3,8

2-ой ужин

[illegible]

12-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	
завтрак										
каша геркулесовая молочная	СПб.185 Магильный 2011 г	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	1,5
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
сыр твердый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		505,0	12,8	20,6	71,0	506,9	0,1	0,4	15,0	2,7
второй завтрак										
йогурт	СПб.2008 г.	200	10,0	6,4	17,0	154,0	0,0	1,8	11,6	0,0
всего		200,0	10,0	6,4	17,0	154,0	0,2	0,7	34,7	1,8
обед										

икра кабачковая	СПб.229-2008 г.	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	1,2
борщ с капустой и карт. со смет.	СПб.76-2008 г.	250	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	1,3
плов с мясом	СПб.266-2008 г.	160	13,9	7,5	24,1	219,7	0,0	0,2	21,2	5,9
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	20	1,5	0,1	9,3	42,5	0,0	0,1	0,0	1,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	70	3,2	0,9	16,0	99,0	0,0	0,1	0,0	1,4
всего		960,0	23,7	18,1	115,8	726,7	0,3	1,3	102,0	11,8
полдник										
булочка		100	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	0,6
кефир	СПб.442-2008 г.	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0
всего		300,0	13,3	18,2	77,0	500,0	0,5	0,3	15,0	0,6
ужин										
пюре картофельное	СПб.128-2008 г.	180	3,2	5,0	19,1	132,0	0,1	0,6	32,3	0,0
рыба запеченная	СПб.254 Могильный 2011 г.	90	10,5	13,6	4,5	185,3	0,0	0,0	0,1	0,1
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
печенье	СПб.2008 г.	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,5
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		530,0	21,7	25,9	81,9	646,0	0,2	0,7	34,7	1,2
2-ой ужин										
сок	СПб.389-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		200	1	0	23	94	0	0	80	1
всего за день		2695,0	82,5	89,2	386,2	2627,6	1,3	3,5	281,3	18,8

13-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
омлет натуральный	СПб.438 Здобнов,Цыганенк	180	12,7	20,4	2,5	243,6	0,2	0,1	1,9	0,5
Бутерброд с сыром и маслом	СПб.438 Здобнов,Цыганенк	10/15/30	6,0	12,1	15,7	192,6	0,0	0,2	0,1	0,6
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		410,0	20,9	32,9	43,4	547,1	0,2	0,3	2,0	1,7
второй завтрак										
сок	СПб.2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0
всего		200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0

обед										
винегрет овощной	СПб.67-Могильный 2011 г.	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	1,4
рассольник со сметаной	СПб.91-2008 г.	250	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	4,7
гуляш	СПб.259-2008 г.	90	15,6	7,5	5,1	151,9	0,0	0,1	1,2	4,5
каша гречневая рассыпчатая	СПб.323-2008 г.	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	2,9
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
сыр твёрдый	СПб.14-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
фрукт	СПб.2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		1090,0	41,2	25,6	174,4	1074,5	0,2	0,6	62,7	17,0
полдник										
оладьи	СПб.446-2008 г.	120	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,3
молоко кипяченое	СПб.434-2008 г.	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
всего		320,0	13,1	18,7	49,1	420,6	0,0	0,4	13,2	1,3
ужин										
котлета из кур	СПб.314-2008 г.	90	14,7	8,4	11,6	181,1	0,1	0,2	1,1	1,1
рис отварной	СПб.325-2008 г.	180	4,1	5,0	43,2	234,0	0,4	0,4	0,0	0,5
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
вафли	СПб.442-2008 г.	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		530,0	25,6	18,6	113,5	714,7	0,5	0,6	83,3	2,8
2-ой ужин										
чай с лимоном	СПб.2008 г.	200	5,4	5,0	11,6	158,0	0,0	2,2	0,0	0,0
всего		200	5	5	12	158	0	2	0	0
всего за день		2750,0	107,1	100,8	415,5	3008,8	1,0	5,0	167,1	22,9

14-й день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные
			Б	Ж	У		В1	С	А	Fe
завтрак										
каша манная молочная	СПб. 185 Могильный 2011	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,6
яйцо вареное	СПб.424 Здобнов,Цыганенк	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	1,1
чай с сахаром	СПб.392 Могильный 2011 г	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0
масло сливочное	СПб.13-2008 г.	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,0
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0

всего		535,0	16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	2,8
второй завтрак										
молоко кипяченое	СПб.400 Могильный, 2011 г.	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
всего		200,0	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0
обед										
салат из белокочанной капусты	СПб.45 Могильный 2011 г.	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	0,8
суп с мак.изд. и картофелем		250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,4
котлета рыбная	СПб.239-2008 г.	90	10,5	7,1	12,3	158,6	0,0	0,1	0,8	0,7
пюре картофельное	СПб.128-2008 г.	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,0
компот из смеси сухофруктов	СПб.376 Могильный 2011 г.	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,4
фрукт	СПб.338-2008 г.	200	1,2	1,2	29,6	132,0	0,0	0,0	40,0	0,6
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	1,4
хлеб пшеничный	СПб.2008 г.	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	1,0
всего		1080,0	27,8	19,9	158,8	916,3	0,7	1,0	123,5	5,3
полдник										
пудинг из творога (запеченный)	СПб.225 Могильный 2011 г.	150	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	1,3
сок	СПб.442-2008 г.	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,6
всего		350,0	21,9	14,3	55,1	432,0	0,0	0,2	80,4	1,9
ужин										
голубцы ленивые	СПб.298 Могильный 2011 г.	250	15,0	15,0	19,5	278,0	0,2	0,5	42,5	6,8
какао с молоком	СПб.433-2008 г.	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,0
сыр твердый	СПб.13-2008 г.	10	2,6	3,4	1,0	39,0	0,0	0,0	0,1	0,1
хлеб ржаной	СПб.2008 г.	40	2,6	0,8	13,7	66,0	0,0	0,0	0,0	0,6
всего		500,0	24,0	23,2	60,0	537,0	0,3	0,6	44,8	7,5
2-ой ужин										
чай с лимоном	СПб.2008 г.	200	10,0	6,4	17,0	174,0	0,0	1,8	11,6	0,0
всего		200	10	6	17	174	0	2	12	0
всего за день		2865,0	105,8	89,3	378,1	2709,5	1,3	4,0	277,4	17,5

Анализ меню

7-11 лет

Рацион на 1 чел.	Итого за 14 дней				Итого за 1 день				% соотнош.
	белки	жиры	углеводы	ккал	белки	жиры	углеводы	ккал	
завтрак	221,8	325,8	1011,8	7753,2	15,8	23,3	72,3	553,8	19,14
завтрак-2	61,8	55,4	330,3	1989,0	4,4	4,0	23,6	142,1	4,91
обед	473,4	363,1	2327,1	14294,9	33,8	25,9	166,2	1021,1	35,29
полдник	236,3	222,0	834,1	6162,2	16,9	15,9	59,6	440,2	15,21
ужин	317,0	315,1	1073,8	8318,2	22,6	22,5	76,7	594,2	20,54
2-ой ужин	215,8	347,0	725,8	1984,0	15,4	24,8	51,8	141,7	4,90
итого	1526,1	1628,4	6302,9	40501,4	109,0	116,3	450,2	2893,0	100,00

[illegible]



Прошито и
пронумеровано
листов
(Дремина Н.Н.)