

Возраст 12 лет и старше

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Каша мол.пшеничная	200	8,6	8,5	40	270	384/2008
	Чай	180	0,9	0,1	5,6	39	943/2008
105	Бут.с маслом,сыром	75/10/20	12,7	14	40,6	324	1--3/2008
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0,4	0,4	9,8	47	847/2008
Итого за завтрак		623,75	22,6	23	96	680	
Обед	С-т из свежей капусты	100	2,4	7,27	5,6	69,2	16/1989
	Борщ с кап.картоф.смет.	250	5,1	4,65	12,7	115,5	170/2008
	Котлеты домашние	100	7,41	5,8	16,6	122	611/2008
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008
	Каша гречневая	180	6,21	7,1	23	172,5	683/2008
	Чай с лимоном	200	0,56	0,1	10,5	50,6	943/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		1045	31,9	31	122,6	875,8	
Полдник							
	Йогурт пром.произв.	135	6,1	3,2	5,5	36,45	966/2008
	Шоколад пром.производства	40	5,1	9,3	26,5	273,5	промыш.
	Сок яблочный промышленного производства	180	2,8	1,4	25	98	668/1989
Итого за полдник		355	14	13,9	57	408	
ИТОГО за день		2023,8	69	68	276	1964	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет. экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
0,93	0,14	0,13	81,4	1,66	112	150	22,7	0,79	73	0,007	0,0048	0,04
0,34	0,003	0,04	2	0	29	34,2	20	0,43	53	0	0	0,3
3,23	0,13	0,15	134	0,77	143	105	23,3	1,08	84	0,008	0,0055	0,48
13	0,08	0,09	7,6	0,28	16	11	9	2,2	90	0,012	0,003	0,18
17,5	0,353	0,41	225	2,71	300	300,2	75	4,5	300	0,027	0,0133	1
1,5	0,05	0,091	119,6	0	1,9	23,5	42,4	0,08	92,8	0,0006	0	0,02
2,1	0,11	0,22	74	0	51,25	65,6	17,6	0,1	99,3	0,001	0,0053	0,5
1,7	0,13	0,07	50,8	2,65	68,9	68,3	15,1	0,95	65	0,001	0,0007	0,28
4,2	0,06	0,05	19,4	0	39,2	32,6	9,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
2,5	0,068	0,03	38,5	1,162	62,9	79,5	6	1,31	74,2	0,01	0	0,32
0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0017	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,01	0,002	0,08
12,18	0,543	0,614	302,3	3,812	381	386,8	126,8	6,24	420,8	0,0299	0,008	1,385
4,12	0,095	0,07	85,4	0	51,2	66,7	2,8	0,49	9,45	0,0074	0,013	0,27
0	0,024	0,056	0	0	36	78,2	35	0,43	57	0	0,007	0,16
6,4	0,088	0,084	49,8	1,5	93,2	35,8	7,2	1,73	114	0,0076	0	0,176
10,52	0,207	0,21	135,2	1,5	180,4	180,7	45	2,65	180,45	0,015	0,02	0,606

Возраст 12 лет и старше

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Каша молочная ячневая	200	12,27	1,49	14,91	117,58	438/2008
	Какао с молоком сгущ.	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	промыш.
Итого за завтрак		645	20,86	13,74	81,76	546,2	
Обед							
	Свеж.огурец	100	0,91	0,11	2	10,8	51/2008
	Суп карт.с крупой	250	4,4	11,4	23,1	223	204/2008
	Гуляш (куриное филе)	100	9,8	11,3	16,6	211,4	591/2008
	Макаронные изд.отварные	180	6,32	7,92	26	194,2	688/2008
	Компот из изюма+С	200	0,72	0	22	122	868/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		995	32,27	32,33	139	990,6	
Полдник							
	Снежок пром.произв.	135	3,6	3,2	6,88	53,3	промыш.
	Булочка сдобная	80	7,7	10	47,07	334,2	1050/2008
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008
Итого за полдник		353,75	13,52	14,03	57	408	
Итого за день		1993,75	66,65	60,1	278	1945	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
2,29	0,045	0,05	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
2,12	0,084	0,05	72,3	2,2	44,6	57	15,6	1,05	60,1	0,008	0,00165	0,58
2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
16,22	0,291	0,217	199,6	5,32	226,3	199,5	38,07	3,72	168	0,017	0,00191	0,816
5,8	0,18	0,2	2,83	0	11,8	23,1	6,16	0,43	49,4	0,0052	0,0003	0,16
6,9	0,09	0,125	92	1,1	57,3	76,1	15,3	1,85	156	0,0021	0,006	0,46
1,7	0,07	0,15	134,5	1,5	75,5	92,1	24,5	0,19	126	0,001	0,006	0,3
0,14	0,1	0,03	57,7	0	82	78,4	5,2	1,14	26,8	0,011	0	0,19
13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0017	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,01	0,002	0,08
27,54	0,587	0,66	323,6	3,8	437,2	436,4	86,76	6,81	427	0,0376	0,0143	1,416
0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,004	0,00006	0,013
0	0,16	0,11	107,85	0,5	105,1	122,7	37	1,39	123,2	0,004	0,007	0,397
9,9	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,007	0,00013	0,19
10,5	0,243	0,247	135	1,51	180	180	45,12	2,71	180	0,015	0,00719	0,6
54,3	1,121	1,124	658,2	10,6	844	815,9	170	13,2	775	0,0696	0,0234	2,832

Возраст 12 лет и старше
День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак							
	Каша мол.рисовая	200	6,36	7,96	35,5	264,2	384/2008
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	13,77	14,67	38,5	310	1--3/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		640,75	22,5	23	96	680,8	
Обед							
	Помидор свежий	100	1,98	0,64	11,8	46	54/2008
	Щи с капуст. и карт.смет.	250	5,85	8,61	13,8	222,4	187/2008
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,45	12,4	17,5	173	486/2008
	Рис припущенный	180	6,8	6,9	28,2	168	683/2008
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		995	32,92	30,15	142,6	960,6	
Полдник							
	Кекс столичный	100	10,8	10,64	37,16	252,72	47/сб.конд.изд.
	Кефир пром .производ.	135	2,16	3,2	4,14	53,28	966/2008
	Сок персиковый пром.натуральный	180	0,6	0	15,7	102	668/1989
Итого за полдник		415	13,56	13,84	57	408	
ИТОГО за день		2050,75	69	66,99	295,6	2049	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
4,33	0,14	0,2	96,3	1,78	120	160	39,3	2,2	146	0,009	0	0,5
3,23	0,13	0,15	113,5	1,25	115	120	23,3	1,19	126,4	0,008	0,0075	0,48
0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
17,5	0,35	0,41	225	3,03	306,2	321	75	4,5	323,1	0,026	0,0075	1,009
1,67	0,05	0,04	62,4	0	36,7	42,8	8,6	0,59	34,7	0,002	0	0,32
2,6	0,09	0,125	101,1	0	30,1	66,5	45,41	0,59	178	0,004	0	0,38
4	0,09	0,12	67,5	1,5	90	76,6	6,12	0,11	77	0,009	0	0,23
0,16	0,068	0,034	57,7	0	63	78,1	6,4	0,7	72,2	0,01	0	0,22
13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0012	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,008	0,001	0,08
21,43	0,445	0,474	325,3	2,7	430,4	430,7	102,13	5,19	430,7	0,0408	0,001	1,456
0,04	0,17	0,12	86,3	1,6	69	74	33,3	2,4	154,5	0,0134	0,007	0,6
1,4	0,023	0,06	0,029	0	69	53,5	2,7	0,0072	2,7	0,0016	0	0,019
8	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
9,44	0,223	0,24	135	1,6	180	180	45	2,7072	180	0,015	0,007	0,619
48,37	1,02	1,124	685	7,33	917	931,7	222,1	12,4	933,8	0,082	0,0155	3,084

Возраст 12 лет и старше
День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Суп молочный с мак.изделиями	250	8,22	7,14	27,12	191	235/2008
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Кофейный напиток на молоке	200	3,78	3	14,22	80	958/2008
	Сок мультифруктовый промышленного производства	180	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989
Итого за завтрак		755	22,5	23	101,5	680,2	
Обед							
	Салат сол.огур+зел.горошек	100	3,2	8,7	13,7	127,49	226(146)1994
	Суп крестьянский с крупой	250	6,25	11,6	22,6	236	201/2008
	Жаркое	230	11,28	10,1	28,6	249,31	590/2008
	К-т из кураги +С	200	0,65	0	19,8	110,8	867/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		945	31,5	32	134	952,8	
Полдник							
	Корж молочный	100	9,87	10,33	41,23	290	598
	Ряженка(пром.произв.)	135	1,89	3,2	3,17	45,2	966/2008
	Фрукты свежие (апельсин)	138,75	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008
Итого за полдник		373,75	13,5	13,82	57	408,1	
ИТОГО за день		2073,75	67,5	68,8	292,5	2041	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
5,9	0,04	0,034	4,7	0,045	83,4	85,19	29,4	0,85	82,8	0,0078	0,0064	0,023
0	0,008	0,076	47,2	0,76	62	47,8	4,8	1	28,7	0,005	0,0005	0,082
2,12	0,084	0,05	72,3	2,2	44,6	57	15,6	1,05	60,1	0,008	0,00165	0,58
1,44	0,03	0,078	65,6	0,1	71,2	73,11	16,7	1	62,2	0,0056	0,0044	0,24
8,78	0,27	0,14	43,3	0	58,3	46,9	16,2	0,62	63,3	0	0	0
18,24	0,432	0,378	233,1	3,105	319,5	310	82,7	4,52	297,1	0,0264	0,013	0,925
6,42	0,07	0,08	32	0,18	36	42	21,8	0,76	31	0,001	0	0,0024
5,05	0,08	0,14	21,2	1,76	96,8	99,75	16,5	1,36	122,4	0,0048	0,0012	0,17
1,03	1,21	0,26	229	0,69	84	118	31,7	1,04	200,4	0,014	0,0148	0,93
12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0012	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,008	0,002	0,08
24,5	1,505	0,633	315,2	3,71	420,4	420,05	105	6,3	420	0,035	0,018	1,4024
1,77	0,156	0,14	95,86	0,67	95,9	116,8	37,38	1,38	125,1	0,001	0,0029	0,23
2,6	0,013	0,04	29,7	1,01	49,2	43,8	3,24	0,2	13,2	0,0016	0,00005	0,02
6,13	0,044	0,044	9,4	0	25,2	19,4	4,38	1,12	41,7	0,0124	0,004	0,35
10,5	0,213	0,224	135	1,68	170,3	180	45	2,7	180	0,015	0,007	0,6
53,2	2,15	1,235	683	8,5	910	910,1	232,7	13,5	897,1	0,076	0,038	2,927

Возраст 12 лет и старше
День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы
			Белк и (г/сут)	Жи р ы (г/сут)	Углев од ы (г/сут)		
Завтрак							
	Запеканка рисово-творожная	200	12,28	10,6	58	271	384/2008
105	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Чай	180	0,9	0,1	5,6	29	943/2008
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральн ые	180	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989
Итого за завтрак		645	20,14	21,26	124,2	637,9	
Обед							
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008
	Рассольник С-П с мясом, смет.	250	5,05	8	14,3	157,1	197/2008
	Плов	230	12,28	14,5	37	258,9	601/2008
	Кисель плод-ягодный	200	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		905	28,55	24,17	118,6	735,1	
Полдник							
	Блинчики с фр.повидлом 80/15	95	6,3	5,2	25,4	209,05	1043/2008
	Зефир пром.производства	41	4	4,16	7	108,6	промыш.
	Йогурт пром.произв.	135	6,1	3,2	5,5	36,45	промыш.
	Фрукты свежие (груши)	138,7 5	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008
Итого за полдник		409,7 5	16,98	13,82	57	408	
ИТОГО за день		1960	65,7	59,25	299,8	1781	0

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг/сут)
4,79	0,106	0,225	132,82	2,31	102,9	141,5	25,2	1,55	165	0,0165	0,0114	0,36
2,12	0,084	0,05	72,3	2,2	44,6	57	15,6	1,05	60,1	0,008	0,00165	0,58
0,34	0,003	0,04	2	0	29	34,2	20	0,43	53	0	0	0,3
4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
11,3	0,208	0,351	208,6	5,41	243,1	295,7	71,6	3,57	323,1	0,0245	0,0131	1,24
3,5	0,11	0,12	1,7	0	9,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,001	0,0002	0,007
4,65	0,12	0,15	80,3	2,2	70	72,6	6,1	0,91	101,6	0,002	0,016	0,36
0,9	0,205	0,26	152,5	0	154,8	130	25,6	1,33	150,4	0,0155	0,016	0,696
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0012	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,008	0,002	0,08
19,05	0,575	0,68	262,5	3,1	427,7	373	71	5,55	353,6	0,0327	0,0382	1,353
3,75	0,032	0,077	40,15	1,5	55,4	62,18	16,1	1,24	65,7	0,0034	0,0024	0,146
1,31	0,006	0,077	61,5	0	59	56,5	22,32	0,51	53,8	0	0,002	0,29
4,12	0,095	0,07	85,4	0	51,2	66,7	2,8	0,49	9,45	0,0074	0,013	0,27
4,8	0,113	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
13,98	0,246	0,264	190,7	1,5	190,2	196	45,1	3,11	180	0,0208	0,0201	0,886
44,33	1,029	1,295	661,8	10,01	861	864,7	188	12,23	857	0,078	0,071	3,479

Возраст 12 лет и старше

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	
Завтрак	Каша молочная манная	200	14,47	14,43	46,75	362,6	384/2008
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		623,75	22,54	25	107,75	680,2	
Обед							
	Икра кабачковая	50	0,63	3,05	8,2	90,56	промыш.
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4	8,25	19	161	206/2008
	Суфле из печени	100	9	12,1	24	259,2	52-9/2003
	Картоф.пюре	180	6,65	8,75	28,8	198	694/2008
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		945	30,8	33,95	137,5	1004,6	
Полдник							
	Вафли пром.производства	80	2,68	5,7	8	143	промыш.
	Мармелад пром.производства	100	6,5	4,3	34,57	129,7	промыш.
	Снежок пром.произв.	135	3,6	3,375	6,88	53,3	промыш.
	Сок грушевый	180	0,72	0,54	7,55	82	промыш.
Итого за полдник		495	13,5	13,915	57	408	
ИТОГО за день		2063,8	66,84	72,87	302,3	2093	0

Витамины					Минералы							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(рет.экв/ сут)	(мкг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)	(мг/с ут)
6,19	0,268	0,289	145,6	0,87	174,2	198,3	48	2,35	196,3	0,009	0,011 3	0,391
2,12	0,084	0,05	72,3	2,2	44,6	57	15,6	1,05	60,1	0,008	0,001 65	0,58
0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
18,25	0,432	0,399	233,1	3,07	290	296,3	76	4,51	307,1	0,026	0,013	1
3,8	0,017	0,027	60,8	0,092	24,2	28,5	2,5	0,048	13,1	0,006	0	0
3,4	0,08	0,11	68,6	0,9	72	45,3	4,1	1	45,6	0,008	0	0,2
6,7	0,008	0,1	125,6	1,31	71,4	119	45	0	221,8	0,005 3	0,007	0,723
6,23	0,15	0,15	56	1,35	72	88,8	11,07	1,6	68,5	0,007	0,009	0,22
3,4	0	0,05	0	0	41,5	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,001 7	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,01	0,002	0,08
23,53	0,38	0,572	311	3,652	418,7	386,1	93,67	5,548	396,5	0,038	0,018	1,383
0,6	0,035	0,05	35,01	0,3	26,4	37,6	10,5	1,13	38,8	0,005	0,003	0,318 2
0,9	0,006	0,057	46,35	0,36	48,2	48,3	8,4	0,2	64,3	0,005 2	0,004	0,268
0,6	0,047	0,067	50,76	0,84	71,32	65,3	4,5	0,23	49	0,003	0,000 06	0,012
8,4	0,113	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,001 8	0	0,001 8
10,5	0,201	0,228	135	1,5	180,1 2	180	45	2,7	180	0,015	0,007 1	0,6
52,28	1,013	1,199	679,1	8,22	888,8	862,4	215	12,8	883,6	0,079	0,038	2,983

Возраст 12 лет и старше

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Макароны с сыром	200	6,8	4,78	35,5	322	417/2008
	Икра кабачковая	50	0,63	3,05	8,2	90,56	промыш.
102	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Чай	180	0,9	0,1	5,6	29	943/2008
	Фрукты свежие(яблоки)	138,75	0,4	0,4	9,8	47	847/2008
Итого за завтрак		670,75	14,43	18,53	98,1	699,56	
Обед							
	Винегрет	100	1,8	2,7	6,5	45,24	100/2008
	Суп карт.с рыбн.консервами	250	7,09	12,4	30	196,35	206/2008
	Курица,туш в соусе	100	8,56	9,3	7,6	198	643/2008
	Рис припущенный	180	6,8	6,9	28,2	168	683/2008
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		995	35,09	32,9	143,6	958,79	
Полдник							
	Оладьи с повидлом фруктовым.80/15	95	10,74	10,64	37,16	252,72	1046/2008
	Кефир пром.производ.	135	2,16	3,2	4,14	53,28	промыш.
	Сок персиковый пром.натуральный	180	0,6	0	15,7	102	промыш.
Итого за полдник		410	13,5	13,84	57	408	
ИТОГО за день		2075,8	63,02	65,27	298,7	2066	

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
0,12	0,123	0,101	41,3	1,2	121	132	20,21	0,71	59,5	0	0	0
3,8	0,017	0,027	60,8	0,092	24,2	28,5	2,5	0,048	13,1	0,006	0	0
2,12	0,084	0,05	72,3	2,2	44,6	57	15,6	1,05	60,1	0,008	0,00165	0,58
0,34	0,003	0,04	2	0	29	34,2	20	0,43	53	0	0	0,3
13	0,08	0,09	7,6	0,28	16	11	9	2,2	90	0,012	0,003	0,18
19,38	0,307	0,308	184	3,772	234,8	262,7	67,31	4,438	275,7	0,026	0,0047	1,06
2,19	0,05	0,011	45,6	0,14	1,8	30,5	2,4	0,6	94	0,0006	0	0,13
4,26	0,108	0,138	116,7	1,6	103	106,5	24,31	0,89	96,02	0,009	0,0031	0,32
5,5	0,16	0,27	32,6	1,9	76,4	76,4	17	0,8	72,6	0,0066	0,0167	0,25
0,16	0,068	0,034	57,7	0	63	78,1	6,4	0,7	72,2	0,01	0	0,22
13	0,022	0,022	36,6	0,9	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0012	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,008	0,0013	0,08
25,11	0,533	0,61	289,2	4,54	454,8	458,2	85,71	6,19	403,62	0,042	0,0211	1,226
0,3	0,15	0,13	86,271	1,5	69	74	33,3	2,393	154,5	0,001	0,0024	0,23
1,4	0,023	0,06	0,029	0	69	53,5	2,7	0,0072	2,7	0,0016	0	0,019
8	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
9,7	0,203	0,25	135	1,5	180	180	45	2,7002	180	0,0026	0,0024	0,249
54,19	1,043	1,168	608,2	9,812	869,6	900,9	198	13,33	859,3	0,071	0,028	2,535

Возраст 12 лет и старше
День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Каша мол.рисовая	200	6,36	7,96	35,5	264,2	384/2008
102	Бут.с маслом,сыром	75/10/17	13,77	14,67	38,5	310	1--3/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		650,75	22,5	23	96	680,8	
Обед							
	С-т из свежей капусты	100	2,4	7,27	5,6	69,2	16/1989
	Свекольник со сметаной	250	5,1	4,65	16,7	115,5	170/2008
	Тефтели с рисом с/с	100	7	8,1	19,8	202	619/2008
	Каша гречневая	180	6,21	7,1	23	172,5	683/2008
	Сок ябл. пром.пр-ва	180	0,54	0	22,05	111,6	промыш.
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		975	31,37	28,72	136,45	900	0
Полдник							
	Йогурт пром.произв.	135	6,1	3,375	5,5	36,45	промыш.
	Шоколад пром.производства	35	4,6	8,225	26,5	273,5	промыш.
	Сок яблочный промышленного производства	180	2,8	1,4	25	98	промыш.
Итого за полдник		350	13,5	13	57	407,95	

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
4,33	0,14	0,2	96,3	1,78	120	160	39,3	2,2	146	0,009	0	0,5
3,23	0,13	0,15	113,5	1,25	115	120	23,3	1,19	126,4	0,008	0,0075	0,48
0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
17,5	0,35	0,41	225	3,03	306,2	321	75	4,5	323,1	0,026	0,0075	1,009
1,5	0,05	0,091	119,6	0	1,9	23,5	42,4	0,08	92,8	0,0006	0	0,02
2,1	0,11	0,22	75	0	51,25	65,6	17,6	0,1	99,3	0,001	0,0053	0,5
2,87	0,1	0,12	40	0,1	74,6	77,7	15,2	0,8	82,6	0,0066	0	0,41
2,5	0,068	0,03	38,5	0	62,9	79,5	6	1,31	74,2	0,011	0	0,32
2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0017	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,01	0,002	0,08
11,31	0,525	0,623	314,5	0,1	340,25	360,8	120,8	5,97	432,5	0,0309	0,0073	1,49
4,12	0,095	0,067	85,4	0	51,2	66,7	2,8	0,49	9,45	0,0074	0,00013	0,27
0	0,024	0,056	0	0	36	78,2	35	0,43	57	0	0,007	0,16
6,4	0,088	0,084	49,8	1,5	93,2	35,8	7,2	1,73	114	0,0076	0	0,176
10,52	0,207	0,207	135,2	1,5	180,4	180,7	45	2,65	180,45	0,015	0,0071	0,606

Возраст 12 лет и старше
День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Омлет натуральный	200	15,45	14,45	20,9	334,6	438/2008
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	180	0,54	0	22,05	111,6	промыш.
Итого за завтрак		645	24,04	26,7	87,75	763,2	
Обед							
	Свеж.огурец	100	0,8	0,1	1,6	14	51/2008
	Щи с капуст. и карт.смет.	250	5,85	8,61	13,8	222,4	187/2008
	Гуляш	100	9,8	11,3	16,6	211,4	591/2008
	Макаронные изд.отварные	180	6,32	7,92	27	194,2	683/2008
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		975	33,34	29,53	125,1	954,6	
Полдник							
	Снежок пром.произв.	135	3,6	3,375	6,88	53,3	промыш.
	Рожок песочный	100	7,68	9,8	43,2	334,2	20/2000
	Фрукты свежие (бананы)	138,75	2,22	0,83	7,07	20,5	847/2008
Итого за полдник		373,75	13,5	14,005	57,15	408	

Витамины					Минеральные вещества							
С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	Ф
(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(рет.экв /сут)	(мкг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)	(мг /сут)
12,87	0,15	0,273	95,8	0,82	139,4	173,3	41	1,47	169,6	0,014	0,0084	0,392
2,29	0,045	0,05	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
2,12	0,084	0,05	72,3	2,2	44,6	57	15,6	1,05	60,1	0,008	0,00165	0,58
2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
19,62	0,351	0,4	224,5	3,11	290	296,3	76	4,35	307,1	0,025	0,0101	0,998
4,5	0,12	0,07	4,8	0	20	22	8,33	0,6	14,1	0,003	0	0,017
2,6	0,09	0,125	101,1	0	30,1	66,5	43	0,59	178	0,003	0	0,35
1,7	0,07	0,15	134,5	1,5	75,5	92,1	24,5	0,19	126	0,001	0,006	0,3
0,14	0,1	0,03	57,7	0	82	78,4	5,2	1,14	26,8	0,01	0	0,19
10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
0	0,075	0,075	0	0	87,8	66,2	21,2	1,4	3,7	0,0012	0	0,16
0	0,05	0,06	0	0	49,8	36,3	7,6	1,2	38,5	0,008	0,002	0,08
18,94	0,52	0,525	326,1	2,4	401	409,3	134,83	5,27	407,1	0,0272	0,012	1,147
0,6	0,047	0,067	50,76	0,84	71,32	65,3	4,5	0,23	49	0,003	0,00006	0,012
0	0,117	0,08	64,94	0,67	72,08	74,2	34,4	1,23	83,2	0,004	0,0064	0,4
8,8	0,06	0,11	19,3	0	36,6	40,5	6,1	1,24	47,8	0,008	0,0013	0,2
9,4	0,224	0,257	135	1,51	180	180	45	2,7	180	0,015	0,0078	0,612

Возраст 12 лет и старше

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)		
Завтрак							
	Каша мол.пшеничная	250	14,43	12,43	41	362,4	384/2008
85,00	Бутерброд с маслом	75/10	5,7	10,2	39	211	1--3/2008
	Чай с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008
	Фрукты свежие (Мандарины)	138,75	1,97	0,27	11,5	40	847/2008
Итого за завтрак		673,75	22,5	23	102	680	
Обед							
	Помидор свежий	100	1,98	0,64	11,8	46	54/2008
	Суп картоф. с мак.изделиями	250	3,25	7,8	22,5	120	54/2008
	Котл.рыб."Любит"	100	5,63	8,85	19	160	152(101)1992
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008
	Хлеб ржаной	90	6,12	1,1	31	130	промыш.
	Хлеб пшеничный	75	4	0,5	18,3	99,2	промыш.
Итого за обед		995	29	28,49	153,4	875,2	
Полдник							
	Кекс столичный	75	9,6	9,2	30,85	205,6	47/сб.конд.изд.
	Кефир пром.производ.	135	2,16	3,375	4,14	53,3	промыш.
	Сок персиковый пром.натуральный	180	0,6	0	15,7	102	промыш.
Итого за полдник		390	12,36	12,575	50,69	360,9	
ИТОГО за день		2058,8	63,9	64,07	306,1	1916	0
Завтрак							

