

Согласовано:



Утверждаю



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья  
для детей - инвалидов  
возрастной группы 12 лет и старше**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,5	10,1	49,8	321,0	0,07	0,66	0,06	0,44	0,12	0,16	140,86	41,12	170,86	0,68	243,22	12,13	0,03	0,01	184	2008
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ (повидло, пюре)	60	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>17,5</b>	<b>28,0</b>	<b>100,3</b>	<b>723,4</b>	<b>0,18</b>	<b>1,76</b>	<b>0,21</b>	<b>1,75</b>	<b>0,35</b>	<b>0,43</b>	<b>373,63</b>	<b>83,92</b>	<b>372,07</b>	<b>2,86</b>	<b>618,03</b>	<b>31,12</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП РЫБНЫЙ	280	5,5	6,1	18,5	151,4	0,09	8,19	0,38	2,76	0,00	0,08	32,01	29,57	63,94	1,03	519,14	5,17	0,03	0,00	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	21,43	150,30	223,05	5,23	315,96	2,73	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9,8	25,6	17,4	340,0	0,10	3,34	0,46	5,88	0,24	0,09	51,50	27,88	119,67	1,62	288,97	6,34	0,06	0,01	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,1</b>	<b>39,5</b>	<b>118,8</b>	<b>947,5</b>	<b>0,52</b>	<b>11,53</b>	<b>0,86</b>	<b>15,26</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>123,62</b>	<b>224,40</b>	<b>444,46</b>	<b>8,78</b>	<b>1 189,56</b>	<b>14,24</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,6</b>	<b>67,5</b>	<b>219,1</b>	<b>1 670,9</b>	<b>0,70</b>	<b>13,29</b>	<b>1,07</b>	<b>17,01</b>	<b>0,68</b>	<b>0,78</b>	<b>497,25</b>	<b>308,32</b>	<b>816,53</b>	<b>11,64</b>	<b>1 807,59</b>	<b>45,36</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	250	14,1	18,2	35,1	363,2	0,22	34,71	0,84	4,75	0,00	0,24	94,73	74,72	217,51	3,81	1 332,84	17,05	0,13	0,01	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24,0</b>	<b>23,7</b>	<b>85,5</b>	<b>653,4</b>	<b>0,33</b>	<b>35,81</b>	<b>0,88</b>	<b>5,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,49</b>	<b>325,70</b>	<b>117,52</b>	<b>415,87</b>	<b>5,96</b>	<b>1 705,40</b>	<b>36,04</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	8,0	9,6	25,7	220,8	0,11	5,29	0,27	1,56	0,18	0,11	42,76	26,70	100,63	1,40	435,80	6,51	0,06	0,01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	18,2	26,5	50,1	511,7	0,10	2,33	0,37	6,02	0,00	0,13	27,58	52,08	218,55	2,08	324,69	6,50	0,13	0,03	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,9</b>	<b>36,4</b>	<b>112,7</b>	<b>897,7</b>	<b>0,27</b>	<b>7,62</b>	<b>0,64</b>	<b>8,56</b>	<b>0,18</b>	<b>0,27</b>	<b>89,02</b>	<b>95,43</b>	<b>356,98</b>	<b>4,38</b>	<b>825,98</b>	<b>13,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>60,1</b>	<b>198,2</b>	<b>1 551,1</b>	<b>0,60</b>	<b>43,43</b>	<b>1,52</b>	<b>14,29</b>	<b>0,18</b>	<b>0,76</b>	<b>414,72</b>	<b>212,95</b>	<b>772,85</b>	<b>10,34</b>	<b>2 531,38</b>	<b>49,05</b>	<b>0,34</b>	<b>0,05</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,8	41,9	228,2	0,08	0,00	0,02	1,37	0,06	0,02	10,86	8,81	48,50	1,11	75,85	0,92	0,01	0,02	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	8,7	10,7	9,3	168,9	0,06	2,64	0,44	1,74	0,00	0,07	22,50	19,76	89,66	1,15	218,46	4,68	0,07	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,8</b>	<b>19,9</b>	<b>100,8</b>	<b>689,8</b>	<b>0,26</b>	<b>4,04</b>	<b>0,51</b>	<b>4,09</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>289,11</b>	<b>75,74</b>	<b>374,60</b>	<b>4,24</b>	<b>650,81</b>	<b>5,60</b>	<b>0,13</b>	<b>0,03</b>		



Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	280	5,8	10,8	14,9	185,7	0,09	7,18	0,25	2,61	0,00	0,10	48,13	31,86	93,40	1,59	546,27	9,18	0,07	0,00	77	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	19,2	8,2	40,1	311,0	0,52	0,00	0,04	7,99	0,13	0,12	78,20	69,81	175,61	5,42	628,40	4,37	0,03	0,00	199	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,8	18,9	5,2	255,2	0,14	10,14	4,39	1,25	0,18	1,03	11,96	16,62	182,07	4,01	184,90	4,16	0,12	0,02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>41,5</b>	<b>38,3</b>	<b>97,1</b>	<b>917,0</b>	<b>0,81</b>	<b>17,32</b>	<b>4,68</b>	<b>12,83</b>	<b>0,31</b>	<b>1,28</b>	<b>156,97</b>	<b>134,94</b>	<b>488,88</b>	<b>11,92</b>	<b>1 425,06</b>	<b>17,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>66,3</b>	<b>58,2</b>	<b>197,9</b>	<b>1 606,8</b>	<b>1,07</b>	<b>21,36</b>	<b>5,19</b>	<b>16,92</b>	<b>0,37</b>	<b>1,74</b>	<b>446,08</b>	<b>210,68</b>	<b>863,48</b>	<b>16,16</b>	<b>2 075,87</b>	<b>23,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>		

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	10,3	11,8	49,8	345,5	0,10	0,81	0,06	1,69	0,14	0,19	173,39	27,52	158,64	0,68	305,60	14,04	0,01	0,00	184	2008
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	3,4	1,5	53,5	250,8	0,16	69,30	0,05	1,31	0,00	0,14	85,80	80,30	79,20	5,39	1 029,60	3,30	0,19	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>22,2</b>	<b>31,8</b>	<b>144,8</b>	<b>962,4</b>	<b>0,34</b>	<b>71,21</b>	<b>0,26</b>	<b>3,33</b>	<b>0,37</b>	<b>0,58</b>	<b>487,31</b>	<b>139,67</b>	<b>420,75</b>	<b>7,65</b>	<b>1 673,11</b>	<b>36,33</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК	280	6,1	8,8	16,3	174,1	0,09	5,78	0,23	1,99	0,00	0,10	38,61	27,09	100,91	1,24	437,69	5,84	0,05	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,0	36,1	44,1	578,0	0,31	22,94	0,64	10,13	0,00	0,27	58,51	79,08	275,96	3,99	1 679,77	19,61	0,18	0,02	133	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>45,1</b>	<b>97,4</b>	<b>917,3</b>	<b>0,46</b>	<b>28,72</b>	<b>0,87</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>115,80</b>	<b>122,82</b>	<b>414,67</b>	<b>6,13</b>	<b>2 182,95</b>	<b>25,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>76,9</b>	<b>242,2</b>	<b>1 879,7</b>	<b>0,80</b>	<b>99,93</b>	<b>1,13</b>	<b>16,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,98</b>	<b>603,11</b>	<b>262,49</b>	<b>835,42</b>	<b>13,78</b>	<b>3 856,06</b>	<b>61,78</b>	<b>0,44</b>	<b>0,02</b>		

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	220	20,8	22,1	53,5	495,7	0,35	1,33	0,43	10,71	0,00	0,23	46,17	184,20	341,17	6,89	514,35	7,54	0,09	0,02	КК	
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	0,5	1,5	1,5	21,8	0,01	3,79	0,06	0,71	0,00	0,01	10,78	4,60	9,91	0,24	47,67	0,78	0,00	0,00	45	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,1</b>	<b>29,2</b>	<b>105,3</b>	<b>807,7</b>	<b>0,47</b>	<b>6,22</b>	<b>0,53</b>	<b>12,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,49</b>	<b>287,92</b>	<b>231,60</b>	<b>549,44</b>	<b>9,28</b>	<b>934,58</b>	<b>27,31</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ПОЛЕВОЙ	280	7,0	7,0	24,4	188,1	0,16	7,53	0,24	1,75	0,00	0,10	37,26	38,39	115,04	1,67	587,26	6,91	0,07	0,00	205	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	13,4	15,4	9,3	230,1	0,08	2,83	0,46	1,79	0,00	0,11	26,32	24,06	129,02	1,52	269,87	6,27	0,10	0,01	308	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	15,0	61,7	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,01	12,25	3,67	2,48	0,50	70,51	0,50	0,00	0,00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,5</b>	<b>28,3</b>	<b>118,3</b>	<b>842,0</b>	<b>0,35</b>	<b>11,36</b>	<b>0,74</b>	<b>5,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>99,38</b>	<b>112,17</b>	<b>377,94</b>	<b>5,31</b>	<b>992,14</b>	<b>13,68</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,6</b>	<b>57,5</b>	<b>223,6</b>	<b>1 649,7</b>	<b>0,82</b>	<b>17,58</b>	<b>1,27</b>	<b>17,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>387,30</b>	<b>343,77</b>	<b>927,38</b>	<b>14,59</b>	<b>1 926,72</b>	<b>40,99</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>		



## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	13,5	35,1	293,4	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,43	43,39	169,97	1,18	258,91	12,49	0,01	0,00	175	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	375	2011
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>19,8</b>	<b>36,4</b>	<b>74,2</b>	<b>708,5</b>	<b>0,26</b>	<b>25,83</b>	<b>0,28</b>	<b>1,88</b>	<b>0,41</b>	<b>0,47</b>	<b>507,10</b>	<b>86,10</b>	<b>428,15</b>	<b>2,18</b>	<b>715,90</b>	<b>31,78</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	280	5,8	10,8	14,9	185,7	0,09	7,18	0,25	2,61	0,00	0,10	48,13	31,86	93,40	1,59	546,27	9,18	0,07	0,00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	3,8	41,9	228,2	0,08	0,00	0,02	1,37	0,06	0,02	10,86	8,81	48,50	1,11	75,85	0,92	0,01	0,02	331	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	18,3	21,2	7,9	295,7	0,08	0,83	0,08	0,54	0,07	0,16	50,15	21,13	172,78	1,83	246,00	9,11	0,10	0,02	281	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>34,4</b>	<b>36,2</b>	<b>101,6</b>	<b>874,8</b>	<b>0,31</b>	<b>8,01</b>	<b>0,35</b>	<b>5,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>127,82</b>	<b>78,45</b>	<b>352,48</b>	<b>5,43</b>	<b>933,61</b>	<b>19,21</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>72,6</b>	<b>175,8</b>	<b>1 583,3</b>	<b>0,57</b>	<b>33,84</b>	<b>0,63</b>	<b>7,38</b>	<b>0,54</b>	<b>0,78</b>	<b>634,92</b>	<b>164,55</b>	<b>780,63</b>	<b>7,61</b>	<b>1 649,51</b>	<b>50,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,04</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	8,9	46,6	284,0	0,04	0,00	0,05	0,52	0,15	0,04	21,79	32,68	89,12	0,61	67,53	0,91	0,03	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,2	5,4	4,5	108,6	0,07	1,85	0,38	2,43	0,00	0,08	34,70	40,33	151,71	0,76	349,72	96,00	0,41	0,01	231	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>24,6</b>	<b>19,9</b>	<b>101,5</b>	<b>682,8</b>	<b>0,22</b>	<b>2,95</b>	<b>0,47</b>	<b>3,93</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>287,46</b>	<b>115,81</b>	<b>439,19</b>	<b>3,52</b>	<b>789,81</b>	<b>115,90</b>	<b>0,45</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	7,9	6,8	20,2	173,1	0,18	7,53	0,24	2,41	0,00	0,11	39,21	36,66	107,93	1,97	639,70	6,85	0,07	0,00	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	280	13,8	27,0	39,4	458,5	0,24	38,78	0,97	5,56	0,16	0,25	105,48	81,79	227,81	4,11	1 471,94	18,39	0,14	0,01	141	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>25,4</b>	<b>34,0</b>	<b>96,5</b>	<b>796,8</b>	<b>0,48</b>	<b>46,31</b>	<b>1,21</b>	<b>8,95</b>	<b>0,16</b>	<b>0,39</b>	<b>163,37</b>	<b>135,10</b>	<b>373,54</b>	<b>6,98</b>	<b>2 177,13</b>	<b>25,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,9</b>	<b>53,9</b>	<b>197,9</b>	<b>1 479,6</b>	<b>0,70</b>	<b>49,26</b>	<b>1,68</b>	<b>12,88</b>	<b>0,31</b>	<b>0,76</b>	<b>450,83</b>	<b>250,91</b>	<b>812,73</b>	<b>10,50</b>	<b>2 966,94</b>	<b>141,14</b>	<b>0,67</b>	<b>0,03</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13,4	28,6	4,2	327,9	0,07	0,39	0,34	2,27	2,31	0,44	123,30	18,14	213,43	2,14	238,74	24,83	0,05	0,03	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,02	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011



КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	113,0	0,06	1,40	0,05	0,00	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,8</b>	<b>34,0</b>	<b>55,7</b>	<b>632,2</b>	<b>0,21</b>	<b>2,99</b>	<b>0,39</b>	<b>3,61</b>	<b>2,31</b>	<b>0,83</b>	<b>384,45</b>	<b>70,98</b>	<b>466,61</b>	<b>4,31</b>	<b>624,94</b>	<b>24,83</b>	<b>0,10</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ	280	7,2	8,3	13,0	156,6	0,10	8,03	0,16	0,32	0,08	0,10	58,51	32,54	112,62	1,87	393,77	5,92	0,04	0,00	78	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	23,09	150,40	223,39	5,25	316,00	2,73	0,02	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	8,0	16,4	5,9	212,6	0,05	1,79	0,05	3,09	0,00	0,07	29,87	12,39	83,01	0,91	167,34	5,09	0,06	0,01	375	1996
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29,0</b>	<b>32,5</b>	<b>101,6</b>	<b>825,2</b>	<b>0,48</b>	<b>9,82</b>	<b>0,23</b>	<b>10,03</b>	<b>0,17</b>	<b>0,35</b>	<b>130,15</b>	<b>211,98</b>	<b>456,82</b>	<b>8,93</b>	<b>942,60</b>	<b>13,74</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,8</b>	<b>66,5</b>	<b>157,3</b>	<b>1 457,5</b>	<b>0,69</b>	<b>12,81</b>	<b>0,62</b>	<b>13,64</b>	<b>2,48</b>	<b>1,18</b>	<b>514,60</b>	<b>282,96</b>	<b>923,43</b>	<b>13,24</b>	<b>1 567,54</b>	<b>38,57</b>	<b>0,23</b>	<b>0,04</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	8,5	19,1	32,5	337,2	0,06	0,00	0,12	0,96	0,00	0,00	111,60	10,80	99,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19,0</b>	<b>27,3</b>	<b>85,2</b>	<b>663,1</b>	<b>0,18</b>	<b>3,20</b>	<b>0,22</b>	<b>1,94</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>354,87</b>	<b>58,10</b>	<b>309,06</b>	<b>3,32</b>	<b>467,06</b>	<b>18,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	5,8	9,7	12,3	160,2	0,10	6,37	0,25	2,64	0,10	0,11	43,79	59,54	96,04	4,45	686,17	6,34	0,13	0,00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,3	25,7	175,5	0,15	12,46	0,05	0,29	0,09	0,13	49,83	36,13	102,15	1,44	916,93	10,26	0,05	0,00	312	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,8	18,9	5,2	255,2	0,14	10,14	4,39	1,25	0,18	1,03	11,96	16,62	182,07	4,01	184,90	4,16	0,12	0,02	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>26,2</b>	<b>35,3</b>	<b>80,1</b>	<b>756,1</b>	<b>0,45</b>	<b>28,97</b>	<b>4,69</b>	<b>5,16</b>	<b>0,37</b>	<b>1,30</b>	<b>124,26</b>	<b>128,94</b>	<b>418,06</b>	<b>10,80</b>	<b>1 853,49</b>	<b>20,76</b>	<b>0,31</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>62,6</b>	<b>165,3</b>	<b>1 419,1</b>	<b>0,63</b>	<b>32,17</b>	<b>4,91</b>	<b>7,10</b>	<b>0,37</b>	<b>1,57</b>	<b>479,13</b>	<b>187,04</b>	<b>727,12</b>	<b>14,12</b>	<b>2 320,55</b>	<b>39,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,02</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	19,2	8,2	40,1	311,0	0,52	0,00	0,04	7,99	0,13	0,12	78,20	69,81	175,61	5,42	628,40	4,37	0,03	0,00	199	2011
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ КУР	100	13,4	15,4	9,3	230,1	0,08	2,83	0,46	1,79	0,00	0,11	26,32	24,06	129,02	1,52	269,87	6,27	0,10	0,01	308	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>42,5</b>	<b>29,2</b>	<b>99,7</b>	<b>831,2</b>	<b>0,71</b>	<b>3,93</b>	<b>0,54</b>	<b>10,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,48</b>	<b>335,49</b>	<b>136,67</b>	<b>502,99</b>	<b>9,09</b>	<b>1 270,83</b>	<b>29,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПЮЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	280	6,6	6,6	22,3	174,6	0,16	7,51	0,23	2,26	0,00	0,12	35,91	51,53	117,85	2,09	603,62	6,57	0,06	0,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,02	0,42	0,09	0,04	21,35	32,68	88,46	0,60	66,88	0,91	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,2	14,3	12,1	210,0	0,05	1,29	0,04	3,48	0,12	0,07	17,31	14,90	91,36	1,00	135,02	4,16	0,06	0,01	279	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>22,9</b>	<b>26,6</b>	<b>117,9</b>	<b>802,6</b>	<b>0,31</b>	<b>8,80</b>	<b>0,29</b>	<b>7,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>93,25</b>	<b>115,76</b>	<b>335,47</b>	<b>4,59</b>	<b>871,01</b>	<b>11,64</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,4</b>	<b>55,8</b>	<b>217,6</b>	<b>1 633,8</b>	<b>1,02</b>	<b>12,73</b>	<b>0,83</b>	<b>17,90</b>	<b>0,34</b>	<b>0,74</b>	<b>428,74</b>	<b>252,43</b>	<b>838,46</b>	<b>13,68</b>	<b>2 141,84</b>	<b>41,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>		