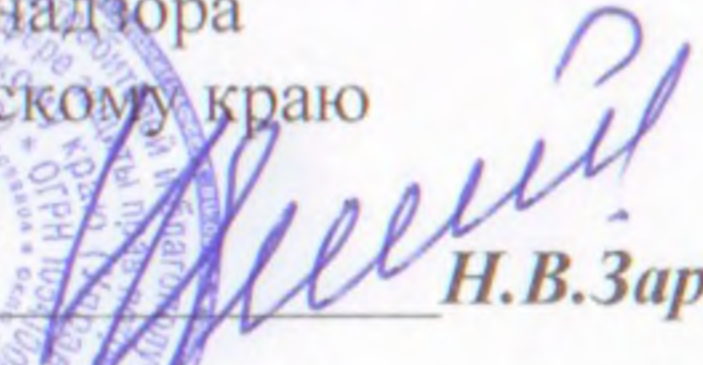


«Согласовано»

Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Камчатскому краю


Н.В.Зарайченкова

«18» мая 2010 год

«Утверждаю»

И.о. руководителя Департамента
социального развития
Петропавловск-Камчатского городского округа


И.Л.Унтилова

«19» мая 2010 год

***Примерное меню для обучающихся образовательных учреждений
Петропавловск-Камчатского городского округа
(весенне-летний вариант, возрастная группа 7-11 лет)***

**Петропавловск-Камчатский
городской округ
2010 год**

Авторский коллектив:

А.А.Шепарев – заведующий кафедрой ФПК и ППС ГОУ ВПО «Владивостокский государственный медицинский университет» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ, проф., докт.мед.наук;

Л.Н.Нагирная – доцент кафедры ФПК и ППС ГОУ ВПО «Владивостокский государственный медицинский университет» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ, канд.мед.наук;

Ю.В.Титова- ассистент кафедры ФПК и ППС ГОУ ВПО «Владивостокский государственный медицинский университет» Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию РФ.

Литература:

1. Педиатрия: лекции по нутрициологии. Учебное пособие / Е.И. Кондратьева, Т.Е. Тропова, Т.А. Шемякина и др. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 256 с.
2. Практическая диетология. Часть третья. Картотека блюд лечебного и рационального питания: Методическое пособие: в 6 частях /В.А.Петров - составитель. - Владивосток: АНО «ДВЭГИА», 2004. - Книга вторая. 280 с.
3. Руководство по детскому питанию /Под ред. В.А. Тутельяна, И.Я. Коля. – М.: Медицинское информационное агентство, 2004. – 662 с.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Нормативная документация для предприятий общественного питания. Сост. Румяцев А.В. - М: Издательство «Дело и Сервис», 1998. - 864 с.
5. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/ Под ред. член-кор. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с.



Сезон: весенне-летний			Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд												
Возрастная категория: 7-11 лет															
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	1-й день														
	Завтрак														
№ 33 ***	Каша гречневая на молоке	200	10,65	10,8	33,06	276,89	0,17	2,13	0,052	0,4	22,04	290,4	112,62	3,16	
	Пастила	30	0,2	0	24	97	0	0	0	0	6	3	2	0,5	
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0,002	2,8	0	0,01	0,3	0	0	0	
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76	
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	25,05	129,5	0,08	0	0	0,35	11	42,5	16,5	1	
	Сыр порционный	15	3,27	4,23	0,00	52,50	0,01	1,86	0,04	0,68	129,55	92,73	6,82	0,07	
	Итого		18,29	16,85	89,95	593,49	0,28	14,79	0,16	1,60	181,69	437,43	145,14	6,49	
	Обед														
	Суп картофельный с яичными хлопьями и мясом	250/15	7,35	8,38	5	135,39	0,05	3,18	0,203	1,3	22,25	101,79	20,2	1,38	
№ 677*	Тефтели рыбные (треска)	100	9,59	5,41	17,51	130,12	0,04	3,04	0,239	3,6	19,48	98,71	18,89	0,65	
№ 946*	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	0,16	21,39	0,031	0,22	75,36	125,35	35,99	1,2	
№ 11.62***	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	0,02	14,8	0,017	0,4	34	36	34	0,6	
№ 9.83***	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	7,25	0,57	86,93	0,06	20,89	0,124	3,71	13	24,14	18,57	5,07	
№ 1322*	Ватрушка с творогом	45	2,5	2,55	12,42	78,9	0,02	0,03	0,046	0,15	11,42	22,7	3,56	0,17	
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Итого		29,69	29,92	154,94	802,02	0,44	63,33	0,66	10,08	199,01	487,19	155,71	11,02	
	Всего за день:		47,98	46,77	244,89	1395,51	0,72	78,12	0,82	11,68	380,70	924,62	300,85	17,51	



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	2-й день													
	Завтрак													
№ 548*	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,42	8,54	35,57	251,75	0,14	1,3	0,04	0,14	130,28	181,37	46,73	1,19
№ 11.82 **	Отвар шиповника	200	0,68	0,28	9,66	56,8	0,01	200	0,163	0,76	12	3,4	3,4	0,6
№ 12.10***	Рогалики с вареньем	40	2,82	2,34	20,43	125,6	0,05	0,03	0,017	0,43	18,97	43,18	11,38	0,66
	Йогурт сладкий, 3,2% жирности	100	2,9	3,2	4	59	0,03	0,7	0,022	0	120	95	14	0,1
	Масло сливочное	5	0,05	3,6		33	0	0	0,0225	0,05	1	1,5	0	0
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		17,87	18,71	89,71	630,15	0,355	202,03	0,2645	2,53	298,75	441,45	108,51	4,75
	Обед													
№ 6**	Суп гороховый с гренками	250	6,3	5,6	16,7	171,7	0,25	9,63	0,202	2,45	32	89,28	21,4	2,13
№ 20**	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	0,07	12,46	1,796	0,58	99,4	134,7	53,8	1,17
№ 827*	Гуляш	100	16,47	17,2	3,07	197,2	0,11	2,29	0,021	4,21	18,4	163	28,99	2
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0,002	2,8	0	0,01	0,3	0	0	0
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	Мармелад жележный	50	0,05	0	39,7	156	0	0	0	0	2	0,5	1	0,2
	Итого		31,02	29,07	99,8	779,5	0,562	32,18	2,029	8,05	198,6	507,98	143,69	8,05
	Всего за день:		48,89	47,78	189,51	1409,65	0,917	234,21	0,623	10,58	497,35	949,43	252,2	12,8

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3-й день													
	Завтрак													
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	0,06	0	0	0,3	38	188	33	2,2
	Хлеб подольский	25	2	0,375	10,025	52	0,0625	0	0	0,575	8,25	58,5	16,5	1,1
№ 12.6***	Булка домашняя	40	2,82	2,34	20,43	125,6	0,05	0,03	0,015	0,43	18,97	43,18	11,38	0,66
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	20	79,8	0,002	2,8	0	0,01	0,3	0	0	0
	Итого		20	20,915	60,415	575,47	0,2245	20,55	0,319	4,295	128,65	341,36	88,78	5,22

	Обед													
№ 263*	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	0	9,8	0,234	0,23	28,7	82,3	31,6	1,74
№ 640*	Минтай тушеный под маринадом	100	10,34	3,065	2,39	101,8	0,065	3,8	0,026	2,48	31,25	163,3	44,9	0,75
	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	0,04	0	0	1,1	8	25	9	0,4
№ 934*	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
№ 9.81**	Салат «Зеленый»	100	1,3	5,19	2,81	63,4	0,027	23,32	0,24	2,8	74,55	42,8	32,5	0,76
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6
	Итого		27,93	24,635	138,31	905,05	0,232	37,44	0,59	10,25	176,95	468,94	176,1	5,46
	Всего за день:		47,93	45,55	198,725	1480,52	0,4565	57,99	0,695	14,545	305,6	810,3	264,88	10,68



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	4-й день													
	Завтрак													
№ 30**	Лапшевник с творогом запеченный	200	15,28	16,72	39,6	372,08	0,04	0,36	0,099	2,84	115,84	239,84	24,64	1,9
№ 9.50***	Салат из моркови с изюмом и медом	100	1,3	0,11	18,88	84,27	0,06	4,45	1,572	0,36	30,36	55,31	33,81	0,87
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Итого		20,45	20,63	83,54	607,71	0,14	6,11	1,693	3,2	271,32	411,35	89,45	3,75
	Обед								0					
№ 2.28**	Щи на мясном бульоне с мясом	250/10	4,8	7,5	7,8	86,2	0,05	19,93	0,219	2,39	36,2	31,2	22,9	1,25
№ 10**	Шницель мясной	80	14,4	13,27	10,3	184,2	0,05	0,8	0,002	0,63	11,8	140,2	17,9	1,8
№ 8.42***	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,153	3,1	41	37	15	0,7
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,001	0,3	6	14	4	0,6

	Итого		29,45	32,41	108,20	776,66	0,43	56,73	0,381	7,33	142,50	408,90	128,30	7,90
	Всего за день:		49,90	53,04	191,74	1384,37	0,57	62,84	0,798	10,53	413,82	820,25	217,75	11,65



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5-й день													
	Завтрак													
№ 588 *	Омлет натуральный	150	17,21	20,95	5,2	243,55	0,12	1,42	0,31	1,05	144,22	248,32	18,82	3,14
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0,002	0	0	0	0	0	0	0
	Мармелад желейный	50	0,05	0	39,7	156	0	0	0	0	2	0,5	1	
	Батон простой	25	2	0,25	12,275	59,5	0,04	0	0	0,325	5,75	22,25	8,5	0,5
№ 1169*	Яблоко печеное	100	0,51	0,51	17,64	80,42	0,04	8,84	0,061	0,25	20,63	13,89	11,37	2,88
	Итого		19,77	21,71	74,815	539,47	0,202	10,26	0,371	1,625	172,6	284,96	39,69	6,52
	Обед													
№ 1.43**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	0,3	5,3	0,302	1,3	21,5	114,8	27	0,58
№ 9.123***	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	0,04	22,5	0,133	0,7	14	26	20	0,9
№ 1040*	Соус молочный	30	0,85	1,1	2,48	23,17	0,01	0,29	0,067	0,04	29	23,13	3,62	0,05
№ 940*	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	0,07	0	0,023	0,95	7,18	41,89	9,41	0,61
№ 848*	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	0,19	0,46	0,014	0,37	22,91	88,04	14,04	0,91
№ 11.117*	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		26,87	26,62	114,38	824,18	0,735	68,55	0,539	4,61	123,39	429,36	113,27	5,45
	Всего за день:		46,64	48,33	189,195	1363,65	0,937	78,81	0,91	6,235	295,99	714,32	152,96	11,97



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	6-й день													
	Завтрак													
№ 934	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
№ 189 ****	Котлета «Осень» (кета)	80	12,25	11,36	6,7	192,2	0,17	0,85	0,06	5,1	22,76	144	24,3	0,8
	Хлеб подольский	25	2	0,375	10,025	52	0,0625	0	0	0,575	8,25	58,5	16,5	1,1
№ 11.36****	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,002	0	0	0	1	0	0	0
	Итого		19,19	17,46	83,94	583,22	0,27	0,85	0,06	8,17	37,65	308,44	76,08	2,61

	Обед													
№ 263*	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	0	9,8	0,234	0,23	28,7	82,3	31,6	1,74
№ 850*	Оладьи из печени	80	14,4	14,6	9,9	232	0,3	8,4	6,5	5,1	10,5	250,4	17,7	5,3
№ 946*	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	0,16	21,39	0,031	0,22	75,36	125,35	35,99	1,2
9.119****	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
№ 11.106****	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Итого		28,4	28,09	143,44	735,51	0,59	45,11	6,776	6,9	179,87	596,15	139,61	11,29
	Всего за день:		47,59	45,55	227,38	1318,73	0,86	45,96	6,84	15,07	217,52	904,59	215,69	13,90



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7-й день													
	Завтрак													
№ 1169*	Яблоко печеное	100	0,51	0,51	17,64	80,42	0,04	8,84	0,061	0,25	20,63	13,89	11,37	2,88
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 5.33**	Запеканка из творога со сметаной	150	16,4	21,8	17,43	337,7	0,067	0,255	0,12	1,26	146,6	225,9	23,9	0,71
	Пастила	30	0,2	0	24	97	0	0	0	0	6	3	2	0,5
	Батон простой	25	2	0,25	12,275	59,5	0,04	0	0	0,325	5,75	22,25	8,5	0,5
	Итого		19,11	22,56	71,345	574,62	0,147	9,095	0,181	1,835	178,98	265,04	45,77	4,59
	Обед													
№ 262*	Борщ на мясном бульоне	250/10	2,1	5,11	7,1	85,3	0,08	23,8	0,21	3,43	33,9	62,94	120,8	0,95
№ 208****	Треска, жареная в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	0,08	0,5	0,066	4,02	19,61	137,02	23,77	0,86
№ 20**	Морковно-картофельное пюре	200	4	5,52	17,93	140,1	0,07	12,46	1,796	0,58	99,4	134,7	53,8	1,17
№ 12.3***	Булочка с изюмом	35	2,5	2,2	16,1	134,8	0	0	0,012	3,8	12,8	21,9	5,1	0,4
№ 13.47****	Салат овощной с морской капустой	100	1,81	3,81	5,35	55,42	0,01	3,16	0,002	1,68	19,48	38,84	49,94	0,3
№ 11.117****	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,06	0	0	0,6	10	32	7	0,6
	Итого		28,85	26,18	106,96	822	0,3	79,92	2,086	14,21	207,49	445,9	266,61	4,48
	Всего за день:		47,96	48,74	178,305	1396,62	0,447	89,015	2,267	16,045	386,47	710,94	312,38	9,07



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8-й день													
	<u>Завтрак</u>													
№ 537*	Каша перловая рассыпчатая	200	6,02	5,72	41,5	247,79	0,06	0	0	0,0029	24,58	209,01	25,87	1,16
	Колбаса вареная диетическая	100	12,1	13,5	0	170	0,06	0	0	0,3	38	188	33	2,2
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
№ 11.36***	Чай с лимоном	200	0,063	0	15,21	62,38	0	2,8	0	0	2,8	1,54	0,84	0,042
	Итого		20,393	20,055	84,3	610,84	0,205	11,64	0,061	0,9029	97,76	451,69	83,33	7,257
	<u>Обед</u>													
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 1.27*	Суп гречневый на мясном бульоне	250/10	8,4	5,48	16,1	139,5	0,08	8,25	0,201	1,31	16,1	95,8	40	1,75
№ 848*	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	0,19	0,46	0,014	0,37	22,91	88,04	14,04	0,91
№ 7.35***	Капуста жареная	200	4,01	3,42	7,54	94,01	0,05	38,3	0,027	0,32	109,55	75,56	38,3	1,3
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
№ 9.59***	Салат из свеклы, яблок и чернослива растительным маслом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	0,03	3,69	0,001	0,023	27,26	45,51	27,38	0,87
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Итого		26,41	29,965	90,08	839,04	0,395	51,32	0,252	14,323	381,03	891,46	183,49	9,005
	<u>Всего за день:</u>		46,803	50,02	174,38	1449,88	0,6	62,96	0,621	15,2259	478,79	1343,15	266,82	16,262



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9-й день													
	<u>Завтрак</u>													
№ 570*	Вермишель отварная с тертым сыром со сливочным маслом	200	13,1	10,9	37,86	287,7	0,0736	0,2	0,083	1,05	243,8	109,7	23,6	0,89
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,002	2,8	0	0	1	0	0	0
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	51	0,008	0,2	34	23	13	0,3

	Масло сливочное	5	0,05	3,6		33	0	0	0,0225	0,05	1	1,5	0	0
	Батон простой	25	2	0,25	12,275	59,5	0,04	0	0	0,325	5,75	22,25	8,5	0,5
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,104	0,2	22	77	5	1
	Итого		21,15	19,55	73,535	546,2	0,1856	54	0,2175	1,825	307,55	233,45	50,1	2,69
	<u>Обед</u>													
№ 297*	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250/10	5,34	7,65	21,2	165,6	0	8,46	0,233	2,35	20,7	96,4	33,6	0,76
№ 198 ****	Биточки «Морские» (кета)	100	13,58	11,07	10,55	207,61	0,2	1,39	0,058	4,04	24,35	158,49	26,79	0,79
№ 946*	Пюре картофельное с молоком и сливочным маслом	200	4,45	5,28	76,74	168,18	0,16	21,39	0,031	0,22	75,36	125,35	35,99	1,2
№ 9.123***	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	0,04	22,5	0,133	0,7	14	26	20	0,9
№ 11.58***	Кисель из брусники	200	0,109	0,1	33,6	137,2	0,002	3	0	0,2	10,1	15,1	1,4	0,08
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		27,58	25,05	165,94	806,59	0,53	56,74	0,46	8,66	161,01	538,34	150,78	5,93
	Всего за день:		48,73	44,60	239,48	1352,79	0,71	110,74	0,67	10,49	468,56	771,79	200,88	8,62



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	10-й день													
	Завтрак													
	Молоко кипяченое	200	6,09	6,7	9,8	126	0,08	2,73	0,042	0	252	189	29,4	0,2
№ 27***	Плов из риса с фруктами (чернослив, изюм) на растительном масле	200	4,2	8,66	58,64	326,69	0,04	0,24	0,001	3,94	17,12	100,32	39,2	1,04
№ 5.34**	Сырники запеченные	50	7,42	5,56	9,08	117,56	0,015	0,0375	0,061	0,16	6,74	81,28	9,76	0,22
	Итого		17,71	20,92	77,52	570,25	0,135	3,0075	0,104	4,1	275,86	370,6	78,36	1,46
	Обед													
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 1.43**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,15	8,9	8,1	149,8	0,3	5,3	0,302	1,3	21,5	114,8	27	0,58
№ 827*	Гуляш	50	8,235	8,6	1,535	98,6	0,055	1,145	0,011	2,105	9,2	81,5	14,495	1
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2

№ 11.67***	Сок персиковый	200	1,8	0,2	19	90	0,08	20	0,166	2,2	40	68	32	1,2
	Итого		29,765	28,45	81,945	793,77	0,65	49,265	0,801	21,235	347,98	1004,68	184,095	9,54
	Всего за день:		47,475	49,37	159,465	1364,02	0,785	52,273	0,905	25,335	623,84	1375,28	262,455	11



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	11-й день													
	Завтрак													
	Сыр порционный	16	4,21	4,26	0	56	0,01	0,11	0,054	0,06	160	96	8,8	0,11
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
№ 548*	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,42	8,54	35,57	251,75	0,14	1,3	0,04	0,14	130,28	181,37	46,73	1,19
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Батон простой	50	4	0,5	24,55	119	0,08	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1
	Итого		19,82	17,42	93,02	615,71	0,294	10,71	0,183	1,01	439,7	446,87	110,73	5,04
	Обед													
№ 308*	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	5,86	4,28	5,16	80,75	0	7,25	0,312	1,3	44,5	92,2	25,8	0,5
	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	0,04	0	0	1,1	8	25	9	0,4
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0,03	0	0	0,3	5	16	3,5	0,3
№ 13**	Зразы из говядины	100	14,03	10,75	11,19	208,1	0,07	0,48	0,0014	2,06	24,13	152,31	23,43	1,7
	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	0,04	22,5	0,133	0,7	14	26	20	0,9
№ 11.62***	Сок вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	30	0,034	0,6	74	52	60	1
№ 8.51***	Рагу из овощей (1 вариант)	200	3,68	8,93	23,57	186,05	0,14	27,3	0,798	2,59	69,19	92,54	38,49	1,23
	Итого		29,37	27,56	99,12	783,9	0,38	87,53	0,9664	8,65	238,82	456,05	180,22	6,03
	Всего за день:		49,19	44,98	192,14	1399,61	0,674	98,24	1,1494	9,66	678,52	902,92	290,95	11,07



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	12-й день													
	<u>Завтрак</u>													
№ 5.28**	Пудинг творожный запеченный	120	15,5	13,1	8,4	208,6	0,04	0,16	0,081	0,3	150,44	185,08	19,32	0,38
№ 24**	Салат из свеклы с изюмом	100	2,06	6,1	31,86	193,2	0,12	8	0	2,79	56,7	71,7	31,8	2,13
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
	Мармелад жележный	25	0,02	0	19,85	78	0	0	0	0	1	0,25	0,5	
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Итого		21,28	24,4	80,91	669,1	0,16	8,26	0,089	14,49	382,79	786,73	87,32	5,21
	<u>Обед</u>													
№ 275*	Борщ с фасолью на мясном бульоне	250/10/10	5	9,3	10,2	160,5	0,06	10,4	0,252	3,45	40,4	87,3	32,1	1,35
№ 208****	Минтай, жареный в яйце	100	14,36	9,26	2,48	153,69	0,1	2,85	0,066	4,02	32,18	174,73	36,33	0,94
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
№ 9.81***	Салат «Зеленый»	100	1,3	5,19	2,81	63,4	0,027	23,32	0,24	2,8	74,55	42,8	32,5	0,76
№ 11.117***	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
	Итого		28,71	25,37	100,54	763,15	0,522	105,57	0,564	11,73	199,93	548,33	184,13	7,05
	Всего за день:		49,99	49,77	181,45	1432,25	0,682	113,83	0,653	26,22	582,72	1335,06	271,45	12,26



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	13-й день													
	Завтрак													
	Колбаса вареная диетическая	50	6,05	6,75	0	85	0,03	0	0	0,15	19	94	16,5	1,1
№ 934*	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,104	0,2	22	77	5	1
	Хлеб подольский	25	2	0,38	10,03	52	0,06	0	0	0,58	8,25	58,5	16,5	1,1
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	1	0	0	0
	Итого		18,09	17,45	77,54	539,02	0,16	0	0,104	3,42	55,89	335,44	73,28	3,91
	Обед													
№ 1.27**	Суп гречневый на мясном бульоне	250/10	8,4	5,48	16,1	139,5	0,08	8,25	0,201	1,31	16,1	95,8	40	1,75
№ 13.47***	Салат овощной с морской капустой	100	1,81	3,81	5,35	55,42	0,01	3,16	0,002	1,68	19,48	38,84	49,94	0,3
№ 848*	Тефтели	75	7,06	11,32	8	177,13	0,19	0,46	0,014	0,37	22,91	88,04	14,04	0,91
№ 940*	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	200	6,51	4,27	38,55	209,28	0,07	0	0,023	0,95	7,18	41,89	9,41	0,61
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95

	Печенье	30	2,2	2,8	21,9	122	0,04	0	0	1,1	8	25	9	0,4
	Итого		29,93	28,41	130,1	889,06	0,48	12,39	0,241	6,66	115,98	385,67	162,71	6,42
	Всего за день:		48,02	45,86	207,64	1428,08	0,64	12,39	0,435	10,08	171,87	721,11	235,99	10,33



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	14-й день													
	<u>Завтрак</u>													
№ 33***	Каша гречневая на молоке	200	10,65	10,8	33,06	276,89	0,17	2,13	0,052	0,4	22,04	290,4	112,62	3,16
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 11.55***	Какао со сгущенным молоком	200	3,13	3,15	21,9	129,96	0,018	0,3	0,014	0,06	97,22	91,9	27,2	0,94
	Итого		17,48	19,15	75,76	596,15	0,188	2,53	0,074	11,86	293,91	912	175,52	6,8
	<u>Обед</u>													
№ 307*	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	250/20	6,1	6,56	19,4	157,7	0,09	6,1	0,215	1,38	16,6	78,8	22,5	1,08
№ 883*	Куры отварные	80	18,08	13,6	0	195,2	0,03	1,12	0,04	0,32	26,4	124,8	15,2	1,28
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
	Пастила	30	0,2	0	24	97	0	0	0	0	6	3	2	0,5
№ 11.121***	Кисель из брусники	200	0,109	0,1	33,6	137,2	0,002	3	0	0,2	10,1	15,1	1,4	0,08
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Итого		31,769	25,71	109,36	849,67	0,302	32,94	0,569	5,68	168,73	393,88	107,5	6,75
	<u>Всего за день:</u>		49,249	44,86	185,12	1445,82	0,49	35,47	0,643	17,54	462,64	1305,88	283,02	13,55



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	15-й день													
	Завтрак													
№ 29***	Клёцки из творога	100	12,81	11,9	13,81	216,08	0,04	0,19	0,077	0,38	88,2	146,48	15,37	0,51
	Йогурт сладкий, 3,2% жирности	100	2,9	3,2	4	59	0,03	0,7	0,022	0	120	95	14	0,1
№ 40***	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	19,7	120	0,04	1,3	0,002	0	121	14	9	0,1
№ 1169*	Яблоко печеное	100	0,51	0,51	17,64	80,42	0,04	8,84	0,061	0,25	20,63	13,89	11,37	2,88
	Итого		19,48	19,1	75,47	559,94	0,17	12,99	0,107	1,78	245,32	304,18	68,87	5,19

	Обед													
№ 263*	Свекольник на мясном бульоне	250/10	4,8	7,38	14,1	135,6	0	9,8	0,234	0,23	28,7	82,3	31,6	1,74
№ 198****	Биточки «Морские» (горбуша)	100	11,64	8,84	10,55	176,45	0,08	2,29	0,038	3,37	36,88	183,29	42,45	0,92
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	20	0,55	0,65	15,4	71	0,005	0	0,005	0,15	3	7	2	0,3
№ 9.83***	Икра из кабачков	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	7	0,153	3,1	41	37	15	0,7
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
№ 11.36***	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0,002	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		26,74	27,31	114,4	810,81	0,442	48,09	0,436	8,21	150,08	534,59	168,05	7,46
	Всего за день:		46,22	46,41	189,87	1370,75	0,612	61,08	0,543	9,99	395,4	838,77	236,92	12,65



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	16-й день													
	Завтрак													
№ 548*	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,42	8,54	35,57	251,75	0,14	1,3	0,04	0,14	130,28	181,37	46,73	1,19
	Сыр порционный	15	3,27	4,23	0	52,5	0,01	1,86	0,04	0,68	129,55	92,73	6,82	0,07
	Батон простой	50	4	0,5	24,55	119	0,08	0	0	0,65	11,5	44,5	17	1
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Итого		18,56	17,07	85,18	574,61	0,27	4,46	0,102	1,47	396,45	434,8	101,55	3,24
	Обед													
№ 2.28**	Щи на мясном бульоне с мясом	250/10	4,8	7,5	7,8	86,2	0,05	19,93	0,219	2,39	36,2	31,2	22,9	1,25
№ 10**	Шницель мясной	80	14,4	13,27	10,3	184,22	0,05	0,8	0,002	0,63	11,8	140,27	17,96	1,8
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
№ 934*	Рис отварной рассыпчатый	200	4,94	5,72	52,21	279,02	0,04	0	0	2,49	5,64	105,94	35,28	0,71
	Хлеб подольский	50	4	0,75	20,05	104	0,125	0	0	1,15	16,5	117	33	2,2
№ 11.121***	Кисель из брусники	200	0,109	0,1	33,6	137,2	0,002	3	0	0,2	10,1	15,1	1,4	0,08
	Итого		29,049	27,44	126,46	804,64	0,307	28,73	0,231	6,96	103,24	451,51	124,54	6,64

	Всего за день:		47,609	44,51	211,64	1379,25	0,577	33,19	0,333	8,43	499,69	886,31	226,09	9,88
--	-----------------------	--	--------	-------	--------	---------	-------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	17-й день													
	<u>Завтрак</u>													
№ 588*	Омлет натуральный	100	11,5	13,9	3,45	162,36	0,08	0,94	0,2	0,7	96,14	165,5	12,54	2,1
№ 539*	Каша пшеничная вязкая	100	3,03	4,16	14,21	108,02	0,05	0,72	0,017	0,25	71,7	72,6	15,62	0,66
	Вафли с фруктово-ягодной начинкой	40	1,1	1,3	30,9	142	0,01	0	0,001	0,3	6	14	4	0,6
№ 11.35***	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	0,024	8	0,067	0,16	12,8	8,8	7,2	1,76
	Итого		17,99	20,07	68,34	510,28	0,218	9,66	0,285	1,83	200,74	308	54,06	6,29
	<u>Обед</u>													
№ 7**	Суп с горбушей	250	7,98	4,8	16,8	135,5	0,085	6,05	0,001	0,57	73,8	125,84	38,3	0,88
№ 2.112***	Рагу из цыплят	100	6,2	7,1	8,9	125	0,07	4,6	0,23	0,9	18	78	20	0,9
№ 9.59***	Салат из свеклы, яблок и чернослива с растительным маслом	100	0,99	4,14	7,39	103,62	0,03	3,69	0,001	2,35	27,26	45,51	27,38	0,87
№ 12.4***	Булочка с маком	50	3,7	5,2	20,8	189,3	0	0,1	0,008	11,4	174,65	529,7	35,7	2,7
№ 423*	Картофель отварной со сливочным маслом	200	3,95	8	31,6	210	0,21	29	0,051	0,31	26	111	44	1,6
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	11,94	60,3	0,054	0	0	0,42	14,1	47,1	14,7	1,17
№ 11.39***	Чай с медом	200	0,2	0	24,1	98	0,01	0	0	0	4	5	1	0,2
	Итого		25,06	29,63	121,53	921,72	0,459	43,44	0,291	15,95	337,81	942,15	181,08	8,32
	<u>Всего за день:</u>		43,05	49,7	189,87	1432	0,677	53,1	0,576	17,78	538,55	1250,15	235,14	14,61



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	18-й день													
	Завтрак													
№ 12.28*	Блины гурьевские с медом	165	11,54	15,66	56,74	413,85	0,07	0,6	0,091	0,7	129,96	185,28	26,02	1,34
	Молоко кипяченое	200	6,09	6,7	9,8	126	0,08	2,73	0,042	0	252	189	29,4	0,2
	Итого		17,95	22,68	74,38	577,45	0,174	11,33	0,133	0,86	394,76	383,08	62,62	3,3
	Обед													

№ 1.27**	Суп гречневый на мясном бульоне	250/10	8,4	5,48	16,1	139,5	0,08	8,25	0,201	1,31	16,1	95,8	40	1,75
№ 8.42***	Икра из кабачков	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,01	3,5	0,07	1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
№ 11**	Котлеты из фарша птицы	100	15,09	11,36	10,21	214,49	0,06	1,16	0,04	1,94	31,11	136	17,05	1,23
№ 440*	Капуста белокочанная тушеная в томатном соусе	200	3,08	4,7	9,96	148,07	0,05	17,72	0,304	2,98	63,13	51,68	27,9	1,26
№ 11.35	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мармелад жележный	50	0,05	0	39,7	156	0	0	0	0	2	0,5	1	
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Итого		30,97	26,64	99,72	818,06	0,29	30,63	0,615	8,48	156,34	380,98	117,95	6,54
	Всего за день:		48,92	49,32	174,1	1395,51	0,464	41,96	0,748	9,34	551,1	764,06	180,57	9,84



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	19-й день													
	Завтрак													
№ 539*	Каша пшеничная вязкая	200	5	5,5	28,6	186,02	0,07	0	0,02	0,15	12,18	101,47	36,1	1
	Сосиски говяжьи отварные	80	8,32	8	0,64	180	0,024	0	0	0,4	20	111,2	12	1,44
№ 9.119***	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	0,04	5	0,01	0,1	23	42	14	0,6
	Хлеб бородинский	25	1,7	0,325	9,95	50,25	0,045	0	0	0,35	11,75	39,25	12,25	0,975
№ 11.53***	Какао с пастеризованным молоком	200	3,87	3,8	25,06	151,36	0,04	1,3	0,022	0	125,12	116,2	31	0,98
	Итого		19,69	17,725	66,75	581,63	0,219	6,3	0,052	1	192,05	410,12	105,35	4,995
	Обед													
№ 275*	Борщ с фасолью на мясном бульоне	250/10/10	5	9,3	10,2	160,5	0,06	10,4	0,252	3,45	40,4	87,3	32,1	1,35
№ 208****	Треска, жареная в яйце	100	14,44	9,06	2,48	151,58	0,08	0,5	0,066	4,02	19,61	137,02	23,77	0,86
№ 934	Рис отварной	200	4,67	7,15	49,55	284,13	0,04	0	0	3,1	5,42	102,32	34,19	0,67
11.117***	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	33,4	136,8	0	40	0	0,1	12,3	18,5	6,2	0,2
№ 9.123***	Помидоры свежие	100	0,1	0,2	3,8	24	0,04	22,5	0,133	0,7	14	26	20	0,9
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
	Итого		27,81	26,44	119,33	857,51	0,31	73,4	0,451	12,07	115,23	449,64	140,76	5,93
	Всего за день:		47,5	44,165	186,08	1439,14	0,529	79,7	0,503	13,07	307,28	859,76	246,11	10,925



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	20-й день													
	Завтрак													
№ 30**	Лапшевник с творогом запеченный	200	15,28	16,72	39,6	372,08	0,04	0,36	0,099	2,84	115,84	239,84	24,64	0,65
№ 9.62***	Салат из свеклы с черносливом и медом	100	1,57	0,19	25,03	107,91	0,02	5,03	0,003	0,43	43,05	45,69	34,49	1,59
№ 40***	Кофейный напиток	200	2,9	3,2	19,7	120	0,04	1,3	0,002	0	121	14	9	0,1
	Итого		19,75	20,11	84,33	599,99	0,1	6,69	0,104	3,27	279,89	299,53	68,13	2,34
	Обед													
№ 297*	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250/10	5,34	7,65	21,2	165,6	0	8,46	0,233	2,35	20,7	96,4	33,6	0,76
№ 859*	Биточки по-белорусски с маслом	100	11,91	16,19	1,15	227,13	0,05	1,81	0,053	1,93	78,63	77,15	21,63	1,89
№ 423*	Картофель отварной	200	3,85	0,79	31,6	144,76	0,21	29	0,006	0,21	24	108	44	1,6
№ 9.81***	Салат «Зеленый»	100	1,3	5,19	2,81	63,4	0,027	23,32	0,24	2,8	74,55	42,8	32,5	0,76
	Хлеб бородинский	50	3,4	0,65	19,9	100,5	0,09	0	0	0,7	23,5	78,5	24,5	1,95
№ 11.106***	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,55	0,08	20,3	85,23	0	0,52	0,001	0,55	18,81	17,6	15,82	0,5
	Итого		26,35	30,55	96,96	786,62	0,377	63,11	0,533	8,54	240,19	420,45	172,05	7,46
	Всего за день:		46,1	50,66	181,29	1386,61	0,477	69,8	0,637	11,81	520,08	719,98	240,18	9,8

