

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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 "ДРУЖБА"	210	6.5	10.5	28.1	235.2	0.11	2.10	0.08	0.21	0.00	0.00	191.10	35.70	180.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)*	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.35	7.35	100.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20/30	1.2	4.3	22.0	132.0	0.02	8.00	0.03	0.40	0.00	0.00	8.00	5.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАКАО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	2.7	3.1	23.4	132.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.11	1.58	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	1026	1983
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>15.0</b>	<b>23.8</b>	<b>73.5</b>	<b>572.2</b>	<b>0.14</b>	<b>10.10</b>	<b>0.17</b>	<b>0.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>382.56</b>	<b>49.63</b>	<b>294.80</b>	<b>0.50</b>	<b>0.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ*	100	1.6	10.1	7.4	80.0	0.03	28.00	0.30	4.50	0.00	0.00	45.00	21.00	37.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ*	250	4.4	9.6	2.6	105.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	84	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	632	1983
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ*	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА*	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1047	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>28.5</b>	<b>40.8</b>	<b>91.6</b>	<b>790.7</b>	<b>0.11</b>	<b>229.00</b>	<b>0.50</b>	<b>7.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>91.10</b>	<b>71.80</b>	<b>268.00</b>	<b>4.70</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.5</b>	<b>64.6</b>	<b>165.1</b>	<b>1 362.9</b>	<b>0.25</b>	<b>239.10</b>	<b>0.67</b>	<b>7.74</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>473.66</b>	<b>121.43</b>	<b>562.80</b>	<b>5.20</b>	<b>1.13</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА*	200	26.6	13.6	24.2	332.0	0.08	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	499	1983
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ*	40	5.1	4.6	0.3	63.0	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	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200/10	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	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	к/к	
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>34.3</b>	<b>18.5</b>	<b>55.9</b>	<b>533.3</b>	0.08	11.00	0.00	0.80	0.00	0.00	230.00	36.00	320.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.*	60	0.7	0.1	3.6	15.0	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	246	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ*	250	4.4	9.6	5.6	116.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	76	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	100	16.6	14.2	17.0	269.3	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	658	1983
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	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	924	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29.9</b>	<b>29.2</b>	<b>101.8</b>	<b>785.3</b>	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	19.10	8.80	36.00	0.80	0.60	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.2</b>	<b>47.7</b>	<b>157.7</b>	<b>1 318.6</b>	0.14	11.00	0.03	1.60	0.00	0.00	249.10	44.80	356.00	2.00	0.60	0.00	0.00	0.00		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	60	4.4	4.0	0.3	54.2	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	0.00	246	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ*	100	18.6	14.2	17.0	269.3	0.11	15.96	0.15	3.59	0.00	0.00	81.80	37.91	163.59	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК*	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1024	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	0.00	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>32.5</b>	<b>24.6</b>	<b>87.4</b>	<b>699.8</b>	<b>0.19</b>	<b>16.96</b>	<b>0.19</b>	<b>4.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>153.80</b>	<b>51.91</b>	<b>244.59</b>	<b>3.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ*	60	0.5	6.1	1.7	63.6	0.02	10.80	0.06	2.94	0.00	0.00	14.40	9.60	17.40	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ*	250	6.4	4.5	18.6	141.0	0.16	6.00	0.21	0.30	0.00	0.00	50.00	38.00	139.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	99	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ*	100	22.4	7.2	0.0	152.0	0.16	0.00	0.02	0.40	0.00	0.00	16.00	24.00	164.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	506	1983
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ*	200	0.0	0.0	29.1	112.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.56	1.46	0.00	0.00	0.49	0.00	0.00	0.00	0.00	929	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	0.00	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34.9</b>	<b>23.5</b>	<b>86.1</b>	<b>688.5</b>	<b>0.48</b>	<b>21.80</b>	<b>0.33</b>	<b>3.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>133.96</b>	<b>102.06</b>	<b>405.40</b>	<b>4.14</b>	<b>0.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.4</b>	<b>48.1</b>	<b>173.5</b>	<b>1 388.3</b>	<b>0.67</b>	<b>38.76</b>	<b>0.52</b>	<b>8.23</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>287.76</b>	<b>153.97</b>	<b>649.99</b>	<b>7.94</b>	<b>0.49</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.*	60	0.7	0.1	3.6	15.0	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	246	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ*	200	17.3	23.4	32.6	409.6	0.22	19.20	0.03	4.96	0.00	0.00	28.80	56.00	209.62	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	14.6	56.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.80	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	294	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.5</b>	<b>23.8</b>	<b>67.2</b>	<b>559.2</b>	0.22	19.20	0.03	4.96	0.00	0.00	36.90	57.80	209.62	3.20	0.60	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	4.4	4.0	0.3	54.2	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	246	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3.9	2.8	20.0	121.0	0.11	8.00	0.20	0.30	0.00	0.00	23.00	25.00	64.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	100	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ*	100/5	19.8	23.0	8.2	322.0	0.10	0.00	0.02	5.40	0.00	0.00	18.00	32.00	206.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	657	1983
РИС ОТВАРНОЙ*	150	3.7	6.3	32.8	203.0	0.02	0.00	0.05	0.30	0.00	0.00	3.00	19.00	61.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0.0	0.0	23.3	90.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.48	1.44	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.00	279	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>34.3</b>	<b>36.4</b>	<b>101.0</b>	<b>868.6</b>	0.23	8.00	0.27	6.00	0.00	0.00	50.48	77.44	331.00	5.60	0.48	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.8</b>	<b>60.2</b>	<b>168.2</b>	<b>1 427.8</b>	0.45	27.20	0.30	10.96	0.00	0.00	87.38	135.24	540.62	8.80	1.08	0.00	0.00	0.00		

**5 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	8.2	18.4	31.3	324.7	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	444	1983
КАКАО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	2.7	3.1	23.4	132.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.11	1.58	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	1026	1983
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.2	0.2	5.2	22.5	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	89	2008 ПЕРМЬ
БАТОН (НАРЕЗНОЙ)**	40	3.4	0.3	22.5	109.4	0.10	0.00	0.00	0.77	13.73	0.00	5.06	26.60	1.84	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14.5</b>	<b>22.0</b>	<b>82.4</b>	<b>588.8</b>	0.10	0.00	0.00	0.77	13.73	0.00	12.17	28.18	1.84	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.*	60	0.7	0.1	3.6	15.0	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	246	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ*№99	250	14.6	7.1	29.8	242.5	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	99	2008
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ	90	21.9	14.4	0.2	260.0	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	177	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.7	5.9	10.2	153.5	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	235	2008 ПЕРМЬ
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>43.1</b>	<b>28.1</b>	<b>84.6</b>	<b>852.3</b>	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.6</b>	<b>50.1</b>	<b>167.0</b>	<b>1 441.1</b>	0.11	200.00	0.16	0.77	13.73	0.00	25.17	31.18	4.84	1.00	0.53	0.00	0.00	0.00		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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 "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	9.8	37.4	265.6	0.16	1.60	0.06	0.48	0.00	0.00	102.40	44.80	161.60	3.20	0.00	0.00	0.00	0.00	187	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)*	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.35	7.35	100.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)*	20	0.2	16.6	0.2	150.0	0.00	0.00	0.14	0.20	0.00	0.00	2.00	0.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ*	40	5.1	4.6	0.3	63.0	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	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200/10	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011	
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>19.2</b>	<b>37.2</b>	<b>69.3</b>	<b>689.7</b>	<b>0.17</b>	<b>12.60</b>	<b>0.26</b>	<b>0.81</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>280.75</b>	<b>52.15</b>	<b>265.80</b>	<b>3.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ	100	1.1	10.1	2.0	104.0	0.03	11.00	0.14	4.80	0.00	0.00	46.00	25.00	35.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3.0	4.2	10.2	91.0	0.08	11.00	0.22	0.20	0.00	0.00	30.00	22.00	53.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ*	210	23.8	18.2	36.8	407.0	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	291	2011	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.3	0.0	32.8	134.0	0.00	0.00	0.00	0.20	0.00	0.00	17.00	5.00	12.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	932	1983	
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>30.7</b>	<b>32.8</b>	<b>98.2</b>	<b>814.3</b>	<b>0.11</b>	<b>22.00</b>	<b>0.36</b>	<b>5.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>93.00</b>	<b>52.00</b>	<b>100.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.9</b>	<b>70.0</b>	<b>167.5</b>	<b>1 504.0</b>	<b>0.28</b>	<b>34.60</b>	<b>0.62</b>	<b>6.01</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>373.75</b>	<b>104.15</b>	<b>365.80</b>	<b>5.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ**	200/5	19.3	31.9	3.6	378.6	0.11	0.00	0.36	6.55	0.00	0.00	152.88	25.48	331.24	3.64	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ*	60	0.0	0.2	6.5	40.0	0.11	10.00	0.00	0.00	0.00	0.05	20.00	21.00	62.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	таблица	1983
КАКАО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	2.7	3.1	23.4	132.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.11	1.58	0.00	0.00	0.53	0.00	0.00	0.00	1026	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>24.5</b>	<b>35.5</b>	<b>49.9</b>	<b>629.1</b>	<b>0.22</b>	<b>10.00</b>	<b>0.36</b>	<b>6.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>179.99</b>	<b>48.06</b>	<b>393.24</b>	<b>4.34</b>	<b>0.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.1	10.1	3.7	110.0	0.04	46.00	0.10	4.80	0.00	0.00	30.00	14.00	25.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	28	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ*	250/5	4.4	8.3	3.1	146.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	1.71	0.00	0.00	0.57	0.00	0.00	0.00	91	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ*	100/50	10.3	9.5	16.9	184.0	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	283	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СВ.ПЛОДОВ	200	0.3	0.2	27.0	111.5	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	924	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>	<b>21.7</b>	<b>33.8</b>	<b>87.4</b>	<b>771.2</b>	<b>0.18</b>	<b>51.00</b>	<b>0.14</b>	<b>5.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>84.70</b>	<b>44.71</b>	<b>110.00</b>	<b>1.90</b>	<b>0.57</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.2</b>	<b>69.3</b>	<b>137.3</b>	<b>1 400.3</b>	<b>0.40</b>	<b>61.00</b>	<b>0.50</b>	<b>11.55</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>264.69</b>	<b>92.77</b>	<b>503.24</b>	<b>6.24</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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>																					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ*	100/30	26.8	19.2	11.8	326.0	0.38	26.00	11.16	6.40	0.00	0.00	28.00	30.00	462.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.00	633	1983
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ*	150	3.6	0.5	38.4	172.7	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	305	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)*	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.00	0.06	0.13	0.00	0.00	176.35	7.35	100.20	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	14.6	56.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.28	1.17	0.00	0.00	0.39	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>37.5</b>	<b>25.9</b>	<b>81.2</b>	<b>706.1</b>	<b>0.39</b>	<b>26.00</b>	<b>11.22</b>	<b>6.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>209.63</b>	<b>38.52</b>	<b>562.20</b>	<b>10.20</b>	<b>0.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	60	4.4	4.0	0.3	54.2	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	246	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ*	250	5.4	6.4	6.2	132.5	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	104	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ*	100	14.2	13.7	13.5	234.0	0.14	0.00	0.08	3.96	0.00	0.00	45.00	28.80	158.40	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	541	1983
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	25.8	103.7	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	934	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32.1</b>	<b>29.2</b>	<b>93.5</b>	<b>793.7</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.11</b>	<b>4.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>56.00</b>	<b>35.80</b>	<b>194.40</b>	<b>2.24</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.6</b>	<b>55.1</b>	<b>174.7</b>	<b>1 499.8</b>	<b>0.59</b>	<b>26.00</b>	<b>11.33</b>	<b>11.29</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>265.63</b>	<b>74.32</b>	<b>756.60</b>	<b>12.44</b>	<b>0.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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>																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ*	60	4.4	4.0	0.3	54.2	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	0.00	246	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ*	100	15.1	17.0	0.0	214.2	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	0.00	732	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ*	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК*	200	2.0	2.4	25.7	131.9	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1024	1983
ПЛЕТЕНКА ГЛАЗ.	100	0.1	0.1	0.5	3.3	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	0.00	К/К	
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	0.00	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>27.2</b>	<b>29.2</b>	<b>63.2</b>	<b>622.9</b>	0.16	6.00	0.05	0.20	0.00	0.00	108.00	36.00	130.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																						
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	0.00	0.00	26.00	20.00	37.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6.6	8.3	21.3	184.5	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	0.00	72	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	10.1	19.4	3.3	227.4	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	0.00	658	1983
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ*	150	3.6	4.7	38.0	209.3	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	0.00	305	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.0	23.8	96.2	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	0.00	924	1983
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	0.00	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>24.5</b>	<b>42.8</b>	<b>107.2</b>	<b>910.7</b>	0.04	26.00	0.04	4.70	0.00	0.00	26.00	20.00	37.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.7</b>	<b>72.0</b>	<b>170.4</b>	<b>1 533.6</b>	0.20	32.00	0.09	4.90	0.00	0.00	134.00	56.00	167.00	2.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		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>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.*	60	0.7	0.1	3.6	15.0	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	246	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	18.2	18.2	1.0	242.7	0.04	9.00	0.06	0.20	0.00	0.00	29.00	17.00	108.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ*	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ 200 гр	200/10	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>27.0</b>	<b>23.4</b>	<b>67.3</b>	<b>587.0</b>	<b>0.10</b>	<b>20.00</b>	<b>0.09</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>40.00</b>	<b>24.00</b>	<b>144.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.*	60	0.7	0.1	3.6	15.0	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	246	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ*	250	5.7	4.9	21.7	155.0	0.08	1.00	0.02	0.30	0.00	0.00	149.00	19.00	124.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	112	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ*	250	28.2	26.9	22.4	444.2	0.17	8.35	0.02	3.67	0.00	0.00	35.07	60.12	317.30	5.01	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0.0	0.0	0.2	1.0	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	389	2011
БАТОН НАРЕЗНОЙ*	40	2.5	0.3	16.4	78.3	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	К/К	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>37.1</b>	<b>32.2</b>	<b>64.3</b>	<b>693.5</b>	<b>0.25</b>	<b>9.35</b>	<b>0.04</b>	<b>3.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>184.07</b>	<b>79.12</b>	<b>441.30</b>	<b>6.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.1</b>	<b>55.6</b>	<b>131.6</b>	<b>1 280.5</b>	<b>0.35</b>	<b>29.35</b>	<b>0.13</b>	<b>4.97</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>224.07</b>	<b>103.12</b>	<b>585.30</b>	<b>8.31</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	569,0	592,7	1613,0	14156,9	3.44	699.01	14.35	68.02	13.73	0.05	2 385.21	916.98	4 492.19	60.73	5.32	0.00	0.00	0.00
Среднее значение за период	47.4	49.4	134.4	1 179.7	0.29	58.25	1.20	5.67	1.14	0.00	198.77	76.42	374.35	5.06	0.44	0.00	0.00	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.1	37.7	46.2															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
1-4 классы	539	817