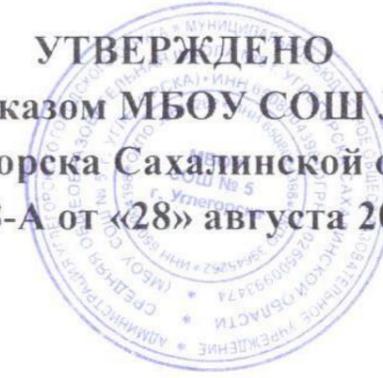


**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом МБОУ СОШ № 5  
г. Углегорска Сахалинской области  
№ 298-А от «28» августа 2023 г.



## **ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД 2023-2024 уч.г.**

**(12 ЛЕТ И СТАРШЕ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ)**

### **Источники:**

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник		
		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>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.8	11.9	46.6	342.2	0.09	0.06	0.07	1.64	0.10	0.07	168.65	16.19	135.14	1.43	102.54	1.02	0.02	0.02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15.9</b>	<b>22.3</b>	<b>101.3</b>	<b>674.6</b>	<b>0.22</b>	<b>20.06</b>	<b>0.15</b>	<b>4.12</b>	<b>0.25</b>	<b>0.14</b>	<b>215.65</b>	<b>49.39</b>	<b>201.04</b>	<b>7.65</b>	<b>712.44</b>	<b>6.46</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15.9</b>	<b>22.3</b>	<b>101.3</b>	<b>674.6</b>	<b>0.22</b>	<b>20.06</b>	<b>0.15</b>	<b>4.12</b>	<b>0.25</b>	<b>0.14</b>	<b>215.65</b>	<b>49.39</b>	<b>201.04</b>	<b>7.65</b>	<b>712.44</b>	<b>6.46</b>	<b>0.04</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.4	19.3	36.6	349.6	0.07	0.64	0.11	1.39	0.30	0.16	137.55	21.38	122.89	0.54	233.91	11.03	0.01	0.00	189	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	18.0	132.4	0.04	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	161.41	32.90	131.58	0.91	279.96	13.50	0.00	0.00	382	2011
КИВИ	100	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>20.3</b>	<b>30.7</b>	<b>74.7</b>	<b>658.3</b>	<b>0.19</b>	<b>1.56</b>	<b>0.20</b>	<b>2.45</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>483.76</b>	<b>74.48</b>	<b>388.47</b>	<b>2.45</b>	<b>583.87</b>	<b>25.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.3</b>	<b>30.7</b>	<b>74.7</b>	<b>658.3</b>	<b>0.19</b>	<b>1.56</b>	<b>0.20</b>	<b>2.45</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	<b>483.76</b>	<b>74.48</b>	<b>388.47</b>	<b>2.45</b>	<b>583.87</b>	<b>25.97</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	33.3	24.4	54.3	573.9	0.08	4.62	0.09	3.75	0.10	0.36	258.75	39.34	335.69	1.03	266.13	1.28	0.05	0.05	219	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>38.2</b>	<b>26.2</b>	<b>101.9</b>	<b>801.4</b>	<b>0.22</b>	<b>42.58</b>	<b>0.10</b>	<b>5.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.41</b>	<b>309.71</b>	<b>70.82</b>	<b>403.18</b>	<b>3.13</b>	<b>486.47</b>	<b>3.08</b>	<b>0.20</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.2</b>	<b>26.2</b>	<b>101.9</b>	<b>801.4</b>	<b>0.22</b>	<b>42.58</b>	<b>0.10</b>	<b>5.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.41</b>	<b>309.71</b>	<b>70.82</b>	<b>403.18</b>	<b>3.13</b>	<b>486.47</b>	<b>3.08</b>	<b>0.20</b>	<b>0.05</b>		

**4 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.5	9.9	17.6	182.3	0.08	0.65	0.06	1.17	0.12	0.16	137.00	42.98	134.00	1.12	243.84	11.75	0.00	0.00	113	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	26.1	139.7	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.62	17.25	84.71	0.33	164.94	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5	0.08	0.00	0.00	1.25	0.00	0.03	11.00	16.50	42.50	1.00	65.50	1.80	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	0.03	0.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>23.7</b>	<b>24.7</b>	<b>90.0</b>	<b>681.6</b>	<b>0.27</b>	<b>11.31</b>	<b>0.27</b>	<b>3.29</b>	<b>1.01</b>	<b>0.56</b>	<b>460.55</b>	<b>130.07</b>	<b>458.76</b>	<b>4.15</b>	<b>896.23</b>	<b>30.60</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.7</b>	<b>24.7</b>	<b>90.0</b>	<b>681.6</b>	<b>0.27</b>	<b>11.31</b>	<b>0.27</b>	<b>3.29</b>	<b>1.01</b>	<b>0.56</b>	<b>460.55</b>	<b>130.07</b>	<b>458.76</b>	<b>4.15</b>	<b>896.23</b>	<b>30.60</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		

**5 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.3	8.5	37.9	253.8	0.06	0.66	0.05	0.31	0.09	0.15	137.24	32.65	145.97	0.52	227.75	11.99	0.02	0.01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>14.6</b>	<b>24.4</b>	<b>100.9</b>	<b>688.3</b>	<b>0.17</b>	<b>15.83</b>	<b>0.20</b>	<b>2.53</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>358.79</b>	<b>66.78</b>	<b>302.69</b>	<b>4.84</b>	<b>717.12</b>	<b>16.43</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14.6</b>	<b>24.4</b>	<b>100.9</b>	<b>688.3</b>	<b>0.17</b>	<b>15.83</b>	<b>0.20</b>	<b>2.53</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>358.79</b>	<b>66.78</b>	<b>302.69</b>	<b>4.84</b>	<b>717.12</b>	<b>16.43</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.3	9.8	36.5	263.2	0.07	0.64	0.06	1.12	0.12	0.15	136.34	21.38	121.08	0.52	232.13	11.03	0.01	0.00	189	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	3.3	1.8	39.6	187.4	0.04	0.06	0.01	0.14	0.05	0.03	9.95	6.74	30.36	0.60	80.24	0.76	0.01	0.01	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>13.8</b>	<b>12.7</b>	<b>133.1</b>	<b>702.6</b>	0.20	20.70	0.12	1.27	0.18	0.27	167.29	116.12	215.44	3.31	1 008.37	11.80	0.01	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>13.8</b>	<b>12.7</b>	<b>133.1</b>	<b>702.6</b>	0.20	20.70	0.12	1.27	0.18	0.27	167.29	116.12	215.44	3.31	1 008.37	11.80	0.01	0.01		

## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	9.4	11.0	42.4	306.8	0.20	0.66	0.05	1.66	0.09	0.18	158.32	71.80	236.27	1.91	347.05	14.22	0.02	0.00	413	2011
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	15.7	106.2	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.41	27.30	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26.4</b>	<b>26.2</b>	<b>93.2</b>	<b>721.2</b>	0.36	16.32	0.24	4.47	0.98	0.55	497.45	135.65	551.90	7.99	1 097.35	35.71	0.06	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>26.4</b>	<b>26.2</b>	<b>93.2</b>	<b>721.2</b>	0.36	16.32	0.24	4.47	0.98	0.55	497.45	135.65	551.90	7.99	1 097.35	35.71	0.06	0.02		

## 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.1	24.7	4.3	316.1	0.09	0.28	0.42	3.03	3.25	0.59	126.61	22.50	288.54	3.33	282.38	33.11	0.07	0.04	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	60	3.2	17.7	20.2	253.2	0.06	0.00	0.15	1.44	0.30	0.04	11.20	13.20	37.80	0.84	55.40	1.44	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23.3</b>	<b>42.7</b>	<b>47.0</b>	<b>667.2</b>	<b>0.22</b>	<b>38.24</b>	<b>0.58</b>	<b>4.67</b>	<b>3.55</b>	<b>0.66</b>	<b>177.77</b>	<b>50.69</b>	<b>351.33</b>	<b>5.27</b>	<b>492.63</b>	<b>34.55</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.3</b>	<b>42.7</b>	<b>47.0</b>	<b>667.2</b>	<b>0.22</b>	<b>38.24</b>	<b>0.58</b>	<b>4.67</b>	<b>3.55</b>	<b>0.66</b>	<b>177.77</b>	<b>50.69</b>	<b>351.33</b>	<b>5.27</b>	<b>492.63</b>	<b>34.55</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>		

9 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9.1	9.4	44.2	298.6	0.19	0.66	0.05	1.40	0.09	0.15	145.02	51.94	196.58	1.49	291.15	13.55	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.8	5.2	30.8	181.2	0.06	0.10	0.04	0.99	0.08	0.03	11.10	12.95	32.50	0.91	72.40	1.26	0.00	0.00	2	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
ГРУША	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	38.00	24.00	32.00	4.00	310.00	2.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>12.7</b>	<b>15.2</b>	<b>123.8</b>	<b>686.6</b>	<b>0.29</b>	<b>10.78</b>	<b>0.09</b>	<b>3.10</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>205.66</b>	<b>90.82</b>	<b>265.40</b>	<b>6.40</b>	<b>674.42</b>	<b>16.81</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>12.7</b>	<b>15.2</b>	<b>123.8</b>	<b>686.6</b>	<b>0.29</b>	<b>10.78</b>	<b>0.09</b>	<b>3.10</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>205.66</b>	<b>90.82</b>	<b>265.40</b>	<b>6.40</b>	<b>674.42</b>	<b>16.81</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		

10 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26.9	19.6	35.1	429.3	0.07	0.35	0.08	2.32	0.12	0.35	251.78	35.98	303.13	0.88	260.46	2.96	0.05	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
БАНАН	150	2.3	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.00	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	522.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>32.4</b>	<b>21.6</b>	<b>101.6</b>	<b>736.9</b>	<b>0.19</b>	<b>15.35</b>	<b>0.12</b>	<b>3.32</b>	<b>0.12</b>	<b>0.44</b>	<b>277.58</b>	<b>116.18</b>	<b>387.13</b>	<b>3.58</b>	<b>834.86</b>	<b>4.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32.4</b>	<b>21.6</b>	<b>101.6</b>	<b>736.9</b>	<b>0.19</b>	<b>15.35</b>	<b>0.12</b>	<b>3.32</b>	<b>0.12</b>	<b>0.44</b>	<b>277.58</b>	<b>116.18</b>	<b>387.13</b>	<b>3.58</b>	<b>834.86</b>	<b>4.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		

11 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	7.7	12.3	38.7	297.9	0.12	0.78	0.07	0.83	0.15	0.18	161.51	40.13	176.10	0.88	282.11	14.66	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
КИВИ	100	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>15.5</b>	<b>27.7</b>	<b>87.1</b>	<b>662.0</b>	<b>0.19</b>	<b>0.95</b>	<b>0.21</b>	<b>2.11</b>	<b>0.30</b>	<b>0.27</b>	<b>359.06</b>	<b>62.26</b>	<b>316.32</b>	<b>1.90</b>	<b>354.48</b>	<b>16.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15.5</b>	<b>27.7</b>	<b>87.1</b>	<b>662.0</b>	<b>0.19</b>	<b>0.95</b>	<b>0.21</b>	<b>2.11</b>	<b>0.30</b>	<b>0.27</b>	<b>359.06</b>	<b>62.26</b>	<b>316.32</b>	<b>1.90</b>	<b>354.48</b>	<b>16.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		

12 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6.5	11.9	27.1	242.8	0.07	0.78	0.07	0.64	0.15	0.17	162.23	21.54	128.38	0.57	248.90	13.80	0.00	0.00	112	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.6	3.6	28.4	165.9	0.05	0.78	0.02	0.00	0.00	0.16	159.62	22.85	120.71	0.37	237.94	13.50	0.00	0.00	432	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>19.3</b>	<b>23.0</b>	<b>85.4</b>	<b>632.1</b>	<b>0.22</b>	<b>11.70</b>	<b>0.16</b>	<b>2.33</b>	<b>0.15</b>	<b>0.43</b>	<b>522.66</b>	<b>72.59</b>	<b>394.08</b>	<b>4.14</b>	<b>834.83</b>	<b>30.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.3</b>	<b>23.0</b>	<b>85.4</b>	<b>632.1</b>	<b>0.22</b>	<b>11.70</b>	<b>0.16</b>	<b>2.33</b>	<b>0.15</b>	<b>0.43</b>	<b>522.66</b>	<b>72.59</b>	<b>394.08</b>	<b>4.14</b>	<b>834.83</b>	<b>30.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		

13 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7.3	9.8	36.5	263.2	0.07	0.64	0.06	1.12	0.12	0.15	136.34	21.38	121.08	0.52	232.13	11.03	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.03	0.00	0.00	0.22	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
ГРУША	150	0.6	0.5	15.5	70.5	0.03	7.50	0.00	0.54	0.00	0.05	28.50	18.00	24.00	3.00	232.50	1.50	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21.9</b>	<b>29.3</b>	<b>82.2</b>	<b>684.0</b>	<b>0.24</b>	<b>9.23</b>	<b>0.27</b>	<b>3.69</b>	<b>1.16</b>	<b>0.60</b>	<b>409.98</b>	<b>80.56</b>	<b>402.45</b>	<b>5.41</b>	<b>882.94</b>	<b>41.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21.9</b>	<b>29.3</b>	<b>82.2</b>	<b>684.0</b>	<b>0.24</b>	<b>9.23</b>	<b>0.27</b>	<b>3.69</b>	<b>1.16</b>	<b>0.60</b>	<b>409.98</b>	<b>80.56</b>	<b>402.45</b>	<b>5.41</b>	<b>882.94</b>	<b>41.01</b>	<b>0.04</b>	<b>0.01</b>		

14 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.1	26.7	4.3	334.2	0.09	0.28	0.43	3.09	3.29	0.59	126.86	22.50	288.92	3.33	282.76	33.11	0.07	0.04	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.2	13.6	20.2	215.8	0.06	0.00	0.11	1.33	0.23	0.04	10.60	13.20	36.85	0.83	54.65	1.44	0.00	0.00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>23.1</b>	<b>40.9</b>	<b>54.2</b>	<b>680.5</b>	<b>0.20</b>	<b>15.28</b>	<b>0.55</b>	<b>5.36</b>	<b>3.51</b>	<b>0.66</b>	<b>166.46</b>	<b>51.70</b>	<b>350.27</b>	<b>8.46</b>	<b>754.41</b>	<b>37.55</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>23.1</b>	<b>40.9</b>	<b>54.2</b>	<b>680.5</b>	<b>0.20</b>	<b>15.28</b>	<b>0.55</b>	<b>5.36</b>	<b>3.51</b>	<b>0.66</b>	<b>166.46</b>	<b>51.70</b>	<b>350.27</b>	<b>8.46</b>	<b>754.41</b>	<b>37.55</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>		

15 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	33.3	24.4	54.3	573.9	0.08	4.62	0.09	3.75	0.10	0.36	258.75	39.34	335.69	1.03	266.13	1.28	0.05	0.05	219	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15	0.0	0.0	14.6	59.2	0.00	0.58	0.00	0.00	0.00	0.00	7.03	1.60	0.71	0.03	6.72	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
БАНАН	110	1.7	0.6	23.1	105.6	0.04	11.00	0.03	0.00	0.00	0.06	8.80	46.20	30.80	0.66	382.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>38.1</b>	<b>26.1</b>	<b>112.1</b>	<b>842.4</b>	<b>0.19</b>	<b>16.19</b>	<b>0.11</b>	<b>4.75</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>283.38</b>	<b>100.34</b>	<b>401.21</b>	<b>2.52</b>	<b>708.05</b>	<b>2.72</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.1</b>	<b>26.1</b>	<b>112.1</b>	<b>842.4</b>	<b>0.19</b>	<b>16.19</b>	<b>0.11</b>	<b>4.75</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>283.38</b>	<b>100.34</b>	<b>401.21</b>	<b>2.52</b>	<b>708.05</b>	<b>2.72</b>	<b>0.05</b>	<b>0.05</b>		

16 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.8	11.9	46.6	342.2	0.09	0.06	0.07	1.64	0.10	0.07	168.65	16.19	135.14	1.43	102.54	1.02	0.02	0.02	204	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	15.7	106.2	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	110.41	27.30	95.58	0.87	206.96	9.00	0.00	0.00	382	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19.5</b>	<b>25.2</b>	<b>102.0</b>	<b>720.7</b>	<b>0.24</b>	<b>20.58</b>	<b>0.17</b>	<b>4.12</b>	<b>0.25</b>	<b>0.25</b>	<b>321.05</b>	<b>72.69</b>	<b>288.62</b>	<b>7.52</b>	<b>919.40</b>	<b>15.46</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19.5</b>	<b>25.2</b>	<b>102.0</b>	<b>720.7</b>	<b>0.24</b>	<b>20.58</b>	<b>0.17</b>	<b>4.12</b>	<b>0.25</b>	<b>0.25</b>	<b>321.05</b>	<b>72.69</b>	<b>288.62</b>	<b>7.52</b>	<b>919.40</b>	<b>15.46</b>	<b>0.04</b>	<b>0.02</b>		

17 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9.1	9.4	44.2	298.6	0.19	0.66	0.05	1.40	0.09	0.15	145.02	51.94	196.58	1.49	291.15	13.55	0.01	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	26.1	139.7	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	108.62	17.25	84.71	0.33	164.94	9.00	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	2.8	5.2	30.8	181.2	0.06	0.10	0.04	0.99	0.08	0.03	11.10	12.95	32.50	0.91	72.40	1.26	0.00	0.00	2	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.10	0.81	0.89	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	8.05	0.02	0.01	209	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	37.96	0.01	0.20	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>20.9</b>	<b>21.7</b>	<b>108.9</b>	<b>718.7</b>	<b>0.36</b>	<b>39.24</b>	<b>0.22</b>	<b>3.39</b>	<b>1.06</b>	<b>0.47</b>	<b>319.63</b>	<b>97.48</b>	<b>400.33</b>	<b>3.74</b>	<b>739.68</b>	<b>31.86</b>	<b>0.18</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20.9</b>	<b>21.7</b>	<b>108.9</b>	<b>718.7</b>	<b>0.36</b>	<b>39.24</b>	<b>0.22</b>	<b>3.39</b>	<b>1.06</b>	<b>0.47</b>	<b>319.63</b>	<b>97.48</b>	<b>400.33</b>	<b>3.74</b>	<b>739.68</b>	<b>31.86</b>	<b>0.18</b>	<b>0.01</b>		

**18 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	9.4	11.0	42.4	306.8	0.20	0.66	0.05	1.66	0.09	0.18	158.32	71.80	236.27	1.91	347.05	14.22	0.02	0.00	413	2011
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	50	3.3	1.8	39.6	187.4	0.04	0.06	0.01	0.14	0.05	0.03	9.95	6.74	30.36	0.60	80.24	0.76	0.01	0.01	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>15.9</b>	<b>13.8</b>	<b>139.0</b>	<b>746.2</b>	0.32	20.72	0.11	1.80	0.15	0.31	189.27	166.54	330.63	4.71	1 123.28	14.98	0.03	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>15.9</b>	<b>13.8</b>	<b>139.0</b>	<b>746.2</b>	0.32	20.72	0.11	1.80	0.15	0.31	189.27	166.54	330.63	4.71	1 123.28	14.98	0.03	0.01		

19 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.3	8.5	37.9	253.8	0.06	0.66	0.05	0.31	0.09	0.15	137.24	32.65	145.97	0.52	227.75	11.99	0.02	0.01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3.1	9.5	20.1	178.4	0.06	0.00	0.07	1.22	0.15	0.03	10.00	13.20	35.90	0.82	53.90	1.44	0.00	0.00	1	2011
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.01	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>14.4</b>	<b>24.1</b>	<b>96.5</b>	<b>664.8</b>	<b>0.15</b>	<b>5.83</b>	<b>0.19</b>	<b>1.95</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>353.79</b>	<b>66.78</b>	<b>302.19</b>	<b>3.54</b>	<b>455.12</b>	<b>14.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14.4</b>	<b>24.1</b>	<b>96.5</b>	<b>664.8</b>	<b>0.15</b>	<b>5.83</b>	<b>0.19</b>	<b>1.95</b>	<b>0.24</b>	<b>0.27</b>	<b>353.79</b>	<b>66.78</b>	<b>302.19</b>	<b>3.54</b>	<b>455.12</b>	<b>14.43</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		

20 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26.9	19.6	35.1	429.3	0.07	0.35	0.08	2.32	0.12	0.35	251.78	35.98	303.13	0.88	260.46	2.96	0.05	0.03	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	40	3.1	1.2	20.0	103.6	0.06	0.00	0.00	1.00	0.00	0.02	8.80	13.20	34.00	0.80	52.40	1.44	0.00	0.00		2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.02	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>31.0</b>	<b>21.7</b>	<b>89.7</b>	<b>686.9</b>	<b>0.19</b>	<b>20.35</b>	<b>0.10</b>	<b>4.58</b>	<b>0.12</b>	<b>0.41</b>	<b>297.58</b>	<b>69.18</b>	<b>367.13</b>	<b>7.08</b>	<b>868.86</b>	<b>8.40</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.0</b>	<b>21.7</b>	<b>89.7</b>	<b>686.9</b>	<b>0.19</b>	<b>20.35</b>	<b>0.10</b>	<b>4.58</b>	<b>0.12</b>	<b>0.41</b>	<b>297.58</b>	<b>69.18</b>	<b>367.13</b>	<b>7.08</b>	<b>868.86</b>	<b>8.40</b>	<b>0.07</b>	<b>0.03</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	441,0	500,3	1924,4	14057,1	4.61	352.81	4.13	68.48	13.93	8.05	6 377.08	1 741.14	7 078.57	97.80	15 144.81	399.03	1.27	0.39
Среднее значение за период	22.1	25.0	96.2	702.9	0.23	17.64	0.21	3.42	0.70	0.40	318.85	87.06	353.93	4.89	757.24	19.95	0.06	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.5	32.0	55.5															

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

Возраст детей	Завтрак
5-11 классы овз завтрак	634



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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	8.1	9.1	20.6	196.5	0.09	6.60	0.20	1.46	0.00	0.10	26.55	32.31	118.94	1.70	573.44	4.69	0.03	0.00	98	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.4	7.5	47.0	296.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	21.88	151.93	228.73	5.36	321.89	2.73	0.02	0.00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12.0	30.7	5.5	347.4	0.29	1.50	0.01	2.18	0.00	0.09	15.65	20.51	120.75	1.41	304.16	6.25	0.01	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	127	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35.6</b>	<b>47.8</b>	<b>125.2</b>	<b>1 073.4</b>	0.76	8.13	0.24	10.73	0.09	0.38	79.04	223.66	528.13	10.47	1 292.4 g	15.35	0.06	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.6</b>	<b>47.8</b>	<b>125.2</b>	<b>1 073.4</b>	0.76	8.13	0.24	10.73	0.09	0.38	79.04	223.66	528.13	10.47	1 292.4 g	15.35	0.06	0.01		

**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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	10.4	13.7	19.4	243.7	0.11	7.81	0.22	2.71	0.00	0.12	40.70	35.09	138.38	2.04	699.59	9.14	0.05	0.00	96	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	5.6	42.6	247.7	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	11.60	9.91	52.67	1.20	80.14	0.92	0.01	0.01	202	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18.7	14.6	0.7	276.7	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.52	1.10	3.90	0.09	3.96	0.00	0.00	0.00	712	1981
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>41.1</b>	<b>34.5</b>	<b>110.5</b>	<b>983.9</b>	<b>0.31</b>	<b>7.81</b>	<b>0.25</b>	<b>7.17</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>72.42</b>	<b>69.01</b>	<b>262.64</b>	<b>6.32</b>	<b>876.09</b>	<b>11.74</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41.1</b>	<b>34.5</b>	<b>110.5</b>	<b>983.9</b>	<b>0.31</b>	<b>7.81</b>	<b>0.25</b>	<b>7.17</b>	<b>0.09</b>	<b>0.19</b>	<b>72.42</b>	<b>69.01</b>	<b>262.64</b>	<b>6.32</b>	<b>876.09</b>	<b>11.74</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.1	6.0	4.3	76.8	0.04	6.68	0.07	2.77	0.00	0.03	17.20	15.76	34.99	0.95	213.84	2.37	0.01	0.00	24	2011
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	10.3	15.1	10.4	219.0	0.04	6.25	0.13	2.53	0.03	0.08	51.41	25.28	100.27	1.85	355.49	8.16	0.04	0.00	78	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	210	13.9	37.9	33.2	530.5	0.42	16.80	0.48	3.75	0.15	0.20	47.10	64.10	215.29	3.15	1 347.0 <sub>2</sub>	15.85	0.07	0.00	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28.3</b>	<b>59.2</b>	<b>87.4</b>	<b>998.5</b>	0.56	29.76	0.68	9.83	0.18	0.34	133.78	120.23	384.15	6.75	1 969.1 <sub>8</sub>	26.38	0.12	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.3</b>	<b>59.2</b>	<b>87.4</b>	<b>998.5</b>	0.56	29.76	0.68	9.83	0.18	0.34	133.78	120.23	384.15	6.75	1 969.1 <sub>8</sub>	26.38	0.12	0.00		

**4 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10.4	8.0	19.3	220.4	0.11	9.64	0.20	1.46	0.00	0.07	29.81	29.99	70.22	1.24	680.02	6.45	0.04	0.00	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	0.01	304	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	13.0	33.0	10.5	390.0	0.30	1.06	0.09	2.02	0.00	0.09	20.51	24.89	130.02	1.64	267.50	6.16	0.00	0.00	268	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	14.76	7.56	23.22	0.54	166.60	0.00	0.00	0.00	932	1980
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31.4</b>	<b>46.8</b>	<b>128.9</b>	<b>1 091.7</b>	0.54	10.72	0.32	4.68	0.09	0.22	80.04	105.68	348.62	4.89	1 234.87	13.51	0.08	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>31.4</b>	<b>46.8</b>	<b>128.9</b>	<b>1 091.7</b>	0.54	10.72	0.32	4.68	0.09	0.22	80.04	105.68	348.62	4.89	1 234.87	13.51	0.08	0.01		

**5 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>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.6	10.1	7.4	127.0	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	39	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	9.9	7.3	21.9	193.9	0.11	8.56	0.20	2.31	0.00	0.11	25.71	31.16	75.30	1.26	614.54	5.85	0.04	0.00	87	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, СОУСОМ СМЕТАННЫМ	200/0/50	14.8	34.7	37.3	521.8	0.43	16.34	0.07	1.78	0.12	0.21	47.77	62.10	223.82	3.32	1 352.5 <sub>4</sub>	15.84	0.06	0.00	299	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>29.6</b>	<b>52.5</b>	<b>101.7</b>	<b>997.4</b>	0.64	52.90	0.58	9.37	0.12	0.34	132.68	131.46	377.72	7.48	2 018.6 <sub>8</sub>	21.69	0.10	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.6</b>	<b>52.5</b>	<b>101.7</b>	<b>997.4</b>	0.64	52.90	0.58	9.37	0.12	0.34	132.68	131.46	377.72	7.48	2 018.6 <sub>8</sub>	21.69	0.10	0.00		

## 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП ПОЛЕВОЙ	250	11.6	5.2	17.7	164.0	0.11	1.00	0.01	0.20	0.00	0.00	22.00	30.01	123.03	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	220	1980
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	8.8	42.6	276.7	0.08	0.00	0.04	1.51	0.15	0.03	12.00	9.91	53.27	1.20	80.74	0.92	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.3	21.1	3.5	245.3	0.04	1.43	0.36	1.88	0.15	0.09	21.89	16.12	98.05	1.10	172.09	4.46	0.07	0.01	309	2008
СОК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34.7</b>	<b>35.8</b>	<b>116.8</b>	<b>927.9</b>	<b>0.37</b>	<b>6.43</b>	<b>0.41</b>	<b>5.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.18</b>	<b>84.50</b>	<b>82.94</b>	<b>348.05</b>	<b>8.90</b>	<b>585.23</b>	<b>9.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.7</b>	<b>35.8</b>	<b>116.8</b>	<b>927.9</b>	<b>0.37</b>	<b>6.43</b>	<b>0.41</b>	<b>5.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.18</b>	<b>84.50</b>	<b>82.94</b>	<b>348.05</b>	<b>8.90</b>	<b>585.23</b>	<b>9.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.8	8.2	9.9	120.9	0.06	6.46	0.55	3.70	0.00	0.04	21.92	20.41	48.20	0.81	269.04	3.21	0.03	0.00	30	2008
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	9.8	14.1	13.3	219.7	0.08	6.57	0.23	2.55	0.00	0.11	41.56	31.47	121.99	2.07	600.37	9.95	0.05	0.00	77	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	14.0	21.9	43.0	425.2	0.08	2.00	0.36	2.92	0.12	0.11	26.25	42.58	173.85	1.65	253.72	5.51	0.10	0.02	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	127	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28.6</b>	<b>44.4</b>	<b>105.7</b>	<b>938.0</b>	0.29	15.05	1.14	9.95	0.12	0.28	99.29	107.65	377.65	5.34	1 175.3 3	18.66	0.18	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.6</b>	<b>44.4</b>	<b>105.7</b>	<b>938.0</b>	0.29	15.05	1.14	9.95	0.12	0.28	99.29	107.65	377.65	5.34	1 175.3 3	18.66	0.18	0.02		

## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	100	1.0	0.0	4.5	22.0	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	0.00	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	9.8	13.5	10.2	203.2	0.07	12.95	0.27	2.53	0.00	0.10	57.36	31.35	114.47	1.99	505.28	8.35	0.04	0.00	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	4.2	28.4	168.9	0.16	13.45	0.03	0.25	0.05	0.13	45.23	38.75	111.93	1.61	991.13	10.91	0.05	0.00	128	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	100	12.1	33.1	5.5	369.2	0.29	1.50	0.03	2.25	0.05	0.09	15.96	20.51	121.21	1.42	304.61	6.25	0.01	0.00	259	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>30.1</b>	<b>51.2</b>	<b>88.1</b>	<b>935.4</b>	0.58	27.93	0.33	5.81	0.10	0.35	136.61	105.70	381.21	5.82	1 853.85	25.51	0.10	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.1</b>	<b>51.2</b>	<b>88.1</b>	<b>935.4</b>	0.58	27.93	0.33	5.81	0.10	0.35	136.61	105.70	381.21	5.82	1 853.85	25.51	0.10	0.00		

**9 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.8	17.3	19.8	266.7	0.24	9.88	0.21	2.34	0.04	0.12	33.83	37.87	123.42	1.81	799.64	9.35	0.04	0.00	97	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.4	7.5	47.0	296.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	21.88	151.93	228.73	5.36	321.89	2.73	0.02	0.00	323	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	13.0	33.0	10.5	390.0	0.30	1.06	0.09	2.02	0.00	0.09	20.51	24.89	130.02	1.64	267.50	6.16	0.00	0.00	268	2011
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	14.76	7.56	23.22	0.54	166.60	0.00	0.00	0.00	932	1980
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34.6</b>	<b>58.1</b>	<b>129.5</b>	<b>1 179.4</b>	<b>0.89</b>	<b>10.96</b>	<b>0.33</b>	<b>10.78</b>	<b>0.13</b>	<b>0.39</b>	<b>100.19</b>	<b>235.46</b>	<b>539.00</b>	<b>10.14</b>	<b>1 607.23</b>	<b>18.24</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34.6</b>	<b>58.1</b>	<b>129.5</b>	<b>1 179.4</b>	<b>0.89</b>	<b>10.96</b>	<b>0.33</b>	<b>10.78</b>	<b>0.13</b>	<b>0.39</b>	<b>100.19</b>	<b>235.46</b>	<b>539.00</b>	<b>10.14</b>	<b>1 607.23</b>	<b>18.24</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		

10 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	12.4	16.0	20.6	276.3	0.19	5.53	0.22	4.16	0.08	0.12	40.95	40.36	149.01	2.91	647.06	4.89	0.03	0.00	К/К	К/К
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.6	8.6	46.9	283.7	0.04	0.00	0.04	0.51	0.15	0.03	6.17	30.04	92.16	0.68	69.76	0.90	0.03	0.01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	12.9	8.5	3.2	142.2	0.08	1.84	0.43	2.15	0.08	0.10	50.63	50.31	193.78	1.02	434.01	121.16	0.52	0.01	229	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.6	0.0	40.2	163.3	0.02	2.16	0.05	0.00	0.00	0.05	17.27	7.78	21.55	0.00	243.98	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33.6</b>	<b>33.4</b>	<b>131.0</b>	<b>960.2</b>	0.40	9.52	0.75	7.60	0.30	0.32	124.22	141.68	490.09	5.41	1 446.4 1	126.95	0.58	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.6</b>	<b>33.4</b>	<b>131.0</b>	<b>960.2</b>	0.40	9.52	0.75	7.60	0.30	0.32	124.22	141.68	490.09	5.41	1 446.4 1	126.95	0.58	0.02		

11 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	9.97	0.01	0.10	0.00	0.04	22.93	13.96	41.87	1.00	140.58	2.99	0.02	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	250	9.6	17.2	21.9	305.7	0.10	7.46	0.25	2.70	0.15	0.07	31.53	25.83	65.70	1.20	538.78	5.24	0.03	0.00	103	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	15.3	25.9	26.4	403.7	0.11	51.99	0.34	5.08	0.15	0.18	142.96	60.16	180.82	4.13	813.04	13.93	0.06	0.00	139	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	127	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>30.8</b>	<b>43.8</b>	<b>102.9</b>	<b>956.6</b>	0.36	69.45	0.60	9.32	0.30	0.33	212.38	118.85	348.09	8.33	1 585.40	23.84	0.12	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>30.8</b>	<b>43.8</b>	<b>102.9</b>	<b>956.6</b>	0.36	69.45	0.60	9.32	0.30	0.33	212.38	118.85	348.09	8.33	1 585.40	23.84	0.12	0.01		

12 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ С ПАССЕРОВАННЫМ ЛУКОМ	100	3.0	13.2	5.4	150.6	0.09	8.74	0.04	2.45	0.15	0.18	65.59	27.54	56.16	1.21	298.95	0.45	0.02	0.00	к/к	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	10.4	21.5	10.5	277.3	0.04	6.25	0.17	2.71	0.15	0.09	52.24	25.30	101.63	1.87	357.01	8.17	0.04	0.00	78	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	20.7	19.9	24.7	360.7	0.22	6.56	0.08	2.39	0.15	0.23	97.68	47.85	244.63	1.42	803.39	49.55	0.33	0.04	250	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>37.9</b>	<b>55.0</b>	<b>79.1</b>	<b>960.4</b>	0.43	21.55	0.29	8.58	0.45	0.54	231.01	118.39	453.02	6.89	1 525.25	59.29	0.40	0.04		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.9</b>	<b>55.0</b>	<b>79.1</b>	<b>960.4</b>	0.43	21.55	0.29	8.58	0.45	0.54	231.01	118.39	453.02	6.89	1 525.25	59.29	0.40	0.04		

13 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	11.3	14.4	20.6	257.4	0.14	9.71	0.18	2.61	0.11	0.16	36.39	68.10	159.73	5.21	1 032.5 0	11.22	0.12	0.00	55	2005
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	5.6	42.6	247.7	0.08	0.00	0.03	1.42	0.09	0.03	11.60	9.91	52.67	1.20	80.14	0.92	0.01	0.01	202	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ	60/60	12.1	30.7	3.1	337.4	0.29	0.76	0.07	1.74	0.00	0.09	13.18	19.51	117.31	1.32	279.60	6.05	0.00	0.00	257	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33.7</b>	<b>51.0</b>	<b>109.2</b>	<b>1 031.7</b>	0.60	10.50	0.28	6.80	0.20	0.30	80.53	113.11	372.31	9.13	1 459.3 6	19.31	0.14	0.02		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.7</b>	<b>51.0</b>	<b>109.2</b>	<b>1 031.7</b>	0.60	10.50	0.28	6.80	0.20	0.30	80.53	113.11	372.31	9.13	1 459.3 6	19.31	0.14	0.02		

14 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1.6	10.1	7.4	127.0	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	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	9.5	10.1	18.9	204.8	0.11	6.60	0.20	2.08	0.00	0.12	34.55	47.04	141.56	2.40	615.81	4.88	0.03	0.00	98	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	4.2	28.4	168.9	0.16	13.45	0.03	0.25	0.05	0.13	45.23	38.75	111.93	1.61	991.13	10.91	0.05	0.00	128	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8.8	17.8	13.7	251.2	0.18	11.12	0.01	1.27	0.07	0.08	39.71	25.57	106.74	1.48	274.09	5.86	0.02	0.00	298	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.6	0.0	40.2	163.3	0.02	2.16	0.05	0.00	0.00	0.05	17.27	7.78	21.55	0.00	243.98	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27.8</b>	<b>42.5</b>	<b>128.6</b>	<b>1 009.9</b>	0.57	61.33	0.59	8.88	0.12	0.40	190.96	153.34	452.37	7.39	2 176.6 1	21.65	0.10	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>27.8</b>	<b>42.5</b>	<b>128.6</b>	<b>1 009.9</b>	0.57	61.33	0.59	8.88	0.12	0.40	190.96	153.34	452.37	7.39	2 176.6 1	21.65	0.10	0.01		

15 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>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.9	6.0	10.3	103.3	0.05	4.22	0.30	2.85	0.00	0.04	22.88	19.81	47.56	0.92	273.01	3.85	0.02	0.00	67	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	9.5	5.3	20.7	169.0	0.11	8.56	0.20	2.31	0.00	0.10	31.47	29.72	70.26	1.17	608.12	5.85	0.04	0.00	87	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	0.01	304	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18.7	14.6	0.7	276.7	0.00	0.00	0.00	1.60	0.00	0.00	0.52	1.10	3.90	0.09	3.96	0.00	0.00	0.00	712	1981
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	14.76	7.56	23.22	0.54	166.60	0.00	0.00	0.00	932	1980
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>38.1</b>	<b>31.7</b>	<b>130.9</b>	<b>1 030.4</b>	0.29	12.80	0.53	7.96	0.09	0.21	84.59	101.42	270.09	4.20	1 172.45	10.60	0.09	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.1</b>	<b>31.7</b>	<b>130.9</b>	<b>1 030.4</b>	0.29	12.80	0.53	7.96	0.09	0.21	84.59	101.42	270.09	4.20	1 172.45	10.60	0.09	0.01		

**16 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>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.1	6.0	4.3	76.8	0.04	6.68	0.07	2.77	0.00	0.03	17.20	15.76	34.99	0.95	213.84	2.37	0.01	0.00	24	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10.4	8.0	19.3	220.4	0.11	9.64	0.20	1.46	0.00	0.07	29.81	29.99	70.22	1.24	680.02	6.45	0.04	0.00	92	2008
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	210	14.3	22.2	43.0	429.1	0.07	1.61	0.33	3.17	0.15	0.10	22.77	43.34	175.20	2.05	326.10	6.16	0.06	0.01	291	2011
СОК	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29.8</b>	<b>36.6</b>	<b>106.9</b>	<b>907.0</b>	0.30	21.93	0.60	8.17	0.15	0.25	92.98	110.28	328.01	7.83	1511.55	16.98	0.11	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.8</b>	<b>36.6</b>	<b>106.9</b>	<b>907.0</b>	0.30	21.93	0.60	8.17	0.15	0.25	92.98	110.28	328.01	7.83	1511.55	16.98	0.11	0.01		

17 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7.8	17.3	19.8	266.7	0.24	9.88	0.21	2.34	0.04	0.12	33.83	37.87	123.42	1.81	799.64	9.35	0.04	0.00	97	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.4	7.5	47.0	296.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	21.88	151.93	228.73	5.36	321.89	2.73	0.02	0.00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	15.6	23.0	5.8	293.5	0.05	1.52	0.03	3.47	0.00	0.11	31.86	20.33	146.68	2.08	352.56	8.54	0.05	0.00	375	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>39.0</b>	<b>48.4</b>	<b>120.4</b>	<b>1 072.3</b>	0.68	11.40	0.27	12.89	0.13	0.42	107.18	233.04	566.53	12.25	1 566.50	22.30	0.11	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>39.0</b>	<b>48.4</b>	<b>120.4</b>	<b>1 072.3</b>	0.68	11.40	0.27	12.89	0.13	0.42	107.18	233.04	566.53	12.25	1 566.50	22.30	0.11	0.01		

18 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	10.4	13.7	19.4	243.7	0.11	7.81	0.22	2.71	0.00	0.12	40.70	35.09	138.38	2.04	699.59	9.14	0.05	0.00	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.5	5.4	46.9	254.7	0.04	0.00	0.03	0.42	0.09	0.03	5.76	30.04	91.55	0.67	69.16	0.90	0.03	0.01	304	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	120	10.0	22.5	12.4	293.5	0.21	25.73	0.13	2.69	0.00	0.11	72.31	34.45	116.43	2.16	453.63	8.32	0.02	0.00	346	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.36	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	127	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28.6</b>	<b>42.0</b>	<b>121.6</b>	<b>981.2</b>	0.45	33.57	0.38	6.85	0.09	0.28	129.64	113.28	388.96	6.28	1 288.8 8	19.49	0.11	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>28.6</b>	<b>42.0</b>	<b>121.6</b>	<b>981.2</b>	0.45	33.57	0.38	6.85	0.09	0.28	129.64	113.28	388.96	6.28	1 288.8 8	19.49	0.11	0.01		

19 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	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	9.8	13.5	10.2	203.2	0.07	12.95	0.27	2.53	0.00	0.10	57.36	31.35	114.47	1.99	505.28	8.35	0.04	0.00	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.2	4.2	28.4	168.9	0.16	13.45	0.03	0.25	0.05	0.13	45.23	38.75	111.93	1.61	991.13	10.91	0.05	0.00	128	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	11.5	30.5	14.0	375.5	0.26	1.35	0.09	2.41	0.00	0.07	20.93	23.75	123.01	1.40	242.38	5.26	0.01	0.00	279	2011
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0.6	0.0	40.2	163.3	0.02	2.16	0.05	0.00	0.00	0.05	17.27	7.78	21.55	0.00	243.98	0.00	0.00	0.00	347	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>29.2</b>	<b>48.5</b>	<b>112.9</b>	<b>1 005.7</b>	0.57	29.91	0.44	5.97	0.05	0.38	149.99	114.83	404.55	5.81	2 034.37	24.51	0.11	0.01		
<b>Всего за день:</b>		<b>29.2</b>	<b>48.5</b>	<b>112.9</b>	<b>1 005.7</b>	0.57	29.91	0.44	5.97	0.05	0.38	149.99	114.83	404.55	5.81	2 034.37	24.51	0.11	0.01		

20 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	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед</b>																					
СУП ПОЛЕВОЙ	250	11.6	5.2	17.7	164.0	0.11	1.00	0.01	0.20	0.00	0.00	22.00	30.01	123.03	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	220	1980
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6.7	8.8	42.6	276.7	0.08	0.00	0.04	1.51	0.15	0.03	12.00	9.91	53.27	1.20	80.74	0.92	0.01	0.01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	10.3	21.1	3.5	245.3	0.04	1.43	0.36	1.88	0.15	0.09	21.89	16.12	98.05	1.10	172.09	4.46	0.07	0.01	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	1.89	0.00	0.00	1.23	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33.7</b>	<b>35.6</b>	<b>116.0</b>	<b>919.3</b>	<b>0.35</b>	<b>2.45</b>	<b>0.41</b>	<b>5.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.16</b>	<b>79.36</b>	<b>76.83</b>	<b>334.05</b>	<b>6.10</b>	<b>346.46</b>	<b>7.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33.7</b>	<b>35.6</b>	<b>116.0</b>	<b>919.3</b>	<b>0.35</b>	<b>2.45</b>	<b>0.41</b>	<b>5.03</b>	<b>0.30</b>	<b>0.16</b>	<b>79.36</b>	<b>76.83</b>	<b>334.05</b>	<b>6.10</b>	<b>346.46</b>	<b>7.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</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	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	656,2	898,8	2253,5	19960,5	9.94	454.11	9.42	161.41	3.39	6.26	2 401.37	2 576.82	7 955.24	145.73	28 726.19	512.12	2.83	0.28
Среднее значение за период	32.8	44.9	112.7	998.0	0.50	22.71	0.47	8.07	0.17	0.31	120.07	128.84	397.76	7.29	1 436.31	25.61	0.14	0.01
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.1	40.5	46.4															

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

Возраст детей	Обед
5-11 классы овз обед	816