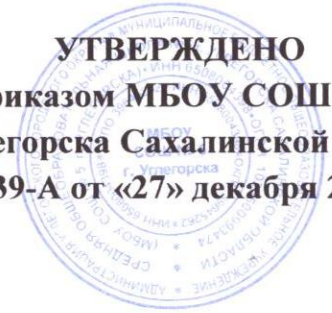


**УТВЕРЖДЕНО**  
**Приказом МБОУ СОШ № 5**  
**г. Углегорска Сахалинской области**  
**№ 539-А от «27» декабря 2024 г.**



### **ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 5 Г.УГЛЕГОРСКА САХАЛИНСКОЙ ОБЛАСТИ НА ПЕРИОД ЯНВАРЬ-МАЙ 2025 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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1981.

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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	7,45	37,84	244,32	0,06	0,66	0,04	0,28	0,08	0,15	0,00	0,07	0,62	7,05	137,11	32,65	145,77	0,52	1,04	74,76	227,55	11,99	0,02	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
ГРУША	200	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,00	0,72	0,00	0,06	0,00	0,06	0,20	4,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,38	28,00	310,00	2,00	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>15,03</b>	<b>23,50</b>	<b>93,56</b>	<b>649,52</b>	<b>0,17</b>	<b>10,80</b>	<b>0,17</b>	<b>2,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>1,49</b>	<b>26,95</b>	<b>366,11</b>	<b>80,85</b>	<b>321,67</b>	<b>6,54</b>	<b>2,43</b>	<b>437,06</b>	<b>609,05</b>	<b>15,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,03</b>	<b>23,50</b>	<b>93,56</b>	<b>649,52</b>	<b>0,17</b>	<b>10,80</b>	<b>0,17</b>	<b>2,28</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>1,49</b>	<b>26,95</b>	<b>366,11</b>	<b>80,85</b>	<b>321,67</b>	<b>6,54</b>	<b>2,43</b>	<b>437,06</b>	<b>609,05</b>	<b>15,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,12	22,42	4,31	295,75	0,09	0,28	0,40	2,97	3,21	0,59	0,73	0,20	0,33	9,88	126,32	22,50	288,12	3,32	1,79	223,80	281,96	33,11	0,07	0,04	210	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	15,70	106,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>27,12</b>	<b>27,33</b>	<b>54,86</b>	<b>578,42</b>	<b>0,23</b>	<b>10,80</b>	<b>0,43</b>	<b>4,85</b>	<b>3,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,73</b>	<b>0,36</b>	<b>1,56</b>	<b>27,68</b>	<b>263,73</b>	<b>74,30</b>	<b>437,20</b>	<b>7,39</b>	<b>2,99</b>	<b>515,73</b>	<b>832,42</b>	<b>45,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,12</b>	<b>27,33</b>	<b>54,86</b>	<b>578,42</b>	<b>0,23</b>	<b>10,80</b>	<b>0,43</b>	<b>4,85</b>	<b>3,21</b>	<b>0,75</b>	<b>0,73</b>	<b>0,36</b>	<b>1,56</b>	<b>27,68</b>	<b>263,73</b>	<b>74,30</b>	<b>437,20</b>	<b>7,39</b>	<b>2,99</b>	<b>515,73</b>	<b>832,42</b>	<b>45,91</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,18	7,33	35,90	237,86	0,07	0,64	0,04	1,06	0,08	0,14	0,00	0,06	0,45	8,53	138,90	20,66	118,09	0,47	0,72	63,92	228,45	11,03	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	46,50	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17,40</b>	<b>23,53</b>	<b>102,52</b>	<b>693,06</b>	<b>0,20</b>	<b>15,78</b>	<b>0,21</b>	<b>2,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>2,02</b>	<b>24,43</b>	<b>341,90</b>	<b>107,86</b>	<b>303,99</b>	<b>3,39</b>	<b>1,73</b>	<b>444,72</b>	<b>821,95</b>	<b>12,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>17,40</b>	<b>23,53</b>	<b>102,52</b>	<b>693,06</b>	<b>0,20</b>	<b>15,78</b>	<b>0,21</b>	<b>2,34</b>	<b>0,23</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>2,02</b>	<b>24,43</b>	<b>341,90</b>	<b>107,86</b>	<b>303,99</b>	<b>3,39</b>	<b>1,73</b>	<b>444,72</b>	<b>821,95</b>	<b>12,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,30	11,94	48,94	353,77	0,10	0,06	0,07	1,64	0,10	0,07	0,30	0,13	0,87	18,30	166,07	19,60	147,04	1,68	1,19	186,81	115,63	1,02	0,02	0,02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	0,07	0,20	0,00	34,97	10,99	16,98	0,10	0,00	11,99	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19,44</b>	<b>24,02</b>	<b>102,65</b>	<b>709,85</b>	<b>0,26</b>	<b>38,54</b>	<b>0,17</b>	<b>3,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>1,92</b>	<b>29,50</b>	<b>319,66</b>	<b>61,04</b>	<b>284,63</b>	<b>2,93</b>	<b>1,90</b>	<b>423,23</b>	<b>489,32</b>	<b>11,46</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,44</b>	<b>24,02</b>	<b>102,65</b>	<b>709,85</b>	<b>0,26</b>	<b>38,54</b>	<b>0,17</b>	<b>3,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,30</b>	<b>0,26</b>	<b>1,92</b>	<b>29,50</b>	<b>319,66</b>	<b>61,04</b>	<b>284,63</b>	<b>2,93</b>	<b>1,90</b>	<b>423,23</b>	<b>489,32</b>	<b>11,46</b>	<b>0,17</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	27,34	19,55	37,40	439,95	0,07	0,35	0,08	2,32	0,11	0,35	0,12	0,05	0,88	2,91	257,97	39,79	315,91	1,20	0,85	126,65	272,98	2,94	0,05	0,03	224	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31,62</b>	<b>21,45</b>	<b>86,86</b>	<b>675,49</b>	<b>0,18</b>	<b>10,83</b>	<b>0,09</b>	<b>4,20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,97</b>	<b>19,18</b>	<b>291,99</b>	<b>65,87</b>	<b>370,00</b>	<b></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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	250	7,95	8,95	44,64	291,72	0,13	0,65	0,05	0,90	0,09	0,15	0,00	0,17	0,73	14,12	137,75	43,72	176,15	1,08	1,23	75,31	262,46	12,69	0,02	0,00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	<b>0,25</b>	<b>60,71</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>194,28</b>	<b>71,86</b>	<b>263,92</b>	<b>3,27</b>	<b>1,87</b>	<b>95,52</b>	<b>579,34</b>	<b>16,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	<b>0,25</b>	<b>60,71</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>194,28</b>	<b>71,86</b>	<b>263,92</b>	<b>3,27</b>	<b>1,87</b>	<b>95,52</b>	<b>579,34</b>	<b>16,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,80	7,28	25,94	193,45	0,06	0,65	0,04	0,53	0,08	0,14	0,00	0,03	0,34	4,00	136,22	18,74	109,62	0,54	0,65	69,90	211,65	11,55	0,00	0,00	112	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	46,50	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>14,39</b>	<b>19,91</b>	<b>103,66</b>	<b>655,57</b>	<b>0,22</b>	<b>16,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>2,09</b>	<b>15,20</b>	<b>266,84</b>	<b>112,19</b>	<b>272,23</b>	<b>2,59</b>	<b>1,36</b>	<b>340,83</b>	<b>952,49</b>	<b>21,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,39</b>	<b>19,91</b>	<b>103,66</b>	<b>655,57</b>	<b>0,22</b>	<b>16,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>2,09</b>	<b>15,20</b>	<b>266,84</b>	<b>112,19</b>	<b>272,23</b>	<b>2,59</b>	<b>1,36</b>	<b>340,83</b>	<b>952,49</b>	<b>21,99</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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,04	10,36	32,96	258,08	0,16	0,66	0,05	1,33	0,09	0,17	0,00	0,09	0,40	8,53	154,82	58,31	202,88	1,47	1,67	72,77	309,87	13,69	0,02	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>16,41</b>	<b>26,21</b>	<b>77,88</b>	<b>616,28</b>	<b>0,26</b>	<b>10,80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>26,43</b>	<b>361,82</b>	<b>90,51</b>	<b>357,78</b>	<b>5,69</b>	<b>2,83</b>	<b>433,07</b>	<b>659,37</b>	<b>17,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,41</b>	<b>26,21</b>	<b>77,88</b>	<b>616,28</b>	<b>0,26</b>	<b>10,80</b>	<b>0,19</b>	<b>3,24</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,25</b>	<b>1,37</b>	<b>26,43</b>	<b>361,82</b>	<b>90,51</b>	<b>357,78</b>	<b>5,69</b>	<b>2,83</b>	<b>433,07</b>	<b>659,37</b>	<b>17,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,11	9,38	44,22	298,59	0,19	0,66	0,05	1,40	0,09	0,15	0,00	0,25	0,75	19,36	145,02	51,94	196,58	1,49	1,33	74,65	291,15	13,55	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,31	15,70	106,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
МАНДАРИН	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	0,00	0,03	0,00	0,07	0,20	0,00	34,97	10,99	16,98	0,10	0,00	11,99	154,85	0,00	0,15	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>21,43</b>	<b>27,94</b>	<b>87,53</b>	<b>693,92</b>	<b>0,35</b>	<b>39,28</b>	<b>0,21</b>	<b>2,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>1,76</b>	<b>37,06</b>	<b>476,40</b>	<b>110,43</b>	<b>445,04</b>	<b>3,48</b>	<b>3,02</b>	<b>472,37</b>	<b>724,46</b>	<b>23,99</b>	<b>0,17</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>21,43</b>	<b>27,94</b>	<b>87,53</b>	<b>693,92</b>	<b>0,35</b>	<b>39,28</b>	<b>0,21</b>	<b>2,88</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>1,76</b>	<b>37,06</b>	<b>476,40</b>	<b>110,43</b>	<b>445,04</b>	<b>3,48</b>	<b>3,02</b>	<b>472,37</b>	<b>724,46</b>	<b>23,99</b>	<b>0,17</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,12	22,42	4,31	295,75	0,09	0,28	0,40	2,97	3,21	0,59	0,73	0,20	0,33	9,88	126,32	22,50	288,12	3,32	1,79	223,80	281,96	33,11	0,07	0,04	210	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,21	17,26	86,65	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,10	0,00	61,80	10,91	43,42	0,78	0,20	27,32	98,70	4,50	0,00	0,00	378	2011
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	19,00	12,00	16,00	2,00</								



## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6,26	7,45	37,84	244,32	0,06	0,66	0,04	0,28	0,08	0,15	0,00	0,07	0,62	7,05	137,11	32,65	145,77	0,52	1,04	74,76	227,55	11,99	0,02	0,01	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,01	0,95	0,00	0,03	0,00	0,12	0,45	3,00	24,00	12,00	16,50	3,30	0,23	39,00	417,00	3,00	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>14,83</b>	<b>23,50</b>	<b>87,66</b>	<b>626,02</b>	<b>0,18</b>	<b>15,80</b>	<b>0,18</b>	<b>2,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>1,74</b>	<b>25,95</b>	<b>352,11</b>	<b>68,85</b>	<b>306,17</b>	<b>5,84</b>	<b>2,28</b>	<b>448,06</b>	<b>716,05</b>	<b>16,43</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>14,83</b>	<b>23,50</b>	<b>87,66</b>	<b>626,02</b>	<b>0,18</b>	<b>15,80</b>	<b>0,18</b>	<b>2,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,30</b>	<b>0,27</b>	<b>1,74</b>	<b>25,95</b>	<b>352,11</b>	<b>68,85</b>	<b>306,17</b>	<b>5,84</b>	<b>2,28</b>	<b>448,06</b>	<b>716,05</b>	<b>16,43</b>	<b>0,05</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	25,97	15,41	44,43	423,24	0,06	3,47	0,07	1,38	0,13	0,28	0,03	0,01	0,65	5,10	195,65	30,76	262,84	0,85	0,71	70,51	209,08	1,44	0,04	0,04	219	2011
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,70	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,25</b>	<b>17,31</b>	<b>93,89</b>	<b>658,78</b>	<b>0,17</b>	<b>13,95</b>	<b>0,08</b>	<b>3,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>1,74</b>	<b>21,37</b>	<b>229,67</b>	<b>56,84</b>	<b>316,93</b>	<b>4,08</b>	<b>1,23</b>	<b>312,75</b>	<b>558,34</b>	<b>5,24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>30,25</b>	<b>17,31</b>	<b>93,89</b>	<b>658,78</b>	<b>0,17</b>	<b>13,95</b>	<b>0,08</b>	<b>3,26</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,17</b>	<b>1,74</b>	<b>21,37</b>	<b>229,67</b>	<b>56,84</b>	<b>316,93</b>	<b>4,08</b>	<b>1,23</b>	<b>312,75</b>	<b>558,34</b>	<b>5,24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,04</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7,19	8,37	35,91	247,29	0,07	0,64	0,05	1,08	0,09	0,15	0,00	0,06	0,45	8,53	139,04	20,66	118,29	0,47	0,72	64,02	228,65	11,03	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	15,70	106,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	46,50	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20,96</b>	<b>27,48</b>	<b>103,23</b>	<b>748,66</b>	<b>0,23</b>	<b>16,30</b>	<b>0,24</b>	<b>2,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>2,16</b>	<b>26,23</b>	<b>447,45</b>	<b>131,16</b>	<b>391,77</b>	<b>3,26</b>	<b>2,41</b>	<b>496,25</b>	<b>1 029,11</b>	<b>21,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>20,96</b>	<b>27,48</b>	<b>103,23</b>	<b>748,66</b>	<b>0,23</b>	<b>16,30</b>	<b>0,24</b>	<b>2,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,14</b>	<b>2,16</b>	<b>26,23</b>	<b>447,45</b>	<b>131,16</b>	<b>391,77</b>	<b>3,26</b>	<b>2,41</b>	<b>496,25</b>	<b>1 029,11</b>	<b>21,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,30	11,94	48,94	353,77	0,10	0,06	0,07	1,64	0,10	0,07	0,30	0,13	0,87	18,30	166,07	19,60	147,04	1,68	1,19	186,81	115,63	1,02	0,02	0,02	204	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
МАНДАРИН	150	1,20	0,30	11,24	56,96	0,09	56,96	0,02	0,30	0,00	0,04	0,00	0,10	0,30	0,00	52,47	16,49	25,48	0,15	0,00	17,99	232,35	0,00	0,22	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>16,83</b>	<b>21,79</b>	<b>95,30</b>	<b>649,13</b>	<b>0,25</b>	<b>57,02</b>	<b>0,16</b>	<b>3,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>1,80</b>	<b>29,50</b>	<b>233,54</b>	<b>53,29</b>	<b>216,42</b>	<b>3,65</b>	<b>1,50</b>	<b>377,10</b>	<b>401,88</b>	<b>2,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>16,83</b>	<b>21,79</b>	<b>95,30</b>	<b>649,13</b>	<b>0,25</b>	<b>57,02</b>	<b>0,16</b>	<b>3,16</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,30</b>	<b>0,29</b>	<b>1,80</b>	<b>29,50</b>	<b>233,54</b>	<b>53,29</b>	<b>216,42</b>	<b>3,65</b>	<b>1,50</b>	<b>377,10</b>	<b>401,88</b>	<b>2,46</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	250	5,38	5,78	20,30	155,80	0,05	0,78	0,04	0,12	0,04	0,17	0,00	0,03	0,36	2,85	157,84	25,14	131,83	0,33	0,82	83,11	237,96	13,71	0,01	0,00	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03	1,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620&lt;/</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША "ДРУЖБА"	250	7,95	8,95	44,64	291,72	0,13	0,65	0,05	0,90	0,09	0,15	0,00	0,17	0,73	14,12	137,75	43,72	176,15	1,08	1,23	75,31	262,46	12,69	0,02	0,00	190	2008
ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ С ПОВИДЛОМ	100	6,44	3,53	59,50	295,26	0,08	0,06	0,02	0,25	0,11	0,05	0,02	0,01	0,68	23,82	17,53	11,14	56,77	0,89	0,44	7,21	119,88	1,53	0,01	0,02	414	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,20	5,00	34,00	13,00	23,00	0,30	0,20	13,00	197,00	2,00	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	<b>0,25</b>	<b>60,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>194,28</b>	<b>71,86</b>	<b>263,92</b>	<b>3,27</b>	<b>1,87</b>	<b>95,52</b>	<b>579,34</b>	<b>16,22</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,49</b>	<b>12,78</b>	<b>127,24</b>	<b>689,98</b>	<b>0,25</b>	<b>60,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,37</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>1,61</b>	<b>42,94</b>	<b>194,28</b>	<b>71,86</b>	<b>263,92</b>	<b>3,27</b>	<b>1,87</b>	<b>95,52</b>	<b>579,34</b>	<b>16,22</b>	<b>0,05</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19,12	22,42	4,31	295,75	0,09	0,28	0,40	2,97	3,21	0,59	0,73	0,20	0,33	9,88	126,32	22,50	288,12	3,32	1,79	223,80	281,96	33,11	0,07	0,04	210	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,21	2,43	26,10	139,72	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,22	0,00	108,62	17,25	84,71	0,33	0,40	52,13	164,94	9,00	0,00	0,00	432	2008
ГРУША	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	0,00	0,03	0,00	0,03	0,10	2,00	19,00	12,00	16,00	2,00	0,19	14,00	155,00	1,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25,86</b>	<b>34,60</b>	<b>60,83</b>	<b>660,87</b>	<b>0,21</b>	<b>5,80</b>	<b>0,49</b>	<b>4,55</b>	<b>3,36</b>	<b>0,76</b>	<b>0,73</b>	<b>0,29</b>	<b>1,28</b>	<b>23,08</b>	<b>263,94</b>	<b>64,95</b>	<b>424,73</b>	<b>6,47</b>	<b>2,69</b>	<b>462,23</b>	<b>655,80</b>	<b>44,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>25,86</b>	<b>34,60</b>	<b>60,83</b>	<b>660,87</b>	<b>0,21</b>	<b>5,80</b>	<b>0,49</b>	<b>4,55</b>	<b>3,36</b>	<b>0,76</b>	<b>0,73</b>	<b>0,29</b>	<b>1,28</b>	<b>23,08</b>	<b>263,94</b>	<b>64,95</b>	<b>424,73</b>	<b>6,47</b>	<b>2,69</b>	<b>462,23</b>	<b>655,80</b>	<b>44,55</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	27,34	19,55	37,40	439,95	0,07	0,35	0,08	2,32	0,11	0,35	0,12	0,05	0,88	2,91	257,97	39,79	315,91	1,20	0,85	126,65	272,98	2,94	0,05	0,03	224	2008
БАТОН	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,08	0,00	0,00	1,25	0,00	0,03	0,00	0,08	0,79	14,00	11,00	16,50	42,50	1,00	0,37	214,50	65,50	1,80	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,03	0,00	14,61	59,04	0,00	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,27	7,02	1,58	0,59	0,03	0,00	1,74	5,76	0,00	0,00	0,00	431	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>31,62</b>	<b>21,45</b>	<b>86,86</b>	<b>675,49</b>	<b>0,18</b>	<b>10,83</b>	<b>0,09</b>	<b>4,20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,97</b>	<b>19,18</b>	<b>291,99</b>	<b>65,87</b>	<b>370,00</b>	<b>4,43</b>	<b>1,37</b>	<b>368,89</b>	<b>622,24</b>	<b>6,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,62</b>	<b>21,45</b>	<b>86,86</b>	<b>675,49</b>	<b>0,18</b>	<b>10,83</b>	<b>0,09</b>	<b>4,20</b>	<b>0,11</b>	<b>0,40</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>1,97</b>	<b>19,18</b>	<b>291,99</b>	<b>65,87</b>	<b>370,00</b>	<b>4,43</b>	<b>1,37</b>	<b>368,89</b>	<b>622,24</b>	<b>6,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	9,11	9,38	44,22	298,59	0,19	0,66	0,05	1,40	0,09	0,15	0,00	0,25	0,75	19,36	145,02	51,94	196,58	1,49	1,33	74,65	291,15	13,55	0,01	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	0,06	0,06	0,00	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	7,00	100,00	0,20	0,70	162,00	17,60	0,00	0,01	0,00	15	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	430	2008
БАНАН	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,04	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	63,00	42,00	0,90	0,00	46,50	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19,33</b>	<b>25,58</b>	<b>110,84</b>	<b>753,79</b>	<b>0,32</b>	<b>15,80</b>	<b>0,22</b>	<b>2,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>2,32</b>	<b>35,26</b>	<b>348,02</b>	<b>139,14</b>	<b>382,48</b>	<b>4,41</b>	<b>2,34</b>	<b>455,45</b>	<b>884,65</b>	<b>14,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>19,33</b>	<b>25,58</b>	<b>110,84</b>	<b>753,79</b>	<b>0,32</b>	<b>15,80</b>	<b>0,22</b>	<b>2,68</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,30</b>	<b>0,33</b>	<b>2,32</b>	<b>35,26</b>	<b>348,02</b>	<b>139,14</b>	<b>382,48</b>	<b>4,41</b>	<b>2,34</b>	<b>455,45</b>	<b>884,65</b>	<b>14,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	250	8,04	10,36	32,96	258,08	0,16	0,66	0,05	1,33	0,09	0,17	0,00	0,09	0,40	8,53	154,82	58,31	202,88	1,47	1,67	72,77	309,87	13,69	0,02	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	3,13	9,45	20,12	178,40	0,06	0,00	0,07	1,22	0,15	0,03	0,00	0,06	0,63	11,20	10,00	13,20	35,90	0,82	0,31	172,30	53,90	1,44	0,00	0,00	1	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	15,70	106,17	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	0,00	0,00	0,14	1,80	110,41	27,30	95,58	0,87	0,68	51,43	206,96	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	8,00	11,00	2,20	0,15	26,00	278,00	2,00	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>15,32</b>	<b>23,22</b>	<b>78,58</b>	<b>589,65</b>	<b>0,28</b>	<b>11,18</b>	<b>0,15</b>	<b>3,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>1,47</b>	<b>23,53</b>	<b>291,23</b>	<b>106,81</b>	<b>345,36</b>	<b>5,36</b>	<b>2,81</b>	<b>322,50</b>	<b>848,73</b>	<b>26,13</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>15,32</b>	<b>23,22</b>	<b>78,58</b>	<b>589,65</b>	<b>0,28</b>	<b>11,18</b>	<b>0,15</b>	<b>3,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	410,55	463,67	1 814,93	13 167,08	4,57	433,12	4,01	###	13,34	7,57	5,50	4,78	34,55	543,04	6 224,54	1 670,18	6 832,72	91,26	42,97	7 833,33	13 817,34	391,13	1,35	0,32
Среднее значение за период	20,53	23,18	90,75	658,35	0,23	21,66	0,20	2,98	0,67	0,38	0,28	0,24	1,73	27,15	311,23	83,51	341,64	4,56	2,15	391,67	690,67	19,56	0,07	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,5	31,7	55,8																					

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

Возраст детей	Завтрак
5-11 классы овз завтрак	613



## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	12,97	8,22	21,94	213,99	0,12	8,56	0,20	2,31	0,00	0,13	0,00	0,33	2,40	10,71	25,71	31,16	75,30	1,26	0,55	20,76	614,54	5,85	0,04	0,00	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	5,80	46,35	265,74	0,09	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	0,00	0,10	0,85	12,80	18,09	15,00	67,49	1,53	0,46	32,66	96,53	0,95	0,01	0,01	202	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	120	12,04	30,75	5,51	347,45	0,29	1,50	0,01	2,18	0,00	0,09	0,00	0,31	1,81	7,24	17,31	20,61	121,09	1,42	1,87	48,62	304,21	6,25	0,01	0,00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,08	0,20	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ ЮБИЛЕЙНОЕ	100	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>36,99</b>	<b>45,13</b>	<b>117,08</b>	<b>1 022,88</b>	<b>0,60</b>	<b>14,06</b>	<b>0,24</b>	<b>6,98</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,89</b>	<b>5,76</b>	<b>44,85</b>	<b>84,92</b>	<b>87,48</b>	<b>317,96</b>	<b>8,35</b>	<b>3,42</b>	<b>371,24</b>	<b>#####</b>	<b>16,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,99</b>	<b>45,13</b>	<b>117,08</b>	<b>1 022,88</b>	<b>0,60</b>	<b>14,06</b>	<b>0,24</b>	<b>6,98</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,89</b>	<b>5,76</b>	<b>44,85</b>	<b>84,92</b>	<b>87,48</b>	<b>317,96</b>	<b>8,35</b>	<b>3,42</b>	<b>371,24</b>	<b>#####</b>	<b>16,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	12,89	16,19	13,85	253,15	0,09	6,03	0,22	2,64	0,00	0,12	1,54	0,42	2,99	15,05	34,65	34,34	147,74	2,47	2,39	71,61	621,40	10,60	0,06	0,00	77	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,38	7,45	46,98	296,12	0,27	0,00	0,03	5,64	0,09	0,15	0,00	0,33	2,86	26,50	21,88	151,93	228,73	5,36	1,71	13,94	321,89	2,73	0,02	0,00	323	2008
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,34	31,59	13,71	388,00	0,28	0,98	0,09	2,50	0,00	0,08	0,00	0,27	1,75	9,33	21,15	23,82	122,47	1,56	1,72	106,01	247,88	5,64	0,00	0,00	268	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,13	0,06	20,85	83,61	0,00	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,80	3,24	2,34	4,32	0,07	0,03	0,40	3,20	0,00	0,00	0,00	127	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>39,28</b>	<b>55,65</b>	<b>118,47</b>	<b>1 130,58</b>	<b>0,72</b>	<b>7,50</b>	<b>0,34</b>	<b>11,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>1,54</b>	<b>1,10</b>	<b>8,10</b>	<b>69,78</b>	<b>90,73</b>	<b>225,14</b>	<b>543,34</b>	<b>10,80</b>	<b>6,31</b>	<b>449,16</b>	<b>#####</b>	<b>20,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,28</b>	<b>55,65</b>	<b>118,47</b>	<b>1 130,58</b>	<b>0,72</b>	<b>7,50</b>	<b>0,34</b>	<b>11,87</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>1,54</b>	<b>1,10</b>	<b>8,10</b>	<b>69,78</b>	<b>90,73</b>	<b>225,14</b>	<b>543,34</b>	<b>10,80</b>	<b>6,31</b>	<b>449,16</b>	<b>#####</b>	<b>20,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		

## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,84	6,22	10,91	107,41	0,07	6,14	0,44	2,85	0,00	0,05	0,00	0,17	0,80	7,73	21,31	22,04	53,89	0,94	0,42	54,10	313,95	3,55	0,03	0,00	30	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	250	10,16	20,02	21,71	308,09	0,29	6,57	0,20	1,74	0,00	0,11	0,00	0,48	2,08	14,80	36,41	41,66	143,33	1,93	1,66	39,94	633,34	8,45	0,03	0,00	220	1980
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,64	7,11	47,29	271,68	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	0,00	0,12	0,90	12,22	6,23	30,59	93,79	0,72	0,93	18,08	71,46	0,90	0,03	0,01	304	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	23,52	25,86	0,20	328,35	0,06	0,84	0,10	0,27	0,00	0,16	0,87	0,59	6,76	8,97	162,00	21,60	221,17	1,61	2,90	226,73	234,58	7,09	0,12	0,02	1	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>42,38</b>	<b>59,39</b>	<b>114,07</b>	<b>1 161,85</b>	<b>0,50</b>	<b>13,57</b>	<b>0,78</b>	<b>5,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,87</b>	<b>1,40</b>	<b>10,91</b>	<b>51,82</b>	<b>241,03</b>	<b>126,69</b>	<b>534,86</b>	<b>5,74</b>	<b>6,13</b>	<b>492,74</b>	<b>#####</b>	<b>19,99</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,38</b>	<b>59,39</b>	<b>114,07</b>	<b>1 161,85</b>	<b>0,50</b>	<b>13,57</b>	<b>0,78</b>	<b>5,92</b>	<b>0,12</b>	<b>0,36</b>	<b>0,87</b>	<b>1,40</b>	<b>10,91</b>	<b>51,82</b>	<b>241,03</b>	<b>126,69</b>	<b>534,86</b>	<b>5,74</b>	<b>6,13</b>	<b>492,74</b>	<b>#####</b>	<b>19,99</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	12,87	16,17	10,22	238,90	0,08	12,95	0,27	2,63	0,00	0,12	1,54	0,44	3,04	15,48	60,31	34,42	140,19	2,37	2,43	56,17	560,35	9,56	0,05	0,00	88	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	6,17	28,45	186,94	0,16	13,46	0,04	0,30	0,09	0,14	0,00	0,50	1,81	13,30	46,70	38,89	113,15	1,62	0,73	30,26	993,24	11,02	0,05	0,00	128	2011
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	13,51	6,11	3,56	124,20	0,09	1,90	0,56	2,76	0,00	0,10	0,00	0,16	1,16	8,64	55,18	54,46	203,84	1,10	1,19	41,13	459,02	126,74	0,54	0,01	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00	2008	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,65	0,00	40,19	163,33	0,02	2,16	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	17,27	7,78	21,55	0,00	0,00	3,38	243,98	0,00	0,00	0,00	347	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>34,82</b>	<b>28,81</b>	<b>105,50</b>	<b>823,07</b>	<b>0,43</b>	<b>30,47</b>	<b>0,92</b>	<b>6,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>1,54</b>	<b>1,17</b>	<b>6,90</b>	<b>51,52</b>	<b>189,27</b>	<b>148,26</b>	<b>518,81</b>	<b>6,43</b>	<b>4,81</b>	<b>388,14</b>	<b>#####</b>	<b>148,44</b>	<b>0,64</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,82</b>	<b>28,81</b>	<b>105,50</b>	<b>823,07</b>	<b>0,43</b>	<b>30,47</b>	<b>0,92</b>	<b>6,72</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>1,54</b>	<b>1,17</b>	<b>6,90</b>	<b>51,52</b>	<b>189,27</b>	<b>148,26</b>	<b>5</b>									



## 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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	10,89	8,41	12,06	196,72	0,07	15,32	0,29	1,60	0,11	0,06	0,03	0,26	0,73	27,96	25,42	20,70	52,66	0,86	0,43	44,54	464,90	4,70	0,03	0,00	103	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,56	7,11	46,93	269,94	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	0,00	0,12	0,88	12,22	5,97	30,04	91,87	0,68	0,93	14,81	69,48	0,90	0,03	0,01	304	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	120	12,58	14,58	12,61	233,55	0,07	25,35	0,17	2,30	0,00	0,11	0,30	0,51	4,29	18,57	76,31	32,63	122,13	2,17	1,81	58,40	416,49	8,22	0,07	0,01	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,04	20,08	82,84	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,20	11,10	4,53	1,98	0,11	0,00	2,23	25,01	0,00	0,00	0,00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,67</b>	<b>30,50</b>	<b>114,76</b>	<b>892,75</b>	<b>0,26</b>	<b>41,90</b>	<b>0,50</b>	<b>5,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,98</b>	<b>6,43</b>	<b>73,05</b>	<b>128,61</b>	<b>100,61</b>	<b>308,72</b>	<b>5,16</b>	<b>3,63</b>	<b>377,18</b>	<b>#####</b>	<b>14,94</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,67</b>	<b>30,50</b>	<b>114,76</b>	<b>892,75</b>	<b>0,26</b>	<b>41,90</b>	<b>0,50</b>	<b>5,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,98</b>	<b>6,43</b>	<b>73,05</b>	<b>128,61</b>	<b>100,61</b>	<b>308,72</b>	<b>5,16</b>	<b>3,63</b>	<b>377,18</b>	<b>#####</b>	<b>14,94</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,80	6,58	6,54	93,66	0,03	14,70	0,30	2,96	0,00	0,04	0,00	0,13	0,67	9,35	42,20	18,21	35,30	0,98	0,38	22,81	183,64	3,15	0,02	0,00	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПой ГРЕЧНЕВОЙ, ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	9,46	10,14	18,94	204,79	0,11	6,60	0,20	2,08	0,00	0,12	0,00	0,29	2,49	11,00	34,88	47,06	141,62	2,40	0,60	186,54	615,82	4,88	0,03	0,00	98	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	22,46	20,39	28,79	388,65	0,26	8,96	0,08	2,42	0,15	0,26	0,00	0,31	4,38	12,06	101,08	54,81	268,50	1,65	1,34	99,40	990,21	54,25	0,37	0,04	250	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,01	0,00	0,04	0,37	8,10	6,21	8,91	22,68	0,54	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>37,26</b>	<b>37,47</b>	<b>96,71</b>	<b>874,21</b>	<b>0,48</b>	<b>30,28</b>	<b>0,58</b>	<b>8,49</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>8,04</b>	<b>46,51</b>	<b>196,84</b>	<b>134,68</b>	<b>485,50</b>	<b>6,37</b>	<b>2,78</b>	<b>568,04</b>	<b>#####</b>	<b>63,40</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,26</b>	<b>37,47</b>	<b>96,71</b>	<b>874,21</b>	<b>0,48</b>	<b>30,28</b>	<b>0,58</b>	<b>8,49</b>	<b>0,15</b>	<b>0,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>8,04</b>	<b>46,51</b>	<b>196,84</b>	<b>134,68</b>	<b>485,50</b>	<b>6,37</b>	<b>2,78</b>	<b>568,04</b>	<b>#####</b>	<b>63,40</b>	<b>0,42</b>	<b>0,04</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,53	14,93	14,90	248,38	0,12	7,42	0,18	1,84	0,11	0,16	1,56	0,50	3,27	13,81	40,86	63,69	165,06	5,23	2,38	159,55	918,09	11,00	0,12	0,00	55	2005
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,38	7,45	46,98	296,12	0,27	0,00	0,03	5,64	0,09	0,15	0,00	0,33	2,86	26,50	21,88	151,93	228,73	5,36	1,71	13,94	321,89	2,73	0,02	0,00	323	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	7060	11,96	30,30	4,29	338,23	0,29	1,21	0,25	1,93	0,00	0,09	0,00	0,31	1,87	6,90	20,49	23,14	122,30	1,44	1,85	51,10	303,63	6,55	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	11,88	30,24	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>39,03</b>	<b>53,02</b>	<b>100,64</b>	<b>1 034,62</b>	<b>0,73</b>	<b>8,63</b>	<b>0,46</b>	<b>10,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,42</b>	<b>1,56</b>	<b>1,19</b>	<b>8,49</b>	<b>58,01</b>	<b>96,51</b>	<b>254,64</b>	<b>554,33</b>	<b>13,75</b>	<b>6,24</b>	<b>426,99</b>	<b>#####</b>	<b>20,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,03</b>	<b>53,02</b>	<b>100,64</b>	<b>1 034,62</b>	<b>0,73</b>	<b>8,63</b>	<b>0,46</b>	<b>10,19</b>	<b>0,20</b>	<b>0,42</b>	<b>1,56</b>	<b>1,19</b>	<b>8,49</b>	<b>58,01</b>	<b>96,51</b>	<b>254,64</b>	<b>554,33</b>	<b>13,75</b>	<b>6,24</b>	<b>426,99</b>	<b>#####</b>	<b>20,28</b>	<b>0,16</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	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,79	17,31	19,81	266,69	0,24	9,88	0,21	2,34	0,04	0,12	0,01	0,49	2,05	12,86	33,83	37,87	123,42	1,81	1,34	33,91	799,64	9,35	0,04	0,00	97	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	6,17	28,45	186,94	0,16	13,46	0,04	0,30	0,09	0,14	0,00	0,50	1,81	13,30	46,70	38,89	113,15	1,62	0,73	30,26	993,24	11,02	0,05	0,00	128	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,00	31,75	14,50	391,25	0,27	1,05	0,09	2,40	0,00	0,08	0,00	0,27	1,71	7,44	19,25	24,49	126,77	1,40	1,78	44,68	242,01	5,31	0,01	0,00	264	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,06	0,03	20,11	80,51	0,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,80	1,17	2,16	0,04	0,01	0,30	1,90	0,00	0,00	0,00	127	2004
СОК С ТРУБОЧКОЙ	200	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	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>1000</b>	<b>27,15</b>	<b>55,51</b>	<b>102,94</b>	<b>1 020,12</b>	<b>0,73</b>	<b>24,65</b>	<b>0,34</b>	<b>5,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>6,19</b>	<b>46,80</b>	<b>110,78</b>	<b>115,62</b>	<b>399,10</b>	<b>5,67</b>	<b>4,16</b>	<b>311,55</b>	<b>#####</b>	<b>25,68</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,15</b>	<b>55,51</b>	<b>102,94</b>	<b>1 020,12</b>	<b>0,73</b>	<b>24,65</b>	<b>0,34</b>	<b>5,85</b>	<b>0,13</b>	<b>0,36</b>	<b>0,01</b>	<b>1,31</b>	<b>6,19</b>	<b>46,80</b>	<b>110,78</b>	<b>115,62</b>	<b>399,10</b>	<b>5,67</b>	<b>4,16</b>	<b>311,55</b>	<b>#####</b>	<b>25,68</b>	<b>0,11</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,17	5,16	4,41	69,95	0,05	17,46	0,08	2,35	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	7,95	21,38	18,46	41,89	1,13	0,29	11,18	224,12	2,71	0,01	0,00	23	2008
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,14	16,32	17,05	268,16	0,11	6,95	0,22	2,80	0,00	0,13	1,54	0,50	3,22	14,26	41,03	35,85	158,18	2,31	2,37	51,36	893,84	9,82	0,06	0,00	96	2011
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	15,07	16,04	49,96	404,72	0,08	1,66	0,26	2,76	0,00	0,10	0,32	0,47	4,54	17,91	26,38	45,27	180,27	1,65	2,30	52,18	247,85	5,55	0,10	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0,10	0,04	20,08	82,84	0,00	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,63	0,20	11,10	4,53	1,98	0,11	0,00	2,23	25,01	0,00	0,00	0,00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,53</b>	<b>37,81</b>	<b>111,57</b>	<b>920,40</b>	<b>0,30</b>	<b>27,30</b>	<b>0,56</b>	<b>8,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>1,86</b>	<b>1,12</b>	<b>8,80</b>	<b>51,12</b>	<b>111,09</b>	<b>117,31</b>	<b>415,92</b>	<b>6,00</b>	<b>5,26</b>	<b>319,35</b>	<b>#####</b>	<b>18,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,53</b>	<b>37,81</b>	<b>111,57</b>	<b>920,40</b>	<b>0,30</b>	<b>27,30</b>	<b>0,56</b>	<b>8,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>1,86</b>	<b>1,12</b>	<b>8,80</b>	<b>51,12</b>	<b>111,09</b>	<b>117,31</b>	<b>415,92</b>	<b>6,00</b>	<b>5,26</b>	<b>319,35</b>	<b>#####</b>	<b>18,08</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,24	0,03	0,75	4,19	0,01	2,99	0,00	0,03	0,00	0,01	0,00	0,01	0,06	1,20	6,88	4,19	12,56	0,30	0,07	2,39	42,16	0,90	0,01	0,00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЕНОЙ	250	12,42	12,02	20,58	240,12	0,19	5,53	0,20	4,06	0,00	0,12	0,00	0,21	2,37	9,93	40,59	40,47	148,40	2,91	0,98	189,35	646,94	4,90	0,03	0,00	К/К	К/К
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,86	8,71	22,87	186,79	0,12	19,59	0,43	2,90	0,05	0,10	0,00	0,42	1,58	18,12	56,92	38,80	86,11	1,81	0,80	19,22	724,84	8,03	0,04	0,00	344	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	100	18,60	12,88	0,00	258,16	0,00	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,31	0,20	0,71	0,03	0,00	0,39	0,09	0,00	0,00	0,00	712	1981
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,13	0,06	20,85	83,61	0,00	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,80	3,24	2,34	4,32	0,07	0,03	0,40	3,20	0,00	0,00	0,00	127	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>38,30</b>	<b>33,95</b>	<b>85,12</b>	<b>867,60</b>	<b>0,38</b>	<b>28,60</b>	<b>0,63</b>	<b>8,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>4,63</b>	<b>44,85</b>	<b>120,14</b>	<b>99,20</b>	<b>285,70</b>	<b>5,92</b>	<b>2,18</b>	<b>414,15</b>	<b>#####</b>	<b>13,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38,30</b>	<b>33,95</b>	<b>85,12</b>	<b>867,60</b>	<b>0,38</b>	<b>28,60</b>	<b>0,63</b>	<b>8,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>4,63</b>	<b>44,85</b>	<b>120,14</b>	<b>99,20</b>	<b>285,70</b>	<b>5,92</b>	<b>2,18</b>	<b>414,15</b>	<b>#####</b>	<b>13,83</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП ПОЛЕВОЙ	250	10,16	20,02	21,71	308,09	0,29	6,57	0,20	1,74	0,00	0,11	0,00	0,48	2,08	14,80	36,41	41,66	143,33	1,93	1,66	39,94	633,34	8,45	0,03	0,00	220	1980
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	5,60	46,35	265,74	0,09	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	0,00	0,10	0,85	12,60	18,09	15,00	67,49	1,53	0,46	32,66	96,53	0,95	0,01	0,01	202	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	120	13,46	16,35	3,43	214,77	0,05	1,56	0,31	1,70	0,00	0,09	0,40	0,42	4,66	6,30	26,22	17,96	112,23	1,26	1,68	55,33	206,03	5,56	0,09	0,01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,65	0,00	40,19	163,33	0,02	2,16	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	17,27	7,78	21,55	0,00	0,00	3,38	243,98	0,00	0,00	0,00	347	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>35,32</b>	<b>42,34</b>	<b>135,21</b>	<b>1 063,77</b>	<b>0,54</b>	<b>10,29</b>	<b>0,59</b>	<b>5,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,40</b>	<b>1,07</b>	<b>8,57</b>	<b>47,80</b>	<b>108,49</b>	<b>96,10</b>	<b>387,20</b>	<b>6,12</b>	<b>4,26</b>	<b>388,51</b>	<b>#####</b>	<b>16,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,32</b>	<b>42,34</b>	<b>135,21</b>	<b>1 063,77</b>	<b>0,54</b>	<b>10,29</b>	<b>0,59</b>	<b>5,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>0,40</b>	<b>1,07</b>	<b>8,57</b>	<b>47,80</b>	<b>108,49</b>	<b>96,10</b>	<b>387,20</b>	<b>6,12</b>	<b>4,26</b>	<b>388,51</b>	<b>#####</b>	<b>16,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,34	16,13	10,41	240,22	0,04	6,25	0,12	2,59	0,00	0,10	1,54	0,31	2,51	14,26	52,50	28,26	125,35	2,21	2,33	67,19	410,22	9,37	0,04	0,00	78	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,22	6,15	28,40	186,31	0,16	13,45	0,04	0,30	0,09	0,13	0,00	0,50	1,81	13,30	45,47	38,75	112,29	1,62	0,72	29,66	991,49	10,91	0,05	0,00	128	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/30	20,24	13,39	4,22	242,66	0,23	15,61	7,00	1,67	0,14	1,72	66,80	0,70	8,09	269,04	24,01	20,19	295,64	6,45	5,74	121,32	369,23	8,61	0,21	0,04	256	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	0,00	0,04	0,46	8,10	6,90	9,90	25,20	0,60	0,22	151,80	38,70	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>41,41</b>	<b>36,04</b>	<b>85,92</b>	<b>858,44</b>	<b>0,52</b>	<b>35,33</b>	<b>7,16</b>	<b>5,59</b>	<b>0,23</b>	<b>1,99</b>	<b>68,14</b>	<b>1,58</b>	<b>13,00</b>	<b>310,70</b>	<b>141,35</b>	<b>102,79</b>	<b>575,88</b>	<b>11,68</b>	<b>9,25</b>	<b>477,46</b>	<b>#####</b>	<b>30,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,41</b>	<b>36,04</b>	<b>85,92</b>	<b>858,44</b>	<b>0,52</b>	<b>35,33</b>	<b>7,16</b>	<b>5,59</b>	<b>0,23</b>	<b>1,99</b>	<b>68,14</b>	<b>1,58</b>	<b>13,00</b>	<b>310,70</b>	<b>141,35</b>	<b>102,79</b>	<b>575,88</b>	<b>11,68</b>	<b>9,25</b>	<b>477,46</b>	<b>#####</b>	<b>30,01</b>	<b>0,30</b>	<b>0,04</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	10,37	8,03	19,33	220,36	0,11	9,64	0,20	1,46	0,00	0,07	0,00	0,36	1,27	10,84	29,81	29,99	70,22	1,24	0,53	10,35	680,02	6,45	0,04	0,00	92	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,64	8,63	47,31	285,47	0,04	0,00	0,04	0,51	0,15	0,03	0,00	0,12	0,90	12,22	6,43	30,58	94,08	0,72	0,93	18,21	71,74	0,90	0,03	0,01	304	2011
РЫБА (МИНТАЙ), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130	14,65	6,56	3,86	134,10	0,10	2,06	0,61	2,97	0,00	0,11	0,00	0,17	1,26	9,37	59,85	59,02	221,00	1,19	1,29	44,59	497,57	137,42	0,59	0,01	229	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,06	0,20	14,00	2,80	14,00	2,80	0,08	12,00	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>33,71</b>	<b>23,67</b>	<b>110,77</b>	<b>820,66</b>	<b>0,33</b>	<b>15,70</b>	<b>0,85</b>	<b>5,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>4,25</b>	<b>43,43</b>	<b>119,29</b>	<b>140,80</b>	<b>432,90</b>	<b>6,75</b>	<b>3,13</b>	<b>287,55</b>	<b>#####</b>	<b>146,77</b>	<b>0,67</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>33,71</b>	<b>23,67</b>	<b>110,77</b>	<b>820,66</b>	<b>0,33</b>	<b>15,70</b>	<b>0,85</b>	<b>5,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>4,25</b>	<b>43,43</b>	<b>119,29</b>	<b>140,80</b>	<b>432,90</b>	<b>6,75</b>	<b>3,13</b>	<b>287,55</b>	<b>#####</b>	<b>146,77</b>	<b>0,67</b>	<b>0,02</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,80	6,01	9,88	101,06	0,05	4,42	0,30	2,87	0,00	0,04	0,00	0,14	0,61	8,98	22,48	20,43	48,61	0,94	0,44	73,33	288,78	3,92	0,02	0,00	67	2011
ГУСТОЙ СУП С КУРИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ	250	10,80	11,10	21,10	256,95	0,12	10,41	0,04	0,26	0,08	0,09	0,00	0,39	1,32	10,99	28,77	28,26	78,23	1,30	0,58	11,24	735,82	7,44	0,04	0,00	6	2024
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	210	16,67	27,78	42,04	484,98	0,42	1,23	0,20	8,41	0,00	0,19	0,00	0,51	3,67	27,75	38,36	147,36	277,20	5,56	2,74	38,43	493,74	6,98	0,02	0,00	4	2024
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	0,06	0,03	20,11	80,51	0,00	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	1,17	2,16	0,04	0,01	0,30	1,90	0,00	0,00	0,00	127	2004	
СОК С ТРУБОЧКОЙ	200	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>32,38</b>	<b>45,17</b>	<b>113,20</b>	<b>1 018,23</b>	<b>0,65</b>	<b>16,32</b>	<b>0,54</b>	<b>12,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>1,09</b>	<b>6,22</b>	<b>60,92</b>	<b>100,61</b>	<b>210,42</b>	<b>438,80</b>	<b>8,64</b>	<b>4,07</b>	<b>325,70</b>	<b>#####</b>	<b>18,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,38</b>	<b>45,17</b>	<b>113,20</b>	<b>1 018,23</b>	<b>0,65</b>	<b>16,32</b>	<b>0,54</b>	<b>12,35</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,00</b>	<b>1,09</b>	<b>6,22</b>	<b>60,92</b>	<b>100,61</b>	<b>210,42</b>	<b>438,80</b>	<b>8,64</b>	<b>4,07</b>	<b>325,70</b>	<b>#####</b>	<b>18,34</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (САЙРА)	250	11,47	5,31	21,94	181,79	0,11	8,56	0,20	2,31	0,00	0,11	0,00	0,33	3,00	10,71	25,71	31,16	75,30	1,26	0,55	20,76	614,54	5,85	0,04	0,00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,25	6,17	28,45	186,94	0,16	13,46	0,04	0,30	0,09	0,14	0,00	0,50	1,81	13,30	46,70	38,89	113,15	1,62	0,73	30,26	993,24	11,02	0,05	0,00	128	2011
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,34	31,59	13,71	388,00	0,28	0,98	0,09	2,50	0,00	0,08	0,00	0,27	1,75	9,33	21,15	23,82	122,47	1,56	1,72	106,01	247,38	5,64	0,00	0,00	268	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>31,11</b>	<b>43,32</b>	<b>103,53</b>	<b>928,87</b>	<b>0,61</b>	<b>23,02</b>	<b>0,33</b>	<b>5,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>7,18</b>	<b>44,14</b>	<b>111,63</b>	<b>108,96</b>	<b>344,52</b>	<b>5,24</b>	<b>3,30</b>	<b>361,52</b>	<b>#####</b>	<b>22,51</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,11</b>	<b>43,32</b>	<b>103,53</b>	<b>928,87</b>	<b>0,61</b>	<b>23,02</b>	<b>0,33</b>	<b>5,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>0,00</b>	<b>1,15</b>	<b>7,18</b>	<b>44,14</b>	<b>111,63</b>	<b>108,96</b>	<b>344,52</b>	<b>5,24</b>	<b>3,30</b>	<b>361,52</b>	<b>#####</b>	<b>22,51</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</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	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРИЦЕЙ	250	8,06	5,97	20,16	186,26	0,09	6,60	0,20	1,42	0,00	0,06	0,00	0,27	0,97	9,80	29,55	23,62	58,55	1,09	0,47	8,90	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,64	7,03	47,29	270,96	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	0,00	0,12	0,90	12,22	6,22	30,58	93,77	0,72	0,93	18,07	71,44	0,90	0,03	0,01	304	2011
ГУЛЯШ ИЗ СВИИНЫ	120	10,87	28,00	5,51	318,01	0,26	1,50	0,01	2,18	0,00	0,08	0,00	0,29	1,63	6,89	16,80	18,98	109,94	1,31	1,70	43,69	279,98	5,69	0,01	0,00	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>28,14</b>	<b>41,53</b>	<b>116,51</b>	<b>970,75</b>	<b>0,49</b>	<b>8,10</b>	<b>0,25</b>	<b>5,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>4,25</b>	<b>45,71</b>	<b>70,37</b>	<b>94,19</b>	<b>321,26</b>	<b>5,72</b>	<b>3,64</b>	<b>378,46</b>	<b>906,73</b>	<b>12,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>28,14</b>	<b>41,53</b>	<b>116,51</b>	<b>970,75</b>	<b>0,49</b>	<b>8,10</b>	<b>0,25</b>	<b>5,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>4,25</b>	<b>45,71</b>	<b>70,37</b>	<b>94,19</b>	<b>321,26</b>	<b>5,72</b>	<b>3,64</b>	<b>378,46</b>	<b>906,73</b>	<b>12,41</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,14	16,32	17,05	268,16	0,11	6,95	0,22	2,80	0,00	0,13	1,54	0,50	3,22	14,26	41,03	35,85	158,18	2,31	2,37	51,36	693,84	9,82	0,06	0,00	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,44	5,60	46,35	265,74	0,09	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	0,00	0,10	0,85	12,60	18,09	15,00	67,49	1,53	0,46	32,66	96,53	0,95	0,01	0,01	202	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ	70/60	11,96	30,30	4,29	338,23	0,29	1,21	0,25	1,93	0,00	0,09	0,00	0,31	1,87	6,90	20,49	23,14	122,30	1,44	1,85	51,10	303,63	6,55	0,01	0,00	257	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,87	1,89	0,00	0,00	0,00	2,09	1,23	0,00	0,00	402	2008	
БАТОНЧИК ШОКОЛАДНЫЙ	50	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	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>850</b>	<b>35,59</b>	<b>52,47</b>	<b>107,12</b>	<b>1 044,27</b>	<b>0,55</b>	<b>8,18</b>	<b>0,50</b>	<b>6,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>0,96</b>	<b>6,56</b>	<b>44,56</b>	<b>97,68</b>	<b>89,08</b>	<b>381,57</b>	<b>6,08</b>	<b>4,98</b>	<b>339,61</b>	<b>#####</b>	<b>17,32</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,59</b>	<b>52,47</b>	<b>107,12</b>	<b>1 044,27</b>	<b>0,55</b>	<b>8,18</b>	<b>0,50</b>	<b>6,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>0,96</b>	<b>6,56</b>	<b>44,56</b>	<b>97,68</b>	<b>89,08</b>	<b>381,57</b>	<b>6,08</b>	<b>4,98</b>	<b>339,61</b>	<b>#####</b>	<b>17,32</b>	<b>0,09</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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "ТЕПЛОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,84	6,22	10,91	107,41	0,07	6,14	0,44	2,85	0,00	0,05	0,00	0,17	0,80	7,73	21,31	22,04	53,89	0,94	0,42	54,10	313,95	3,55	0,03	0,00	30	2008
СУП ЛЕТНИЙ С КУРИЦЕЙ	250	4,50	5,30	11,10	110,00	0,09	14,00	0,31	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	46,00	28,00	79,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,38	7,45	46,98	296,12	0,27	0,00	0,03	5,64	0,09	0,15	0,00	0,33	2,86	26,50	21,88	151,93	228,73	5,36	1,71	13,94	321,89	2,73	0,02	0,00	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	12,00	31,75	14,50	391,25	0,27	1,05	0,09	2,40	0,00	0,08	0,00	0,27	1,71	7,44	19,25	24,49	126,77	1,40	1,78	44,68	242,01	5,31	0,01	0,00	284	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>31,97</b>	<b>51,07</b>	<b>118,56</b>	<b>1 059,51</b>	<b>0,76</b>	<b>21,19</b>	<b>0,87</b>	<b>11,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>5,99</b>	<b>52,47</b>	<b>122,64</b>	<b>243,66</b>	<b>529,99</b>	<b>10,80</b>	<b>4,21</b>	<b>315,12</b>	<b>929,45</b>	<b>11,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,97</b>	<b>51,07</b>	<b>118,56</b>	<b>1 059,51</b>	<b>0,76</b>	<b>21,19</b>	<b>0,87</b>	<b>11,97</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,82</b>	<b>5,99</b>	<b>52,47</b>	<b>122,64</b>	<b>243,66</b>	<b>529,99</b>	<b>10,80</b>	<b>4,21</b>	<b>315,12</b>	<b>929,45</b>	<b>11,59</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		

**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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ	250	13,34	16,13	10,41	240,22	0,04	6,25	0,12	2,59	0,00	0,10	1,54	0,31	2,51	14,26	52,50	28,26	125,35	2,21	2,33	67,19	410,22	9,37	0,04	0,00	78	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,22	6,15	28,40	186,31	0,16	13,45	0,04	0,30	0,09	0,13	0,00	0,50	1,81	13,30	45,47	38,75	112,29	1,62	0,72	29,66	991,49	10,91	0,05	0,00	128	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ	110	20,46	14,36	0,00	285,76	0,00	0,00	0,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,97	0,24	0,85	0,03	0,00	0,46	0,11	0,00	0,00	712	1981	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,62	10,80	9,20	13,20	33,60	0,80	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	3,80	17,40	0,80	0,24	105,40	27,20	1,12	0,00	0,00		
КОМПОТ КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,13	0,06	20,85	83,61	0,00	0,49	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	4,80	3,24	2,34	4,32	0,07	0,03	0,40	3,20	0,00	0,00	127	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>42,52</b>	<b>37,13</b>	<b>88,21</b>	<b>931,42</b>	<b>0,30</b>	<b>20,19</b>	<b>0,16</b>	<b>5,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>0,90</b>	<b>5,07</b>	<b>49,16</b>	<b>117,98</b>	<b>86,59</b>	<b>293,81</b>	<b>5,53</b>	<b>3,62</b>	<b>405,51</b>	<b>#####</b>	<b>21,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,52</b>	<b>37,13</b>	<b>88,21</b>	<b>931,42</b>	<b>0,30</b>	<b>20,19</b>	<b>0,16</b>	<b>5,18</b>	<b>0,09</b>	<b>0,27</b>	<b>1,54</b>	<b>0,90</b>	<b>5,07</b>	<b>49,16</b>	<b>117,98</b>	<b>86,59</b>	<b>293,81</b>	<b>5,53</b>	<b>3,62</b>	<b>405,51</b>	<b>#####</b>	<b>21,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	B12, мкг	B6, мкг	PP, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,17	5,16	4,41	69,95	0,05	17,46	0,08	2,35	0,00	0,04	0,00	0,08	0,39	7,95	21,38	18,46	41,89	1,13	0,29	11,18	224,12	2,71	0,01	0,00	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,79	17,31	19,81	266,69	0,24	9,88	0,21	2,34	0,04	0,12	0,01	0,49	2,05	12,86	33,83	37,87	123,42	1,81	1,34	33,91	799,64	9,35	0,04	0,00	97	2008
ПЛОВ С МЯСОМ ПТИЦЫ	210	15,07	16,04	49,96	404,72	0,08	1,66	0,26	2,76	0,00	0,10	0,32	0,47	4,54	17,91	28,38	45,27	180,27	1,65	2,30	52,18	247,85	5,55	0,10	0,02	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	0,00	0,05	0,49	10,80	8,28	11,88	30,24	0,72	0,30	202,40	51,60	0,00	0,01	0,00		
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,65	0,00	40,19	163,33	0,02	2,16	0,05	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,39	0,00	17,27	7,78	21,55	0,00	0,00	3,38	243,98	0,00	0,00	0,00	347	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,64</b>	<b>38,75</b>	<b>133,84</b>	<b>996,58</b>	<b>0,44</b>	<b>31,16</b>	<b>0,60</b>	<b>8,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>1,09</b>	<b>7,86</b>	<b>49,52</b>	<b>109,14</b>	<b>121,26</b>	<b>397,37</b>	<b>5,31</b>	<b>4,23</b>	<b>303,05</b>	<b>#####</b>	<b>17,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>27,64</b>	<b>38,75</b>	<b>133,84</b>	<b>996,58</b>	<b>0,44</b>	<b>31,16</b>	<b>0,60</b>	<b>8,23</b>	<b>0,04</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>1,09</b>	<b>7,86</b>	<b>49,52</b>	<b>109,14</b>	<b>121,26</b>	<b>397,37</b>	<b>5,31</b>	<b>4,23</b>	<b>303,05</b>	<b>#####</b>	<b>17,61</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины	Минеральные вещества
------------------	-------------------------	----------	----------------------

Итого	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	699,20	848,73	2 179,73	19 440,58	10,32	416,44	17,20	151,90	2,22	8,11	79,66	20,86	143,20	1 286,72	#####	2 703,48	8 468,54	146,06	89,61	7 701,03	29 628,76	674,94	3,87	0,25
Среднее значение за период	34,96	42,44	108,99	972,03	0,52	20,82	0,86	7,60	0,11	0,41	3,98	1,04	7,16	64,34	123,46	135,17	423,43	7,30	4,48	385,05	1 481,44	33,75	0,19	0,01
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,4	39,3	46,3																					

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

Возраст детей	Обед
5-11 классы ова обед	837