

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Школьное питание"  
Ю.Н. Васильев



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ №1  
А.Л. Холоднова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
для учащихся общеобразовательных учреждений  
возрастной группы от 11 лет и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	255	7,83	10,01	42,71	324,76	0,12	0,69	0,05	0,87	0,09	0,16	148,35	42,83	174,59	0,97	267,05	13,36	0,01	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,07	13,03	10,10	238,96	0,04	0,11	0,09	0,77	0,15	0,06	137,42	11,85	93,52	0,57	40,90	0,72	0,01	0,00	3	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	1,54	0,60	10,02	81,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	11-00248363	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,19</b>	<b>27,33</b>	<b>87,15</b>	<b>792,34</b>	<b>0,22</b>	<b>1,32</b>	<b>0,16</b>	<b>2,14</b>	<b>0,24</b>	<b>0,34</b>	<b>401,59</b>	<b>88,77</b>	<b>380,69</b>	<b>2,81</b>	<b>541,44</b>	<b>23,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,69	5,38	18,70	146,32	0,17	4,60	0,20	4,05	0,00	0,06	35,19	32,49	77,04	1,89	468,24	4,32	0,03	0,00	99	2008
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,50	13,86	11,34	225,00	0,07	0,00	0,00	3,24	0,00	0,00	10,80	21,60	135,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	5,47	4,64	34,92	203,49	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	9,23	7,34	40,69	0,93	63,48	0,77	0,01	0,01	331	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>26,87</b>	<b>24,35</b>	<b>97,97</b>	<b>722,64</b>	<b>0,36</b>	<b>28,60</b>	<b>0,23</b>	<b>8,69</b>	<b>0,08</b>	<b>0,11</b>	<b>80,14</b>	<b>84,05</b>	<b>302,14</b>	<b>6,02</b>	<b>708,34</b>	<b>5,39</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,06</b>	<b>51,68</b>	<b>185,12</b>	<b>1 514,98</b>	<b>0,58</b>	<b>29,92</b>	<b>0,39</b>	<b>10,83</b>	<b>0,32</b>	<b>0,45</b>	<b>481,73</b>	<b>#####</b>	<b>682,83</b>	<b>8,83</b>	<b>1 249,78</b>	<b>29,19</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 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>																						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,20	0,00	6,60	38,40	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	401	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13,64	10,47	3,58	209,53	0,16	10,13	4,66	3,59	0,00	1,14	18,04	13,56	198,24	4,25	222,48	4,84	0,14	0,02	256	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,60	5,55	38,04	333,60	0,03	0,00	0,00	2,42	0,00	0,02	13,34	25,16	72,66	0,52	53,47	0,74	0,02	0,01	463(2)	1996	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996	
БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363 077-2016	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>20,02</b>	<b>16,62</b>	<b>80,17</b>	<b>722,06</b>	<b>0,22</b>	<b>10,93</b>	<b>4,66</b>	<b>6,51</b>	<b>0,00</b>	<b>1,17</b>	<b>46,29</b>	<b>47,71</b>	<b>288,89</b>	<b>5,22</b>	<b>311,60</b>	<b>6,30</b>	<b>0,16</b>	<b>0,03</b>			
<b>Обед</b>																						
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,07	6,56	11,13	206,84	0,07	8,53	0,21	2,34	0,00	0,06	36,97	21,77	51,20	0,88	377,89	4,80	0,02	0,00	95	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/30	11,03	5,46	12,64	236,76	0,07	1,10	0,07	2,33	0,03	0,05	22,11	24,09	130,39	0,70	268,89	79,70	0,00	0,00	239	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,15	5,36	21,34	196,58	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	0,23	7,68	68,41	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,22	8,46	27,00	0,70	47,00	0,00	0,00	0,00			
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	107,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	588	1996	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>17,53</b>	<b>17,61</b>	<b>72,15</b>	<b>816,00</b>	<b>0,29</b>	<b>20,00</b>	<b>0,31</b>	<b>7,43</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>108,44</b>	<b>85,22</b>	<b>292,64</b>	<b>3,47</b>	<b>1 456,80</b>	<b>92,94</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>37,55</b>	<b>34,23</b>	<b>152,32</b>	<b>1 538,06</b>	<b>0,51</b>	<b>30,93</b>	<b>4,97</b>	<b>13,94</b>	<b>0,11</b>	<b>1,39</b>	<b>154,73</b>	<b>#####</b>	<b>581,53</b>	<b>8,69</b>	<b>1 768,40</b>	<b>99,24</b>	<b>0,21</b>	<b>0,03</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>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	27,04	19,88	38,31	445,32	0,07	0,39	0,08	2,36	0,10	0,37	274,32	39,77	320,37	0,99	294,35	3,30	0,05	0,03	297	1996
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,75	1,94	0,00	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	627	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	100	2,23	0,49	63,83	272,57	0,11	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	72,00	37,80	116,10	2,70	830,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>30,81</b>	<b>20,97</b>	<b>112,16</b>	<b>769,69</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>0,09</b>	<b>2,86</b>	<b>0,10</b>	<b>0,45</b>	<b>359,47</b>	<b>86,11</b>	<b>453,47</b>	<b>4,09</b>	<b>1 151,20</b>	<b>4,02</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250	2,15	4,06	13,06	182,67	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	100/60	9,24	17,31	11,83	480,28	0,03	1,37	0,15	4,96	0,00	0,05	17,31	17,18	93,68	1,38	221,06	4,42	0,03	0,00	423/533	1996
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,64	7,04	34,62	232,07	0,20	0,00	0,00	6,34	0,00	0,11	21,02	#####	168,73	3,98	237,99	2,06	0,01	0,00	463(1)	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	0,47	15,36	76,82	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	10,44	16,92	54,00	1,40	94,00	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДНОЙ СМЕСИ С/М	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>21,88</b>	<b>29,00</b>	<b>96,36</b>	<b>1 062,05</b>	<b>0,34</b>	<b>34,21</b>	<b>0,39</b>	<b>12,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>123,10</b>	<b>#####</b>	<b>378,84</b>	<b>8,38</b>	<b>1 035,32</b>	<b>13,42</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,69</b>	<b>49,97</b>	<b>208,52</b>	<b>1 831,74</b>	<b>0,55</b>	<b>34,60</b>	<b>0,48</b>	<b>15,66</b>	<b>0,10</b>	<b>0,71</b>	<b>482,57</b>	<b>#####</b>	<b>832,31</b>	<b>12,47</b>	<b>2 186,52</b>	<b>17,44</b>	<b>0,12</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БИТОЧЕК МЯСНОЙ С СОУСОМ	90/30	13,98	12,95	17,10	267,38	0,07	1,04	0,17	2,36	0,00	0,08	26,73	29,92	146,54	2,55	274,41	5,44	0,03	0,00	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	3,08	19,13	30,08	301,09	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,02	5,03	10,02	106,40	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22,08</b>	<b>37,11</b>	<b>71,72</b>	<b>732,92</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>0,24</b>	<b>3,02</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>179,74</b>	<b>48,34</b>	<b>256,31</b>	<b>3,82</b>	<b>389,12</b>	<b>6,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	0,60	0,15	2,25	61,90	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	401	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	5,60	5,80	20,50	252,30	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	78	2011
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	250	11,90	6,32	23,57	288,54	0,13	11,07	0,52	3,37	0,00	0,09	27,08	36,53	84,59	1,50	770,25	7,87	0,05	0,00	443	1996
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,00	49,60	142,00	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	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,92	0,35	11,52	71,26	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>20,42</b>	<b>12,62</b>	<b>107,44</b>	<b>816,00</b>	<b>0,17</b>	<b>11,07</b>	<b>0,52</b>	<b>3,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>	<b>34,91</b>	<b>49,22</b>	<b>125,09</b>	<b>2,55</b>	<b>840,75</b>	<b>7,87</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,50</b>	<b>49,73</b>	<b>179,16</b>	<b>1 548,92</b>	<b>0,29</b>	<b>12,22</b>	<b>0,76</b>	<b>6,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>214,65</b>	<b>97,56</b>	<b>381,40</b>	<b>6,37</b>	<b>1 229,87</b>	<b>14,03</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	125	2,50	1,88	3,75	94,16	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00		2008
ЧАЙ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,45	1,84	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		11-00248363
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,40</b>	<b>11,90</b>	<b>89,19</b>	<b>582,12</b>	<b>0,19</b>	<b>1,40</b>	<b>0,08</b>	<b>1,83</b>	<b>0,29</b>	<b>0,46</b>	<b>345,63</b>	<b>54,42</b>	<b>321,75</b>	<b>1,38</b>	<b>526,81</b>	<b>13,28</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ РЫБНЫЙ	250/15	5,45	3,05	19,54	227,93	0,12	9,94	0,21	1,42	0,00	0,09	37,55	36,15	107,73	1,39	757,92	31,81	0,04	0,00	140	1996
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	90	15,05	18,26	15,05	283,26	0,04	0,42	0,00	2,69	0,00	0,02	23,94	15,57	49,68	1,12	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,15	5,36	21,34	146,58	0,12	10,37	0,03	0,24	0,08	0,10	35,68	29,10	84,05	1,19	761,82	8,44	0,03	0,00	472	1996
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ЯГОД С/М	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	585	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,73</b>	<b>27,18</b>	<b>94,49</b>	<b>826,51</b>	<b>0,33</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>4,60</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>118,16</b>	<b>97,94</b>	<b>285,92</b>	<b>5,54</b>	<b>1 774,84</b>	<b>41,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,13</b>	<b>39,08</b>	<b>183,68</b>	<b>1 408,63</b>	<b>0,52</b>	<b>1,64</b>	<b>0,32</b>	<b>6,43</b>	<b>0,37</b>	<b>0,70</b>	<b>463,79</b>	<b>#####</b>	<b>607,67</b>	<b>6,92</b>	<b>2 301,65</b>	<b>55,14</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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250	3,91	6,30	16,89	141,14	0,06	1,26	0,05	0,13	0,00	0,00	114,67	21,42	108,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	190	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5,02	5,03	10,02	106,40	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,69	24,32	146,82	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,11	111,42	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	642	1996
БАТОН НАРЕЗНОЙ	55	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		11-00248363
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,22</b>	<b>15,62</b>	<b>61,25</b>	<b>446,16</b>	<b>0,16</b>	<b>1,89</b>	<b>0,12</b>	<b>1,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>366,89</b>	<b>67,36</b>	<b>312,95</b>	<b>1,82</b>	<b>272,89</b>	<b>10,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,36	4,25	17,10	221,23	0,08	6,71	0,21	1,22	0,00	0,06	39,38	26,54	63,23	1,02	492,59	5,37	0,03	0,00	129	1996
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	14,57	16,06	14,24	259,68	0,07	0,30	0,00	3,06	0,00	0,09	17,71	26,21	146,04	2,45	282,84	5,55	0,04	0,00	272	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	3,60	4,60	37,69	255,46	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	25,99	78,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	463(2)	1996
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0,01	13,73	47,29	0,13	12,72	0,05	1,02	0,00	0,13	8,15	2,05	2,20	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	588	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,92	0,35	11,52	86,97	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>22,54</b>	<b>25,27</b>	<b>94,28</b>	<b>870,63</b>	<b>0,35</b>	<b>19,73</b>	<b>0,29</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>84,07</b>	<b>93,48</b>	<b>329,97</b>	<b>5,21</b>	<b>845,93</b>	<b>10,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36,76</b>	<b>40,89</b>	<b>155,53</b>	<b>1 316,79</b>	<b>0,51</b>	<b>21,62</b>	<b>0,41</b>	<b>6,78</b>	<b>0,00</b>	<b>0,48</b>	<b>450,96</b>	<b>#####</b>	<b>642,92</b>	<b>7,03</b>	<b>1 118,82</b>	<b>21,36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОВ	200	22,94	22,80	33,61	332,08	0,08	1,33	0,20	4,27	0,00	0,00	22,67	49,34	262,72	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	265	2008
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,08	0,06	2,82	66,80	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	50	4,79	8,76	47,55	188,00	0,06	0,03	0,00	2,79	0,03	0,02	18,98	0,00	0,00	0,65	0,00	1,07	0,65	0,01	279	2004
БАТОН НАРЕЗНОЙ	45	1,54	0,60	10,02	75,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>30,39</b>	<b>32,22</b>	<b>115,93</b>	<b>751,41</b>	<b>0,19</b>	<b>29,16</b>	<b>0,20</b>	<b>7,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>85,36</b>	<b>67,93</b>	<b>299,31</b>	<b>5,70</b>	<b>146,65</b>	<b>3,59</b>	<b>0,65</b>	<b>0,01</b>		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,73	2,96	18,87	225,37	0,18	4,65	0,25	3,02	0,00	0,06	44,42	33,80	79,92	1,98	473,45	4,45	0,03	0,00	138	1996
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ	90	14,65	16,05	14,95	262,68	0,06	0,43	0,00	2,66	0,00	0,09	19,77	23,87	145,25	2,34	283,14	5,02	0,04	0,00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,49	5,44	15,12	125,50	0,05	31,84	0,08	2,44	0,00	0,07	78,06	28,56	56,39	1,72	371,94	5,87	0,02	0,00	210	1996
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	588	1996
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	1,54	0,60	10,02	75,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>27,33</b>	<b>25,40</b>	<b>96,44</b>	<b>824,38</b>	<b>0,36</b>	<b>36,92</b>	<b>0,33</b>	<b>8,62</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>162,94</b>	<b>#####</b>	<b>339,06</b>	<b>4,02</b>	<b>1 226,43</b>	<b>16,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,72</b>	<b>57,62</b>	<b>212,37</b>	<b>1 575,79</b>	<b>0,55</b>	<b>66,08</b>	<b>0,53</b>	<b>16,22</b>	<b>0,03</b>	<b>0,30</b>	<b>248,30</b>	<b>#####</b>	<b>638,37</b>	<b>9,72</b>	<b>1 373,08</b>	<b>19,65</b>	<b>0,74</b>	<b>0,01</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90/30	12,24	6,62	12,97	267,66	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	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	205	3,08	19,13	30,08	301,09	0,01	0,00	0,02	0,11	0,08	0,02	8,07	4,73	17,77	0,72	74,25	0,00	0,00	0,00	209	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,02	5,03	10,02	106,40	0,04	0,11	0,05	0,55	0,00	0,06	136,40	11,85	92,00	0,55	39,40	0,72	0,01	0,00	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,04	0,00	21,93	88,73	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	10,51	2,39	0,99	0,05	9,45	0,00	0,00	0,00	629	1996
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>20,38</b>	<b>30,78</b>	<b>75,00</b>	<b>763,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,91</b>	<b>0,07</b>	<b>0,66</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>154,98</b>	<b>18,97</b>	<b>110,76</b>	<b>1,32</b>	<b>123,10</b>	<b>0,72</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,08	0,06	2,82	16,80	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,16	4,18	9,67	90,45	0,05	13,00	0,23	1,27	0,00	0,06	57,89	23,07	49,67	1,08	347,86	5,10	0,02	0,00	120	1996
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	50/50	11,95	12,12	5,82	360,42	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	7,33	6,77	33,23	222,86	0,19	0,00	0,00	6,09	0,00	0,10	19,97	#####	162,02	3,82	228,45	1,98	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,29	0,12	21,49	90,21	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	17,09	9,93	8,91	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>24,73</b>	<b>23,60</b>	<b>84,55</b>	<b>838,36</b>	<b>0,35</b>	<b>65,00</b>	<b>0,25</b>	<b>9,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,21</b>	<b>145,58</b>	<b>#####</b>	<b>429,70</b>	<b>8,90</b>	<b>863,93</b>	<b>9,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,11</b>	<b>54,38</b>	<b>159,55</b>	<b>1 602,24</b>	<b>0,40</b>	<b>65,91</b>	<b>0,32</b>	<b>10,48</b>	<b>0,08</b>	<b>0,29</b>	<b>300,56</b>	<b>#####</b>	<b>540,46</b>	<b>10,22</b>	<b>987,03</b>	<b>9,90</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	12,36	9,42	65,74	397,46	0,12	0,52	0,05	1,33	0,29	0,24	182,78	28,48	186,00	0,98	317,20	12,56	0,03	0,02	680	1996
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	40	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ СЕЗОННЫЕ	130	0,00	0,00	0,00	108,00	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>550</b>	<b>13,90</b>	<b>10,02</b>	<b>90,28</b>	<b>615,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>1,83</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>195,72</b>	<b>36,92</b>	<b>203,00</b>	<b>1,38</b>	<b>344,46</b>	<b>13,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,15	4,06	13,06	222,67	0,05	8,84	0,23	1,28	0,00	0,06	57,24	25,75	53,52	1,27	376,15	6,64	0,03	0,00	110	1996
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	11,83	11,27	9,38	186,20	0,07	3,50	0,01	1,54	0,00	0,00	14,70	25,20	133,00	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	394	1996
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	588	1996
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>17,44</b>	<b>16,28</b>	<b>63,34</b>	<b>595,70</b>	<b>0,19</b>	<b>12,34</b>	<b>0,24</b>	<b>3,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>92,63</b>	<b>72,04</b>	<b>244,02</b>	<b>4,82</b>	<b>474,05</b>	<b>7,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>31,34</b>	<b>26,30</b>	<b>153,62</b>	<b>1 211,01</b>	<b>0,34</b>	<b>12,86</b>	<b>0,29</b>	<b>5,15</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>288,35</b>	<b>#####</b>	<b>447,02</b>	<b>6,20</b>	<b>818,51</b>	<b>20,64</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</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>																					
КОТЛЕТА ИЗ МЯСА КУР	90	15,05	18,26	15,05	383,26	0,04	0,42	0,00	2,69	0,00	0,02	23,94	15,57	49,68	1,12	72,16	0,81	0,00	0,00	460	1996
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	3,15	5,20	21,35	145,20	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,10	35,67	29,12	84,07	1,19	762,36	8,44	0,03	0,00	472	1996
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,08	0,06	2,82	66,80	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	1,84	0,00	0,00	1,06	0,00	0,00	0,00	628	1996
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,03	0,00	0,00	0,50	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		ТУ 10 71 11- 00248363
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,82</b>	<b>24,12</b>	<b>63,76</b>	<b>705,11</b>	<b>0,21</b>	<b>37,80</b>	<b>0,03</b>	<b>3,47</b>	<b>0,08</b>	<b>0,15</b>	<b>101,35</b>	<b>62,73</b>	<b>169,35</b>	<b>3,31</b>	<b>972,78</b>	<b>11,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1,08	0,06	2,82	66,80	0,02	27,00	0,00	0,04	0,00	0,02	28,80	9,60	18,60	0,60	111,00	1,80	0,00	0,00	401	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250/15	6,92	6,66	15,33	274,98	0,03	0,74	0,22	0,62	0,08	0,02	21,17	10,08	27,08	0,56	70,57	1,17	0,01	0,00	105	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	10,39	6,83	9,15	164,68	0,06	0,51	0,01	3,48	0,00	0,04	20,95	21,72	126,29	0,63	231,97	78,52	0,00	0,00	257	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,76	10,49	14,68	163,95	0,07	11,72	0,53	2,82	0,00	0,05	40,13	27,83	60,00	1,23	396,10	4,72	0,03	0,00	487	1996
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,23	0,06	22,45	92,54	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,60	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,92	0,35	11,52	57,62	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	70,50	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>23,30</b>	<b>24,45</b>	<b>75,95</b>	<b>820,57</b>	<b>0,23</b>	<b>41,77</b>	<b>0,77</b>	<b>7,06</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>136,24</b>	<b>90,50</b>	<b>280,57</b>	<b>4,21</b>	<b>958,06</b>	<b>86,81</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,12</b>	<b>48,57</b>	<b>139,71</b>	<b>1 525,68</b>	<b>0,44</b>	<b>79,57</b>	<b>0,80</b>	<b>10,53</b>	<b>0,16</b>	<b>0,31</b>	<b>232,91</b>	<b>#####</b>	<b>449,92</b>	<b>7,52</b>	<b>1 930,84</b>	<b>98,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		