



Приложение №8 к СанПин 2.3./2.4.3590-20

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

возрастная категория 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
РЫБ (ПОРЦИЯМИ)	25	5,93	7,60	0,00	93,75	0,01	0,70	0,07	0,08	0,00	0,10	245,00	12,50	145,00	0,18	23,75	0,00	0,01	0,01	15	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,44	8,02	8,86	130,39	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
САША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	4,82	11,33	31,67	248,75	0,05	0,51	0,07	0,35	0,15	0,14	115,25	26,54	121,67	0,40	174,76	9,24	0,01	0,00	182	2011
САКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	113,03	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
СЛОЙКА С ШОКОЛАДНОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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	003	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>30,15</b>	<b>41,48</b>	<b>139,86</b>	<b>962,93</b>	<b>0,22</b>	<b>14,00</b>	<b>0,38</b>	<b>3,27</b>	<b>0,15</b>	<b>0,47</b>	<b>536,68</b>	<b>97,36</b>	<b>478,26</b>	<b>3,69</b>	<b>820,79</b>	<b>26,56</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,44	8,02	8,86	130,39	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100/60	26,67	15,06	3,94	290,25	0,30	20,27	9,28	4,87	0,00	2,29	30,28	25,04	386,00	8,48	466,37	11,09	0,28	0,05	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,75	5,84	43,13	252,26	0,08	0,00	0,03	1,46	0,09	0,03	30,04	12,67	50,96	1,17	79,66	0,95	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>42,66</b>	<b>29,45</b>	<b>102,91</b>	<b>863,45</b>	<b>0,51</b>	<b>33,98</b>	<b>9,53</b>	<b>9,03</b>	<b>0,09</b>	<b>2,42</b>	<b>137,35</b>	<b>82,52</b>	<b>558,12</b>	<b>12,57</b>	<b>1 050,46</b>	<b>20,84</b>	<b>0,31</b>	<b>0,06</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>72,81</b>	<b>70,93</b>	<b>242,77</b>	<b>1 826,38</b>	<b>0,73</b>	<b>47,98</b>	<b>9,91</b>	<b>12,30</b>	<b>0,24</b>	<b>2,89</b>	<b>674,03</b>	<b>179,88</b>	<b>1 036,38</b>	<b>16,16</b>	<b>1 871,25</b>	<b>47,40</b>	<b>0,35</b>	<b>0,07</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5,88	5,99	17,45	147,58	0,11	8,83	0,21	1,37	0,03	0,10	30,96	31,23	95,71	1,59	675,84	7,49	0,02	0,00	104	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ С МАСЛОМ	100/5	19,65	19,85	9,18	293,80	0,17	1,15	0,06	4,43	0,16	0,16	50,64	38,99	220,66	1,72	381,13	45,13	0,34	0,04	235/1	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,21	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,01	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>792</b>	<b>34,20</b>	<b>33,13</b>	<b>105,56</b>	<b>839,94</b>	<b>0,51</b>	<b>110,45</b>	<b>0,47</b>	<b>7,41</b>	<b>0,28</b>	<b>0,47</b>	<b>164,49</b>	<b>131,17</b>	<b>473,17</b>	<b>6,74</b>	<b>2 059,22</b>	<b>65,11</b>	<b>0,36</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/17	5,88	5,99	17,45	147,58	0,11	8,83	0,21	1,37	0,03	0,10	30,96	31,23	95,71	1,59	675,84	7,49	0,02	0,00	104	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,84	15,23	3,39	209,91	0,04	0,94	0,01	1,76	0,00	0,09	16,51	17,35	129,64	1,94	305,27	6,31	0,04	0,00	437	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,11	5,29	17,40	136,09	0,06	37,92	0,11	0,32	0,09	0,08	98,48	33,52	68,00	2,06	426,28	6,83	0,02	0,00	321	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>28,44</b>	<b>26,99</b>	<b>78,34</b>	<b>654,80</b>	<b>0,50</b>	<b>55,69</b>	<b>0,43</b>	<b>6,89</b>	<b>1,80</b>	<b>0,58</b>	<b>162,33</b>	<b>97,04</b>	<b>333,31</b>	<b>7,03</b>	<b>1 472,21</b>	<b>22,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,64</b>	<b>60,12</b>	<b>183,90</b>	<b>1 494,74</b>	<b>1,01</b>	<b>166,14</b>	<b>0,90</b>	<b>14,30</b>	<b>2,08</b>	<b>1,05</b>	<b>326,82</b>	<b>228,21</b>	<b>806,48</b>	<b>13,77</b>	<b>3 531,43</b>	<b>87,98</b>	<b>0,44</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	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,78	11,54	12,30	173,07	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,48	12,40	18,56	250,25	0,10	1,03	0,08	3,40	0,08	0,15	47,00	33,91	187,08	2,63	255,53	7,31	0,00	0,00	498	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,08	7,67	45,58	291,32	0,27	0,00	0,03	5,61	0,09	0,14	23,76	149,29	222,12	5,22	313,80	2,71	0,02	0,00	171.1	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0,78	0,19	7,28	36,86	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>897</b>	<b>40,91</b>	<b>33,85</b>	<b>125,45</b>	<b>929,91</b>	0,62	24,74	0,36	12,00	0,17	0,49	233,72	252,27	597,77	11,63	1 298,89	24,46	0,18	0,00		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,78	11,54	12,30	173,07	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21,86	15,89	5,61	253,01	0,12	1,05	0,08	2,41	0,08	0,14	33,11	27,77	186,31	2,23	262,52	6,69	0,00	0,00	798	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	24,55	32,86	89,39	0,62	67,27	0,91	0,03	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,68	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>797</b>	<b>34,85</b>	<b>35,18</b>	<b>112,81</b>	<b>890,84</b>	0,34	10,94	0,35	5,70	0,20	0,27	135,51	106,28	396,37	6,54	908,38	18,34	0,05	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,76</b>	<b>69,03</b>	<b>238,26</b>	<b>1 820,75</b>	0,96	35,68	0,71	17,70	0,37	0,76	369,23	358,55	994,14	18,17	2 207,27	42,80	0,23	0,01		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Обед 1 вариант</b>																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,94	10,15	16,79	183,05	0,09	6,97	0,22	2,55	0,00	0,09	42,00	29,77	100,14	1,48	561,73	6,68	0,02	0,00	96	2011	
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ	100	25,99	22,34	0,32	306,76	0,10	1,31	0,06	0,44	0,00	0,18	25,77	25,36	209,37	1,76	344,71	5,84	0,17	0,00	288	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,11	5,29	17,40	136,09	0,06	37,92	0,11	0,32	0,09	0,08	98,48	33,52	68,00	2,06	426,28	6,83	0,02	0,00	321	2011	
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	82	2003	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>792</b>	<b>40,23</b>	<b>38,28</b>	<b>81,83</b>	<b>806,90</b>	<b>0,55</b>	<b>54,24</b>	<b>0,49</b>	<b>6,98</b>	<b>1,77</b>	<b>0,67</b>	<b>183,62</b>	<b>109,71</b>	<b>426,11</b>	<b>6,74</b>	<b>1 407,26</b>	<b>21,59</b>	<b>0,21</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед 2 вариант</b>																						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,94	10,15	16,79	183,05	0,09	6,97	0,22	2,55	0,00	0,09	42,00	29,77	100,14	1,48	561,73	6,68	0,02	0,00	96	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/50	16,01	14,49	5,60	216,89	0,12	0,30	0,06	1,61	0,06	0,12	51,48	23,01	154,84	0,54	267,34	37,24	0,28	0,03	232/330	2011	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,70	4,28	30,06	173,86	0,17	15,20	0,01	1,07	0,03	0,11	20,62	39,53	100,20	1,74	1 079,59	9,50	0,00	0,00	310	2011	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008	
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>29,71</b>	<b>29,50</b>	<b>105,86</b>	<b>791,28</b>	<b>0,46</b>	<b>22,48</b>	<b>0,29</b>	<b>6,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>145,24</b>	<b>114,81</b>	<b>418,36</b>	<b>5,74</b>	<b>2 140,06</b>	<b>55,66</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>69,94</b>	<b>67,78</b>	<b>187,69</b>	<b>1 598,18</b>	<b>1,01</b>	<b>76,72</b>	<b>0,78</b>	<b>13,31</b>	<b>1,86</b>	<b>1,02</b>	<b>328,86</b>	<b>224,52</b>	<b>844,47</b>	<b>12,48</b>	<b>3 547,32</b>	<b>77,25</b>	<b>0,51</b>	<b>0,03</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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,24	5,82	30,34	183,07	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00	79	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	28,97	18,60	39,10	445,15	0,07	0,41	0,09	1,24	0,09	0,39	292,53	38,42	330,29	0,73	298,27	3,41	0,05	0,04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	64,16	11,97	50,03	0,23	87,73	4,50	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,75	0,00	0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>42,35</b>	<b>27,34</b>	<b>131,74</b>	<b>906,40</b>	<b>0,33</b>	<b>8,57</b>	<b>0,23</b>	<b>4,09</b>	<b>0,17</b>	<b>0,62</b>	<b>442,73</b>	<b>115,42</b>	<b>562,13</b>	<b>4,58</b>	<b>1 130,77</b>	<b>20,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	80	0,63	4,08	1,96	46,95	0,02	8,20	0,01	1,76	0,00	0,03	21,90	11,28	33,41	0,80	110,74	2,30	0,00	0,00	16	2004
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	250/10	5,24	5,82	30,34	183,07	0,13	7,90	0,13	0,78	0,08	0,12	70,02	36,68	110,26	1,64	631,47	9,45	0,01	0,00	79	2012
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ (ОСОБЫЕ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	16,66	24,72	16,36	342,23	0,16	0,22	0,02	2,65	0,08	0,11	29,54	34,09	173,64	2,96	327,80	6,73	0,03	0,00	269	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	18,77	6,35	39,24	289,34	0,51	0,00	0,03	7,78	0,09	0,11	79,74	68,62	172,49	5,33	615,71	4,28	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,01	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>45,57</b>	<b>41,72</b>	<b>137,91</b>	<b>1 079,65</b>	<b>0,89</b>	<b>104,33</b>	<b>0,35</b>	<b>14,07</b>	<b>0,25</b>	<b>0,44</b>	<b>228,74</b>	<b>168,67</b>	<b>532,82</b>	<b>12,71</b>	<b>1 761,12</b>	<b>25,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>87,92</b>	<b>69,06</b>	<b>269,65</b>	<b>1 986,05</b>	<b>1,22</b>	<b>112,90</b>	<b>0,58</b>	<b>18,16</b>	<b>0,42</b>	<b>1,06</b>	<b>671,47</b>	<b>284,09</b>	<b>1 094,95</b>	<b>17,29</b>	<b>2 891,89</b>	<b>45,68</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6,41	3,83	12,91	111,85	0,11	6,75	0,02	0,16	0,04	0,08	26,10	25,59	90,20	0,96	531,02	16,10	0,10	0,01	77	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	200/10	6,12	11,83	30,64	254,22	0,12	0,51	0,07	0,99	0,15	0,14	120,33	35,36	143,86	0,93	207,73	10,16	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	113,03	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
СЛОЙКА С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ	70	6,72	10,93	47,53	251,23	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	003	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>27,46</b>	<b>30,38</b>	<b>162,47</b>	<b>939,53</b>	0,35	9,38	0,11	2,47	0,19	0,40	282,14	101,97	383,53	6,05	1 223,48	39,50	0,11	0,01		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,19	5,17	11,05	96,84	0,03	24,26	0,38	2,39	0,00	0,04	39,67	16,19	29,16	1,24	194,71	2,75	0,02	0,00	46	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	6,41	3,83	12,91	111,85	0,11	6,75	0,02	0,16	0,04	0,08	26,10	25,59	90,20	0,96	531,02	16,10	0,10	0,01	77	2012
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,76	23,58	12,91	306,54	0,14	0,10	0,03	2,93	0,10	0,09	24,97	26,62	137,98	2,31	264,52	5,96	0,02	0,00	271	2011
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	24,55	32,86	89,39	0,62	67,27	0,91	0,03	0,01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>29,41</b>	<b>40,17</b>	<b>123,55</b>	<b>944,53</b>	0,61	39,11	0,57	9,39	1,94	0,55	131,67	116,20	386,69	6,57	1 122,34	27,96	0,17	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,87</b>	<b>70,55</b>	<b>286,02</b>	<b>1 884,06</b>	0,96	48,49	0,68	11,86	2,13	0,95	413,81	218,17	770,22	12,62	2 345,82	67,46	0,28	0,03		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ф, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,54	8,97	10,56	150,02	0,07	8,37	0,23	1,59	0,00	0,07	49,83	25,19	84,01	1,17	317,11	5,06	0,04	0,00	98	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100/5	24,93	11,89	0,36	207,62	0,19	0,61	0,06	0,12	0,08	0,17	37,37	35,05	230,55	0,82	426,86	62,62	0,48	0,05	226	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,21	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>797</b>	<b>40,18</b>	<b>28,18</b>	<b>85,52</b>	<b>726,70</b>	<b>0,49</b>	<b>221,44</b>	<b>0,49</b>	<b>3,32</b>	<b>0,17</b>	<b>0,40</b>	<b>163,83</b>	<b>119,33</b>	<b>471,30</b>	<b>5,88</b>	<b>1 735,02</b>	<b>80,17</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1,34	7,09	5,63	92,25	0,02	12,46	0,01	3,02	0,00	0,03	38,53	13,77	31,32	0,89	163,51	2,85	0,01	0,00	7	2003
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПСОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,54	8,97	10,56	150,02	0,07	8,37	0,23	1,59	0,00	0,07	49,83	25,19	84,01	1,17	317,11	5,06	0,04	0,00	98	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120/5	30,96	30,59	0,42	401,39	0,12	1,55	0,09	0,63	0,08	0,22	31,24	30,18	249,97	2,11	411,04	6,95	0,20	0,00	288	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	10,08	7,67	45,58	291,32	0,27	0,00	0,03	5,61	0,09	0,14	23,76	149,29	222,12	5,22	313,80	2,71	0,02	0,00	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>917</b>	<b>52,53</b>	<b>54,80</b>	<b>102,83</b>	<b>1 097,95</b>	<b>0,54</b>	<b>22,39</b>	<b>0,36</b>	<b>11,95</b>	<b>0,17</b>	<b>0,48</b>	<b>160,10</b>	<b>233,37</b>	<b>627,38</b>	<b>10,83</b>	<b>1 270,86</b>	<b>19,81</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>92,71</b>	<b>82,98</b>	<b>188,35</b>	<b>1 824,65</b>	<b>1,03</b>	<b>243,83</b>	<b>0,85</b>	<b>15,27</b>	<b>0,34</b>	<b>0,88</b>	<b>323,93</b>	<b>352,70</b>	<b>1 098,68</b>	<b>16,71</b>	<b>3 005,88</b>	<b>99,98</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	7,25	6,71	20,20	170,59	0,11	6,96	0,21	1,49	0,00	0,09	33,54	28,06	94,27	1,38	536,39	5,68	0,04	0,00	103	2011
КОТЛЕТЫ "СОЧНЫЕ"	100	19,12	23,84	5,57	313,46	0,23	0,76	0,03	2,22	0,00	0,13	29,22	28,97	178,63	2,19	298,27	6,93	0,00	0,00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,12	5,21	17,43	135,50	0,06	37,93	0,11	0,32	0,09	0,08	98,49	33,53	68,02	2,06	426,35	6,83	0,02	0,00	321	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	160	0,62	0,62	15,21	72,94	0,04	6,40	0,01	1,01	0,00	0,03	23,04	11,52	15,84	3,17	444,80	3,20	0,01	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>957</b>	<b>35,49</b>	<b>36,88</b>	<b>97,86</b>	<b>841,80</b>	<b>0,51</b>	<b>52,09</b>	<b>0,36</b>	<b>6,36</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>207,37</b>	<b>127,32</b>	<b>412,78</b>	<b>10,98</b>	<b>1 805,67</b>	<b>24,88</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	7,25	6,71	20,20	170,59	0,11	6,96	0,21	1,49	0,00	0,09	33,54	28,06	94,27	1,38	536,39	5,68	0,04	0,00	103	2011
САЛАТ "РЬЖИК"	100	5,89	15,35	4,58	180,60	0,05	3,88	1,53	5,01	0,44	0,16	143,41	30,43	128,88	1,19	164,20	7,08	0,05	0,01	65	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,84	15,23	3,39	209,91	0,04	0,94	0,01	1,76	0,00	0,09	16,51	17,35	129,64	1,94	305,27	6,31	0,04	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	8,06	5,95	47,47	275,48	0,16	0,00	0,03	0,14	0,09	0,07	35,80	40,29	170,90	2,89	167,04	0,00	0,00	0,05	171,4	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,68	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>882</b>	<b>39,61</b>	<b>43,88</b>	<b>123,96</b>	<b>1 033,26</b>	<b>0,43</b>	<b>13,46</b>	<b>1,78</b>	<b>9,75</b>	<b>0,53</b>	<b>0,44</b>	<b>250,70</b>	<b>133,70</b>	<b>567,61</b>	<b>9,63</b>	<b>1 349,54</b>	<b>22,11</b>	<b>0,13</b>	<b>0,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,10</b>	<b>80,76</b>	<b>221,82</b>	<b>1 875,06</b>	<b>0,94</b>	<b>65,55</b>	<b>2,14</b>	<b>16,11</b>	<b>0,62</b>	<b>0,81</b>	<b>458,07</b>	<b>261,02</b>	<b>980,39</b>	<b>20,61</b>	<b>3 155,21</b>	<b>46,99</b>	<b>0,20</b>	<b>0,06</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,88	11,63	11,15	169,55	0,13	8,69	0,22	1,50	0,00	0,08	45,58	26,27	79,38	1,21	437,55	6,14	0,01	0,00	99	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	150/5	17,50	23,53	2,40	292,74	0,07	0,39	0,32	3,00	2,27	0,47	243,13	22,84	287,45	2,41	211,71	23,29	0,05	0,03	211	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	120	0,93	0,23	8,73	44,23	0,05	18,24	0,01	0,24	0,00	0,03	37,80	11,88	18,36	0,11	186,00	0,00	0,16	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>29,21</b>	<b>37,44</b>	<b>70,00</b>	<b>709,33</b>	<b>0,34</b>	<b>27,58</b>	<b>0,56</b>	<b>6,06</b>	<b>2,27</b>	<b>0,68</b>	<b>400,35</b>	<b>92,31</b>	<b>483,82</b>	<b>5,40</b>	<b>996,96</b>	<b>36,17</b>	<b>0,22</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,88	11,63	11,15	169,55	0,13	8,69	0,22	1,50	0,00	0,08	45,58	26,27	79,38	1,21	437,55	6,14	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	220/5	17,56	24,25	36,82	435,97	0,23	16,94	0,03	4,44	0,08	0,21	38,21	62,03	240,14	3,95	1 434,19	15,72	0,04	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>737</b>	<b>26,50</b>	<b>36,46</b>	<b>101,38</b>	<b>823,00</b>	<b>0,44</b>	<b>25,64</b>	<b>0,25</b>	<b>7,04</b>	<b>0,08</b>	<b>0,32</b>	<b>114,93</b>	<b>110,80</b>	<b>382,70</b>	<b>7,14</b>	<b>2 103,14</b>	<b>24,10</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,71</b>	<b>73,90</b>	<b>171,38</b>	<b>1 532,33</b>	<b>0,78</b>	<b>53,22</b>	<b>0,81</b>	<b>13,10</b>	<b>2,35</b>	<b>1,00</b>	<b>515,28</b>	<b>203,11</b>	<b>866,52</b>	<b>12,54</b>	<b>3 100,10</b>	<b>60,27</b>	<b>0,27</b>	<b>0,03</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,93	7,60	0,00	93,75	0,01	0,70	0,07	0,08	0,00	0,10	245,00	12,50	145,00	0,18	23,75	0,00	0,01	0,01	15	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8,51	9,97	18,74	199,04	0,24	4,76	0,20	3,22	0,00	0,08	40,40	36,77	104,54	2,20	527,81	5,66	0,01	0,00	102	2011
ПЛОВ С ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	230	26,34	11,22	38,58	360,96	0,10	1,51	0,46	4,07	0,00	0,17	36,59	48,65	246,12	2,33	316,27	8,48	0,03	0,01	443.1	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>777</b>	<b>45,20</b>	<b>29,29</b>	<b>96,92</b>	<b>804,71</b>	<b>0,42</b>	<b>7,81</b>	<b>0,73</b>	<b>8,69</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>346,87</b>	<b>123,70</b>	<b>552,67</b>	<b>6,94</b>	<b>975,84</b>	<b>16,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	250/12	8,51	9,97	18,74	199,04	0,24	4,76	0,20	3,22	0,00	0,08	40,40	36,77	104,54	2,20	527,81	5,66	0,01	0,00	102	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	14,40	19,28	9,25	268,05	0,11	0,67	0,11	1,44	0,45	0,15	38,31	25,10	157,07	0,82	260,50	33,36	0,24	0,03	43	2003
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,21	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
КОМПЛОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>30,53</b>	<b>36,30</b>	<b>100,65</b>	<b>834,85</b>	<b>0,57</b>	<b>19,33</b>	<b>0,35</b>	<b>6,13</b>	<b>0,54</b>	<b>0,39</b>	<b>155,97</b>	<b>118,83</b>	<b>413,19</b>	<b>6,02</b>	<b>1 832,24</b>	<b>51,99</b>	<b>0,25</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,73</b>	<b>65,59</b>	<b>197,57</b>	<b>1 639,56</b>	<b>0,99</b>	<b>27,14</b>	<b>1,08</b>	<b>14,82</b>	<b>0,54</b>	<b>0,78</b>	<b>502,84</b>	<b>242,53</b>	<b>965,86</b>	<b>12,96</b>	<b>2 808,08</b>	<b>68,37</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>		

11 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,44	8,02	8,86	130,39	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,47	11,58	31,15	251,48	0,09	0,51	0,07	0,67	0,15	0,14	114,48	30,75	132,09	0,64	191,15	9,70	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,05	3,10	27,28	149,96	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	113,03	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,04	4,27	30,26	179,06	0,05	0,40	0,13	0,02	0,00	0,00	121,86	31,86	105,12	1,71	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>922</b>	<b>23,19</b>	<b>27,47</b>	<b>122,07</b>	<b>799,74</b>	<b>0,30</b>	<b>13,70</b>	<b>0,44</b>	<b>3,53</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>412,77</b>	<b>120,93</b>	<b>448,80</b>	<b>5,36</b>	<b>813,43</b>	<b>27,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	5,11	7,84	13,01	143,25	0,09	7,27	0,01	1,81	0,00	0,09	26,67	31,78	91,13	1,07	486,46	4,12	0,11	0,01	36	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,44	8,02	8,86	130,39	0,06	12,27	0,22	1,52	0,00	0,07	53,32	24,50	74,72	1,37	377,55	6,08	0,02	0,00	88	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,76	23,58	12,91	306,54	0,14	0,10	0,03	2,93	0,10	0,09	24,97	26,62	137,98	2,31	264,52	5,96	0,02	0,00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,55	5,81	41,82	245,97	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	29,71	12,40	49,46	1,14	77,30	0,92	0,01	0,01	309	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	18,82	75,66	0,23	8,00	0,10	2,34	1,68	0,29	8,10	1,80	0,00	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	81/1	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>897</b>	<b>34,47</b>	<b>45,73</b>	<b>116,70</b>	<b>987,37</b>	<b>0,66</b>	<b>27,64</b>	<b>0,39</b>	<b>11,12</b>	<b>1,87</b>	<b>0,59</b>	<b>151,05</b>	<b>110,24</b>	<b>383,25</b>	<b>7,33</b>	<b>1 270,65</b>	<b>19,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,66</b>	<b>73,20</b>	<b>238,77</b>	<b>1 787,11</b>	<b>0,96</b>	<b>41,34</b>	<b>0,83</b>	<b>14,65</b>	<b>2,02</b>	<b>0,96</b>	<b>563,82</b>	<b>231,17</b>	<b>842,05</b>	<b>12,69</b>	<b>2 084,08</b>	<b>46,34</b>	<b>0,19</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	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,78	11,54	12,30	173,07	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ.	100	19,29	13,06	10,20	234,87	0,15	1,15	0,04	3,37	0,09	0,15	52,37	31,09	190,69	0,95	356,77	45,13	0,34	0,04	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,21	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	150	0,58	0,58	14,26	68,39	0,03	6,00	0,01	0,95	0,00	0,03	21,60	10,80	14,85	2,97	417,00	3,00	0,01	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	001	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>957</b>	<b>32,85</b>	<b>32,20</b>	<b>101,89</b>	<b>802,85</b>	<b>0,51</b>	<b>27,86</b>	<b>0,32</b>	<b>7,40</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>207,01</b>	<b>131,86</b>	<b>443,45</b>	<b>9,01</b>	<b>2 192,53</b>	<b>68,32</b>	<b>0,37</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	5,19	3,73	68,53	0,06	24,90	0,17	2,48	0,00	0,04	18,88	20,06	26,67	1,01	284,36	1,94	0,00	0,00	19	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	4,78	11,54	12,30	173,07	0,11	8,21	0,23	1,47	0,00	0,07	56,41	28,08	76,75	1,46	401,85	7,70	0,02	0,00	82	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,48	12,40	18,56	250,25	0,10	1,03	0,08	3,40	0,08	0,15	47,00	33,91	187,08	2,63	255,53	7,31	0,00	0,00	498	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5,50	8,72	17,74	206,00	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	181	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>897</b>	<b>34,46</b>	<b>38,33</b>	<b>92,97</b>	<b>860,82</b>	<b>0,33</b>	<b>34,22</b>	<b>0,48</b>	<b>8,45</b>	<b>0,08</b>	<b>0,28</b>	<b>139,03</b>	<b>96,99</b>	<b>330,46</b>	<b>6,54</b>	<b>1 007,14</b>	<b>19,19</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,31</b>	<b>70,53</b>	<b>194,86</b>	<b>1 663,67</b>	<b>0,84</b>	<b>62,08</b>	<b>0,80</b>	<b>15,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,70</b>	<b>346,04</b>	<b>228,85</b>	<b>773,91</b>	<b>15,55</b>	<b>3 199,67</b>	<b>87,51</b>	<b>0,39</b>	<b>0,04</b>		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,56	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	15	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,86	8,96	15,17	169,13	0,05	0,95	0,21	2,68	0,00	0,05	31,01	14,53	62,96	0,89	122,74	2,08	0,04	0,00	111	2011
КОТЛЕТЫ "НЕЖНЫЕ"	100	21,34	11,96	4,19	209,74	0,11	1,05	0,06	2,30	0,00	0,13	29,95	21,14	163,86	1,69	241,57	6,77	0,00	0,00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,11	5,29	17,40	136,09	0,06	37,92	0,11	0,32	0,09	0,08	98,48	33,52	68,00	2,06	426,28	6,83	0,02	0,00	321	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>822</b>	<b>41,47</b>	<b>32,79</b>	<b>76,36</b>	<b>740,92</b>	<b>0,30</b>	<b>41,32</b>	<b>0,43</b>	<b>6,68</b>	<b>0,09</b>	<b>0,38</b>	<b>380,32</b>	<b>104,97</b>	<b>467,83</b>	<b>7,01</b>	<b>917,60</b>	<b>17,92</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,79	5,09	2,45	58,70	0,03	10,25	0,02	2,20	0,00	0,04	27,38	14,11	41,78	1,00	138,48	2,88	0,00	0,00	16	2004
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,86	8,96	15,17	169,13	0,05	0,95	0,21	2,68	0,00	0,05	31,01	14,53	62,96	0,89	122,74	2,08	0,04	0,00	111	2011
ЦЫПЛЕНОК - БРОЙЛЕР ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120/5	30,96	30,59	0,42	401,39	0,12	1,55	0,09	0,63	0,08	0,22	31,24	30,18	249,97	2,11	411,34	6,95	0,20	0,00	288	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	180	18,77	6,35	39,24	289,34	0,51	0,00	0,03	7,78	0,09	0,11	79,74	68,62	172,49	5,33	615,71	4,28	0,02	0,00	200	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>907</b>	<b>61,44</b>	<b>51,57</b>	<b>110,69</b>	<b>1 136,04</b>	<b>0,79</b>	<b>12,76</b>	<b>0,35</b>	<b>14,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,45</b>	<b>200,51</b>	<b>149,94</b>	<b>590,38</b>	<b>11,31</b>	<b>1 519,37</b>	<b>18,43</b>	<b>0,26</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>102,91</b>	<b>84,36</b>	<b>187,05</b>	<b>1 876,96</b>	<b>1,09</b>	<b>54,08</b>	<b>0,78</b>	<b>21,07</b>	<b>0,26</b>	<b>0,83</b>	<b>580,83</b>	<b>254,91</b>	<b>1 058,21</b>	<b>18,32</b>	<b>2 436,97</b>	<b>36,35</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>		

## 14 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,93	11,00	16,79	194,86	0,10	7,17	0,23	2,51	0,00	0,10	43,63	30,59	106,63	1,35	557,10	6,28	0,04	0,00	96	2011
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100	22,79	8,31	7,73	189,45	0,08	1,16	0,12	0,90	0,35	0,20	45,19	24,95	193,60	2,15	260,51	10,41	0,01	0,00	505	2004
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	7,11	46,58	268,08	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,03	24,55	32,86	89,39	0,62	67,27	0,91	0,03	0,01	304	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>792</b>	<b>39,95</b>	<b>28,47</b>	<b>112,83</b>	<b>830,80</b>	<b>0,31</b>	<b>8,63</b>	<b>0,40</b>	<b>5,20</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>188,42</b>	<b>119,49</b>	<b>486,14</b>	<b>6,35</b>	<b>1 057,59</b>	<b>24,34</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	6,93	11,00	16,79	194,86	0,10	7,17	0,23	2,51	0,00	0,10	43,63	30,59	106,63	1,35	557,10	6,28	0,04	0,00	96	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	21,84	6,92	0,29	150,27	0,17	0,54	0,03	0,01	0,00	0,15	23,71	30,22	199,77	0,65	373,54	54,91	0,43	0,04	227	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,69	4,27	29,99	173,56	0,17	15,17	0,01	1,07	0,03	0,11	20,58	39,45	99,99	1,74	1 077,32	9,48	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,61	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>36,23</b>	<b>22,83</b>	<b>95,39</b>	<b>715,37</b>	<b>0,51</b>	<b>24,49</b>	<b>0,27</b>	<b>4,94</b>	<b>0,03</b>	<b>0,39</b>	<b>109,36</b>	<b>117,83</b>	<b>450,31</b>	<b>5,97</b>	<b>2 184,60</b>	<b>73,71</b>	<b>0,47</b>	<b>0,04</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76,18</b>	<b>51,30</b>	<b>208,22</b>	<b>1 546,17</b>	<b>0,82</b>	<b>33,12</b>	<b>0,67</b>	<b>10,14</b>	<b>0,50</b>	<b>0,82</b>	<b>297,78</b>	<b>237,32</b>	<b>936,45</b>	<b>12,32</b>	<b>3 242,19</b>	<b>98,05</b>	<b>0,55</b>	<b>0,05</b>		

## 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,71	5,65	23,70	153,06	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95	0,01	0,00	79	2012
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170/30	32,85	20,97	42,31	495,68	0,08	0,46	0,10	1,42	0,12	0,43	322,79	42,64	369,77	0,84	325,83	3,69	0,06	0,04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
БАТОН	30	2,24	0,87	14,58	75,37	0,04	0,00	0,00	0,75	0,00	0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	39,30	1,08	0,00	0,00	02	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>45,70</b>	<b>29,54</b>	<b>128,31</b>	<b>926,92</b>	<b>0,30</b>	<b>8,26</b>	<b>0,44</b>	<b>4,29</b>	<b>0,20</b>	<b>0,64</b>	<b>481,14</b>	<b>115,09</b>	<b>585,00</b>	<b>4,49</b>	<b>919,94</b>	<b>19,46</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	250/10	4,71	5,65	23,70	153,06	0,09	7,54	0,33	0,80	0,08	0,10	78,57	32,22	93,65	1,44	393,11	7,95	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21,01	21,57	18,90	353,88	0,15	9,77	0,01	2,97	0,00	0,18	28,57	44,06	222,24	3,44	1 005,21	13,53	0,05	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3 06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,99</b>	<b>27,97</b>	<b>92,61</b>	<b>725,00</b>	<b>0,31</b>	<b>105,31</b>	<b>0,50</b>	<b>4,87</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>134,68</b>	<b>94,28</b>	<b>358,91</b>	<b>6,86</b>	<b>1 473,72</b>	<b>23,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>75,69</b>	<b>57,51</b>	<b>220,92</b>	<b>1 651,92</b>	<b>0,61</b>	<b>113,57</b>	<b>0,94</b>	<b>9,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,99</b>	<b>615,82</b>	<b>209,37</b>	<b>943,91</b>	<b>11,35</b>	<b>2 393,66</b>	<b>43,18</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Обед 1 вариант</b>																					
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,64	4,22	12,91	120,29	0,12	6,77	0,03	0,16	0,04	0,09	27,22	27,26	101,37	0,99	551,82	19,20	0,12	0,01	77	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,69	11,42	29,19	242,99	0,09	0,51	0,07	0,22	0,15	0,15	134,50	26,54	173,26	0,66	205,95	8,82	0,02	0,01	182	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,71	1,55	23,20	113,96	0,02	0,26	0,01	0,00	0,00	0,07	63,76	11,88	50,03	0,23	87,70	4,50	0,00	0,00	379	2011
ТУРБИНКА ПЕСОЧНАЯ	100	9,02	20,56	41,81	419,04	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	15,30	2,70	45,00	0,90	58,00	0,00	0,00	0,00	111	2008
ФРУКТЫ (яблоко)	160	0,62	0,62	15,21	72,94	0,04	6,40	0,01	1,01	0,00	0,03	23,04	11,52	15,84	3,17	444,80	3,20	0,01	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>28,87</b>	<b>38,87</b>	<b>146,84</b>	<b>1 058,07</b>	<b>0,42</b>	<b>13,94</b>	<b>0,12</b>	<b>2,71</b>	<b>0,19</b>	<b>0,40</b>	<b>273,90</b>	<b>99,34</b>	<b>434,10</b>	<b>7,39</b>	<b>1 422,27</b>	<b>37,96</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ	80	1,27	4,24	8,82	79,37	0,06	11,35	0,05	1,84	0,00	0,04	12,21	16,20	33,84	0,75	360,83	3,00	0,01	0,00	24	2012
УХА РЫБАЦКАЯ	250	7,64	4,22	12,91	120,29	0,12	6,77	0,03	0,16	0,04	0,09	27,22	27,26	101,37	0,99	551,82	19,20	0,12	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,08	17,11	3,05	230,45	0,04	0,85	0,01	2,13	0,00	0,10	13,04	18,10	138,81	2,05	323,94	6,76	0,04	0,00	437	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,22	5,66	37,36	221,40	0,05	0,00	0,03	2,27	0,09	0,03	29,92	22,19	168,92	1,08	100,37	0,00	0,03	0,02	171,3	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>33,82</b>	<b>31,71</b>	<b>102,78</b>	<b>814,48</b>	<b>0,33</b>	<b>19,05</b>	<b>0,12</b>	<b>7,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>99,13</b>	<b>98,69</b>	<b>482,90</b>	<b>6,31</b>	<b>1 402,36</b>	<b>31,20</b>	<b>0,20</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,69</b>	<b>70,58</b>	<b>249,62</b>	<b>1 872,55</b>	<b>0,75</b>	<b>32,99</b>	<b>0,24</b>	<b>10,21</b>	<b>0,32</b>	<b>0,68</b>	<b>373,03</b>	<b>198,03</b>	<b>917,00</b>	<b>13,70</b>	<b>2 824,63</b>	<b>69,16</b>	<b>0,35</b>	<b>0,05</b>		



## 17 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,74	6,08	0,00	75,00	0,01	0,56	0,05	0,06	0,00	0,08	196,00	10,00	116,00	0,14	19,00	0,00	0,01	0,00	15	2011
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,55	12,58	15,03	196,48	0,14	14,64	0,24	1,50	0,00	0,09	56,65	31,41	88,09	1,60	503,60	8,31	0,02	0,00	81	2011
КОТЛЕТА "ДРУЖБА"	100	15,70	23,36	16,77	331,11	0,24	0,94	0,01	4,21	0,00	0,13	44,60	38,21	189,77	2,18	342,87	23,21	0,15	0,01	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,52	25,68	177,21	0,15	12,46	0,04	0,29	0,09	0,13	53,55	36,65	105,14	1,45	917,05	10,25	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,01	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>34,66</b>	<b>49,31</b>	<b>110,73</b>	<b>1 001,15</b>	0,62	116,61	0,50	7,38	0,09	0,51	380,14	140,57	550,66	7,35	1 867,72	44,01	0,18	0,01		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,72	5,22	9,23	91,50	0,07	6,49	0,63	2,52	0,00	0,05	29,40	24,26	49,16	0,85	312,19	3,42	0,03	0,00	20	2004
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,55	12,58	15,03	196,48	0,14	14,64	0,24	1,50	0,00	0,09	56,65	31,41	88,09	1,60	503,60	8,31	0,02	0,00	81	2011
ОМЛЕТ С СЫРОМ С МАСЛОМ	200/5	22,94	30,01	3,16	376,25	0,09	0,52	0,41	4,04	2,94	0,62	321,02	30,01	377,20	3,14	277,19	30,41	0,07	0,04	211	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,45	0,10	32,13	131,92	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	22,86	9,36	23,22	0,54	167,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>817</b>	<b>34,27</b>	<b>48,39</b>	<b>80,83</b>	<b>881,71</b>	0,38	21,66	1,28	9,16	2,94	0,79	438,21	108,18	577,63	7,57	1 324,38	44,38	0,12	0,04		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,93</b>	<b>97,70</b>	<b>191,56</b>	<b>1 882,86</b>	1,00	138,27	1,78	16,54	3,03	1,30	818,35	248,75	1 128,29	14,92	3 192,10	88,39	0,30	0,05		

## 18 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,91	6,73	19,28	165,78	0,13	9,95	0,22	1,32	0,00	0,11	35,18	34,38	105,98	1,54	736,95	7,41	0,04	0,00	77	2012
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,36	47,00	42,13	673,35	0,44	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,81	56,22	245,07	2,41	446,75	9,81	0,04	0,01	443	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,55	17,21	89,56	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,97	11,65	47,92	0,79	98,71	4,50	0,00	0,00	378	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>952</b>	<b>34,03</b>	<b>55,97</b>	<b>122,73</b>	<b>1 100,96</b>	<b>0,68</b>	<b>12,64</b>	<b>0,65</b>	<b>6,82</b>	<b>0,00</b>	<b>0,38</b>	<b>152,64</b>	<b>128,89</b>	<b>460,17</b>	<b>8,70</b>	<b>1 596,41</b>	<b>25,96</b>	<b>0,08</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,91	6,73	19,28	165,78	0,13	9,95	0,22	1,32	0,00	0,11	35,18	34,38	105,98	1,54	736,95	7,41	0,04	0,00	77	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА	100	22,79	8,31	7,73	189,45	0,08	1,16	0,12	0,90	0,35	0,20	45,19	24,95	193,60	2,15	260,51	10,41	0,01	0,00	505	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,11	5,29	17,40	136,09	0,06	37,92	0,11	0,32	0,09	0,08	98,48	33,52	68,00	2,06	426,28	6,83	0,02	0,00	321	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	1,88	0,00	0,25	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>37,58</b>	<b>20,97</b>	<b>92,73</b>	<b>688,00</b>	<b>0,34</b>	<b>50,71</b>	<b>0,45</b>	<b>3,89</b>	<b>0,44</b>	<b>0,42</b>	<b>200,29</b>	<b>110,42</b>	<b>411,50</b>	<b>7,98</b>	<b>1 600,38</b>	<b>27,69</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>71,61</b>	<b>76,94</b>	<b>215,46</b>	<b>1 788,96</b>	<b>1,02</b>	<b>63,35</b>	<b>1,10</b>	<b>10,71</b>	<b>0,44</b>	<b>0,80</b>	<b>352,93</b>	<b>239,31</b>	<b>871,67</b>	<b>16,68</b>	<b>3 196,79</b>	<b>53,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		

## 19 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,54	8,09	11,15	140,20	0,07	8,69	0,22	1,61	0,00	0,08	45,85	25,77	81,76	1,35	442,58	6,18	0,02	0,00	99	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОйлЕРА	100	19,45	8,40	18,53	213,97	0,10	1,03	0,06	3,29	0,00	0,14	46,49	33,91	186,32	2,62	254,78	7,31	0,00	0,00	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,55	5,81	41,82	245,97	0,08	0,00	0,03	1,42	0,09	0,03	29,71	12,40	49,46	1,14	77,30	0,92	0,01	0,01	309	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,23	0,00	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	120	0,93	0,23	8,73	44,23	0,05	18,24	0,01	0,24	0,00	0,03	37,80	11,88	18,36	0,11	186,00	0,00	0,16	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>932</b>	<b>36,89</b>	<b>23,03</b>	<b>119,83</b>	<b>795,33</b>	<b>0,37</b>	<b>28,80</b>	<b>0,32</b>	<b>7,88</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>184,73</b>	<b>109,74</b>	<b>392,91</b>	<b>7,45</b>	<b>1 068,67</b>	<b>16,65</b>	<b>0,19</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/12/10	5,54	8,09	11,15	140,20	0,07	8,69	0,22	1,61	0,00	0,08	45,85	25,77	81,76	1,35	442,58	6,18	0,02	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	200/5	16,01	22,44	33,54	400,36	0,21	15,44	0,03	4,05	0,08	0,19	34,84	56,52	218,89	3,60	1 307,05	14,33	0,04	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,19	0,05	25,70	104,99	0,01	1,44	0,00	0,08	0,00	0,01	15,43	7,17	6,48	0,11	62,68	0,48	0,00	0,00	375,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>717</b>	<b>25,35</b>	<b>31,06</b>	<b>91,67</b>	<b>731,11</b>	<b>0,35</b>	<b>25,57</b>	<b>0,25</b>	<b>6,84</b>	<b>0,08</b>	<b>0,30</b>	<b>104,40</b>	<b>102,60</b>	<b>347,09</b>	<b>6,50</b>	<b>1 876,51</b>	<b>23,23</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,24</b>	<b>54,09</b>	<b>211,50</b>	<b>1 526,44</b>	<b>0,72</b>	<b>54,37</b>	<b>0,57</b>	<b>14,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,62</b>	<b>289,13</b>	<b>212,34</b>	<b>740,00</b>	<b>13,95</b>	<b>2 945,18</b>	<b>39,88</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>		

## 20 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Обед 1 вариант</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
СУП С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,07	8,90	15,82	167,99	0,04	0,80	0,21	2,35	0,00	0,05	28,66	20,53	73,98	0,70	116,39	2,06	0,05	0,00	115	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ"	100	21,84	11,89	5,57	216,73	0,12	1,05	0,06	2,30	0,00	0,14	32,60	27,77	185,55	2,22	261,67	6,69	0,00	0,00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,12	5,21	17,43	135,50	0,06	37,93	0,11	0,32	0,09	0,08	98,49	33,53	68,02	2,06	426,35	6,83	0,02	0,00	321	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,00	0,00	22,80	92,15	0,23	8,04	0,10	2,35	1,68	0,29	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	82	2003
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	4,19	0,50	24,52	88,85	0,07	0,00	0,00	1,32	0,00	0,03	10,08	19,44	48,60	1,44	74,00	2,24	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>792</b>	<b>36,27</b>	<b>34,75</b>	<b>86,22</b>	<b>776,02</b>	<b>0,52</b>	<b>47,82</b>	<b>0,55</b>	<b>8,86</b>	<b>1,92</b>	<b>0,60</b>	<b>178,32</b>	<b>102,89</b>	<b>378,05</b>	<b>6,44</b>	<b>880,65</b>	<b>17,82</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП С РИСОМ И ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	250/12	6,07	8,90	15,82	167,99	0,04	0,80	0,21	2,35	0,00	0,05	28,66	20,53	73,98	0,70	116,39	2,06	0,05	0,00	115	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	22,07	22,69	19,86	372,08	0,15	10,27	0,01	3,14	0,00	0,19	30,03	46,31	233,49	3,61	1 056,39	14,22	0,06	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,50	0,01	88,01	0,16	0,00	0,00	0,05	19,26	4,86	3,06	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,10	0,25	12,26	44,43	0,03	0,00	0,00	0,66	0,00	0,01	5,04	9,72	24,30	0,72	37,00	1,12	0,00	0,00	01	2008
ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	20	1,51	0,23	9,02	41,13	0,03	0,00	0,00	0,44	0,00	0,01	3,24	3,42	15,66	0,72	27,20	1,12	0,00	0,00	01	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>712</b>	<b>32,41</b>	<b>32,34</b>	<b>85,69</b>	<b>758,13</b>	<b>0,26</b>	<b>99,08</b>	<b>0,38</b>	<b>6,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>86,23</b>	<b>84,84</b>	<b>350,49</b>	<b>6,29</b>	<b>1 248,18</b>	<b>18,52</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68,68</b>	<b>67,09</b>	<b>171,91</b>	<b>1 534,15</b>	<b>0,78</b>	<b>146,90</b>	<b>0,93</b>	<b>15,45</b>	<b>1,92</b>	<b>0,91</b>	<b>264,55</b>	<b>187,73</b>	<b>728,54</b>	<b>12,73</b>	<b>2 128,83</b>	<b>36,34</b>	<b>0,18</b>	<b>0,00</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 439,09	1 414,00	4 277,28	34 612,55	18,22	1 617,72	27,08	285,43	20,15	19,81	9 086,62	4 800,56	18 398,12	295,52	56 108,35	1 243,03	6,31	0,68
Среднее значение за период	71,95	70,70	213,86	1 730,63	0,91	80,89	1,35	14,27	1,01	0,99	454,33	240,03	919,91	14,78	2 805,42	62,15	0,32	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.6	36.8	46.6															

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

Возраст детей	Обед 1 вариант	Обед 2 вариант
12-18 лет	848	819