

  
 Утверждаю:  
 Е.Л. Чумак  
 Директор МАОУ СОШ №2  
 "05" ноября 2025 г

## Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Меню приготвляемых блюд

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры			
		Белк и, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	4,8	11,3	31,7	248,7	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	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 НАЧИНКОЙ (ФРУКТОВАЯ, ШОКОЛАДНАЯ)	70	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>9,9</b>	<b>14,7</b>	<b>71,3</b>	<b>443,1</b>	<b>0,11</b>	<b>1,03</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>0,28</b>	<b>233,32</b>	<b>50,64</b>	<b>234,24</b>	<b>1,32</b>	<b>382,49</b>	<b>19,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/60	24,1	13,8	3,9	265,9	0,27	18,32	8,36	4,39	0,00	2,06	29,15	22,91	348,81	7,65	425,37	10,16	0,25	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>818</b>	<b>38,7</b>	<b>28,9</b>	<b>96,7</b>	<b>816,4</b>	<b>0,50</b>	<b>44,88</b>	<b>8,66</b>	<b>9,52</b>	<b>0,08</b>	<b>2,19</b>	<b>134,48</b>	<b>86,98</b>	<b>516,19</b>	<b>11,93</b>	<b>1 108,79</b>	<b>19,86</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/60	24,1	13,8	3,9	265,9	0,27	18,32	8,36	4,39	0,00	2,06	29,15	22,91	348,81	7,65	425,37	10,16	0,25	0,04	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>818</b>	<b>38,7</b>	<b>28,9</b>	<b>96,7</b>	<b>816,4</b>	<b>0,50</b>	<b>44,88</b>	<b>8,66</b>	<b>9,52</b>	<b>0,08</b>	<b>2,19</b>	<b>134,48</b>	<b>86,98</b>	<b>516,19</b>	<b>11,93</b>	<b>1 108,79</b>	<b>19,86</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>		
<b>Полдник</b>																					
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>8,0</b>	<b>19,5</b>	<b>72,4</b>	<b>502,8</b>	<b>0,11</b>	<b>6,77</b>	<b>0,14</b>	<b>1,49</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>	<b>151,79</b>	<b>34,81</b>	<b>150,30</b>	<b>3,50</b>	<b>594,40</b>	<b>14,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>95,3</b>	<b>92,0</b>	<b>337,1</b>	<b>2 578,7</b>	<b>1,22</b>	<b>97,56</b>	<b>17,55</b>	<b>21,51</b>	<b>0,88</b>	<b>4,89</b>	<b>654,07</b>	<b>259,41</b>	<b>1 416,92</b>	<b>28,68</b>	<b>3 194,47</b>	<b>73,85</b>	<b>0,59</b>	<b>0,11</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,9	7,6	0,0	93,8	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
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210	8,9	13,6	34,4	296,8	0,17	0,73	0,07	2,88	0,15	0,25	160,74	89,91	222,20	2,66	358,17	13,92	0,01	0,00	183	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,5</b>	<b>37,5</b>	<b>107,5</b>	<b>843,4</b>	<b>0,26</b>	<b>4,28</b>	<b>0,26</b>	<b>4,39</b>	<b>0,72</b>	<b>0,45</b>	<b>443,52</b>	<b>127,98</b>	<b>446,50</b>	<b>4,35</b>	<b>569,26</b>	<b>18,81</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,8	4,9	14,0	119,3	0,09	7,06	0,16	1,10	0,02	0,06	24,66	25,06	77,49	1,27	542,48	6,05	0,02	0,00	104	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,9	678,6	0,45	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,90	56,43	247,02	2,44	451,58	9,93	0,04	0,01	443	2004
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>764</b>	<b>30,0</b>	<b>56,1</b>	<b>100,6</b>	<b>1 009,8</b>	<b>0,85</b>	<b>35,78</b>	<b>1,06</b>	<b>10,10</b>	<b>1,70</b>	<b>0,55</b>	<b>103,79</b>	<b>109,57</b>	<b>387,73</b>	<b>5,76</b>	<b>1 171,57</b>	<b>20,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/14	4,8	4,9	14,0	119,3	0,09	7,06	0,16	1,10	0,02	0,06	24,66	25,06	77,49	1,27	542,48	6,05	0,02	0,00	104	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	250	20,6	47,6	41,9	678,6	0,45	0,79	0,42	4,18	0,00	0,15	29,90	56,43	247,02	2,44	451,58	9,93	0,04	0,01	443	2004
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>764</b>	<b>30,0</b>	<b>56,1</b>	<b>100,6</b>	<b>1 009,8</b>	<b>0,85</b>	<b>35,78</b>	<b>1,06</b>	<b>10,10</b>	<b>1,70</b>	<b>0,55</b>	<b>103,79</b>	<b>109,57</b>	<b>387,73</b>	<b>5,76</b>	<b>1 171,57</b>	<b>20,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	8,7	7,5	51,5	308,6	0,11	0,14	0,05	0,52	0,29	0,11	48,97	16,09	99,44	1,00	181,18	5,28	0,02	0,02	1118	2025
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>11,9</b>	<b>13,4</b>	<b>83,7</b>	<b>508,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,98</b>	<b>0,05</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>63,77</b>	<b>22,43</b>	<b>107,85</b>	<b>1,79</b>	<b>215,19</b>	<b>5,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>93,4</b>	<b>163,1</b>	<b>392,4</b>	<b>3 371,2</b>	<b>2,07</b>	<b>76,82</b>	<b>2,43</b>	<b>25,11</b>	<b>4,41</b>	<b>1,67</b>	<b>714,87</b>	<b>369,55</b>	<b>1 329,81</b>	<b>17,66</b>	<b>3 127,59</b>	<b>64,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,06</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецентуру	
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,8	4,3	3,4	55,4	0,01	7,48	0,01	1,81	0,00	0,02	23,12	8,26	18,79	0,54	98,11	1,71	0,00	0,00	7	2003
ОМЛЕТ С ЖАРЕНЫМ КАРТОФЕЛЕМ	150	10,8	23,3	16,2	317,8	0,13	7,47	0,22	5,10	1,60	0,34	71,96	29,54	186,02	2,39	652,61	20,26	0,06	0,02	213	2011
ГРУША СВЕЖАЯ	120	0,4	0,3	11,1	50,8	0,02	5,40	0,00	0,39	0,00	0,03	20,52	12,96	17,28	2,16	167,40	1,08	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200/7/10	0,2	0,0	8,0	33,3	0,00	0,43	0,00	0,06	0,00	0,01	12,38	5,20	6,18	0,71	45,94	0,20	0,00	0,00	885	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>14,3</b>	<b>28,2</b>	<b>51,0</b>	<b>501,7</b>	<b>0,19</b>	<b>20,78</b>	<b>0,23</b>	<b>8,02</b>	<b>1,60</b>	<b>0,41</b>	<b>133,02</b>	<b>65,68</b>	<b>252,57</b>	<b>6,52</b>	<b>1 001,06</b>	<b>24,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20,3	11,4	3,4	198,3	0,07	0,89	0,25	2,45	0,08	0,15	34,05	23,25	166,05	1,76	227,43	6,95	0,00	0,00	64	2006
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	342.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>913</b>	<b>32,7</b>	<b>27,6</b>	<b>119,9</b>	<b>842,4</b>	<b>0,28</b>	<b>10,66</b>	<b>0,46</b>	<b>5,36</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>134,27</b>	<b>98,02</b>	<b>359,41</b>	<b>8,21</b>	<b>1 023,44</b>	<b>18,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	20,3	11,4	3,4	198,3	0,07	0,89	0,25	2,45	0,08	0,15	34,05	23,25	166,05	1,76	227,43	6,95	0,00	0,00	64	2006
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	342.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>913</b>	<b>32,7</b>	<b>27,6</b>	<b>119,9</b>	<b>842,4</b>	<b>0,28</b>	<b>10,66</b>	<b>0,46</b>	<b>5,36</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>134,27</b>	<b>98,02</b>	<b>359,41</b>	<b>8,21</b>	<b>1 023,44</b>	<b>18,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/20	13,5	14,6	75,0	485,9	0,16	0,52	0,04	3,92	0,10	0,24	168,56	30,93	191,26	1,10	320,99	11,25	0,03	0,03	401	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	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	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18,5</b>	<b>18,9</b>	<b>124,1</b>	<b>740,7</b>	<b>0,44</b>	<b>8,92</b>	<b>0,27</b>	<b>6,28</b>	<b>1,78</b>	<b>0,53</b>	<b>298,52</b>	<b>64,59</b>	<b>296,38</b>	<b>2,81</b>	<b>321,61</b>	<b>11,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>98,2</b>	<b>102,3</b>	<b>414,9</b>	<b>2 927,2</b>	<b>-1,19</b>	<b>51,02</b>	<b>1,42</b>	<b>25,02</b>	<b>3,74</b>	<b>1,50</b>	<b>700,08</b>	<b>326,31</b>	<b>1 267,77</b>	<b>25,75</b>	<b>3 369,55</b>	<b>73,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,07</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ СВИНИНЫ И КУРИЦЫ	120	19,8	21,0	1,0	272,2	0,23	0,89	0,04	0,64	0,00	0,13	19,65	22,09	166,52	1,74	294,19	7,54	0,00	0,00	266	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	309	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ	60	6,0	17,3	40,2	340,4	0,06	0,00	0,11	0,76	0,52	0,07	14,41	7,47	55,11	0,66	71,47	2,76	0,01	0,02	1068	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>34,1</b>	<b>46,6</b>	<b>114,1</b>	<b>997,6</b>	<b>0,65</b>	<b>19,46</b>	<b>0,33</b>	<b>7,03</b>	<b>2,28</b>	<b>0,54</b>	<b>85,94</b>	<b>61,76</b>	<b>309,21</b>	<b>4,71</b>	<b>596,41</b>	<b>13,67</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,9	8,2	13,4	147,8	0,07	5,58	0,17	2,04	0,00	0,07	33,65	23,93	81,08	1,20	451,48	5,39	0,02	0,00	96	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	16,2	15,9	9,2	244,5	0,12	0,70	0,09	1,33	0,37	0,16	39,47	27,64	173,18	0,87	291,26	38,07	0,28	0,03	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>773</b>	<b>28,6</b>	<b>31,3</b>	<b>91,9</b>	<b>747,1</b>	<b>0,41</b>	<b>35,15</b>	<b>0,59</b>	<b>6,82</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>134,13</b>	<b>110,88</b>	<b>396,57</b>	<b>5,70</b>	<b>1 826,89</b>	<b>55,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,9	8,2	13,4	147,8	0,07	5,58	0,17	2,04	0,00	0,07	33,65	23,93	81,08	1,20	451,48	5,39	0,02	0,00	96	2011
СУФЛЕ "РЫБКА" С МАСЛОМ	100/5	16,2	15,9	9,2	244,5	0,12	0,70	0,09	1,33	0,37	0,16	39,47	27,64	173,18	0,87	291,26	38,07	0,28	0,03	43	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>773</b>	<b>28,6</b>	<b>31,3</b>	<b>91,9</b>	<b>747,1</b>	<b>0,41</b>	<b>35,15</b>	<b>0,59</b>	<b>6,82</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>134,13</b>	<b>110,88</b>	<b>396,57</b>	<b>5,70</b>	<b>1 826,89</b>	<b>55,39</b>	<b>0,31</b>	<b>0,03</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	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
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>14,3</b>	<b>13,0</b>	<b>61,3</b>	<b>421,7</b>	<b>0,10</b>	<b>2,27</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>142,46</b>	<b>32,64</b>	<b>182,11</b>	<b>2,41</b>	<b>273,02</b>	<b>6,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>105,6</b>	<b>122,2</b>	<b>359,2</b>	<b>2 913,5</b>	<b>1,57</b>	<b>92,03</b>	<b>1,59</b>	<b>21,98</b>	<b>3,45</b>	<b>1,48</b>	<b>496,66</b>	<b>316,16</b>	<b>1 284,46</b>	<b>18,52</b>	<b>4 523,21</b>	<b>131,40</b>	<b>0,69</b>	<b>0,11</b>			

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ВИШНЕЙ	170/30	27,0	19,4	55,7	510,6	0,08	1,37	0,13	2,18	0,51	0,43	283,14	43,74	336,80	1,44	355,51	7,44	0,06	0,03	494	2025
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	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
БАТОН	30	2,2	0,9	14,6	75,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>32,4</b>	<b>26,2</b>	<b>102,3</b>	<b>784,0</b>	<b>0,12</b>	<b>1,41</b>	<b>0,13</b>	<b>2,93</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>302,08</b>	<b>58,45</b>	<b>367,17</b>	<b>2,72</b>	<b>420,67</b>	<b>8,52</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ.	200/8	4,4	4,9	24,2	149,1	0,10	6,16	0,10	0,62	0,06	0,06	23,83	25,66	63,58	1,28	460,83	4,82	0,00	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	23,5	24,3	6,1	336,9	0,06	0,00	0,00	2,81	0,00	0,13	14,69	23,56	195,60	2,81	418,30	9,13	0,06	0,00	266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,6	5,3	32,7	241,1	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>698</b>	<b>47,8</b>	<b>35,3</b>	<b>113,0</b>	<b>945,1</b>	<b>0,66</b>	<b>94,16</b>	<b>0,28</b>	<b>11,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>133,07</b>	<b>124,43</b>	<b>446,05</b>	<b>10,51</b>	<b>1 467,63</b>	<b>19,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП- ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ.	200/8	4,4	4,9	24,2	149,1	0,10	6,16	0,10	0,62	0,06	0,06	23,83	25,66	63,58	1,28	460,83	4,82	0,00	0,00	79	2012
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ "ШКОЛЬНЫЙ"	100	23,5	24,3	6,1	336,9	0,06	0,00	0,00	2,81	0,00	0,13	14,69	23,56	195,60	2,81	418,30	9,13	0,06	0,00	266	2011
БОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	15,6	5,3	32,7	241,1	0,43	0,00	0,02	6,49	0,08	0,09	67,01	57,21	143,85	4,44	513,10	3,57	0,02	0,00	200	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>698</b>	<b>47,8</b>	<b>35,3</b>	<b>113,0</b>	<b>945,1</b>	<b>0,66</b>	<b>94,16</b>	<b>0,28</b>	<b>11,02</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>133,07</b>	<b>124,43</b>	<b>446,05</b>	<b>10,51</b>	<b>1 467,63</b>	<b>19,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,8	307,0	0,11	0,14	0,07	1,20	0,16	0,11	59,57	14,32	93,09	0,80	150,87	6,83	0,02	0,02	410.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	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 С САХАРОМ	60	0,6	0,2	11,4	51,5	0,02	4,08	0,01	0,13	0,00	0,02	7,56	13,69	11,21	0,54	172,26	0,54	0,00	0,00	627	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>9,1</b>	<b>10,6</b>	<b>71,1</b>	<b>419,0</b>	<b>0,13</b>	<b>4,26</b>	<b>0,08</b>	<b>1,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>80,13</b>	<b>33,81</b>	<b>111,72</b>	<b>2,08</b>	<b>348,99</b>	<b>7,37</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>137,1</b>	<b>107,4</b>	<b>399,4</b>	<b>3 093,2</b>	<b>1,57</b>	<b>193,99</b>	<b>0,77</b>	<b>26,30</b>	<b>0,95</b>	<b>1,29</b>	<b>648,35</b>	<b>341,12</b>	<b>1 370,99</b>	<b>25,82</b>	<b>3 704,92</b>	<b>55,41</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>		

## 6день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,7	11,4	29,2	243,0	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
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
ЧАЙ С БРУСНИКОЙ	200/14,1	4	0,3	0,0	14,5	60,4	0,00	0,88	0,00	0,00	0,01	14,57	7,65	8,80	0,81	42,48	0,00	0,00	0,00	879	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>698</b>	<b>18,1</b>	<b>20,5</b>	<b>86,6</b>	<b>588,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1,79</b>	<b>0,30</b>	<b>1,71</b>	<b>1,04</b>	<b>0,32</b>	<b>295,89</b>	<b>80,12</b>	<b>381,03</b>	<b>4,81</b>	<b>341,78</b>	<b>17,99</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,71	0,61	126,84	1,46	0,00	0,00	6	2003
СУП С ЛАПШОЙ	200	13,1	15,9	9,8	235,7	0,07	1,18	0,24	3,06	0,00	0,10	31,35	19,89	113,61	1,22	207,75	3,62	0,08	0,00	340	2025
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,8	23,6	12,9	306,5	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	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>755</b>	<b>34,8</b>	<b>49,0</b>	<b>103,5</b>	<b>965,0</b>	<b>0,56</b>	<b>19,81</b>	<b>0,46</b>	<b>11,22</b>	<b>1,88</b>	<b>0,54</b>	<b>107,68</b>	<b>99,13</b>	<b>386,86</b>	<b>6,10</b>	<b>720,00</b>	<b>14,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
СУП С ЛАПШОЙ	200	13,1	15,9	9,8	235,7	0,07	1,18	0,24	3,06	0,00	0,10	31,35	19,89	113,61	1,22	207,75	3,62	0,08	0,00	340	2025
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,71	0,61	126,84	1,46	0,00	0,00	6	2003
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ	100/5	13,8	23,6	12,9	306,5	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	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	21,01	27,41	74,60	0,52	56,07	0,76	0,02	0,01	304	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>755</b>	<b>34,8</b>	<b>49,0</b>	<b>103,5</b>	<b>965,0</b>	<b>0,56</b>	<b>19,81</b>	<b>0,46</b>	<b>11,22</b>	<b>1,88</b>	<b>0,54</b>	<b>107,68</b>	<b>99,13</b>	<b>386,86</b>	<b>6,10</b>	<b>720,00</b>	<b>14,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
МАННИК	100/30	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-00093	2025
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5%	200	9,4	8,4	15,2	190,7	0,07	0,97	0,05	0,00	0,00	0,41	354,79	38,96	264,35	0,00	507,83	0,00	0,06	0,00	940	2025
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	19,5	118,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,14	118,97	17,95	88,42	0,83	171,71	9,00	0,00	0,00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,1</b>	<b>35,0</b>	<b>111,6</b>	<b>862,7</b>	<b>0,19</b>	<b>1,69</b>	<b>0,14</b>	<b>7,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,73</b>	<b>601,78</b>	<b>81,35</b>	<b>493,08</b>	<b>1,92</b>	<b>1 008,58</b>	<b>15,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>108,8</b>	<b>153,5</b>	<b>405,2</b>	<b>3 380,9</b>	<b>1,50</b>	<b>43,10</b>	<b>1,36</b>	<b>31,40</b>	<b>5,04</b>	<b>2,13</b>	<b>1 113,03</b>	<b>359,73</b>	<b>1 647,83</b>	<b>18,93</b>	<b>2 790,36</b>	<b>61,88</b>	<b>0,37</b>	<b>0,04</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,1	9,1	0,0	112,5	0,01	0,84	0,08	0,09	0,00	0,11	294,00	15,00	174,00	0,21	28,50	0,00	0,01	0,01	14	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200/10	4,8	11,3	31,7	248,7	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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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
МАННИК	100/30	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-00093	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>44,5</b>	<b>149,6</b>	<b>1 091,4</b>	<b>0,19</b>	<b>89,51</b>	<b>0,38</b>	<b>8,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,49</b>	<b>561,57</b>	<b>80,56</b>	<b>463,34</b>	<b>2,96</b>	<b>580,50</b>	<b>17,17</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	19,4	21,0	10,6	308,8	0,09	4,43	0,04	3,19	0,00	0,16	39,03	32,92	180,55	2,82	552,83	8,72	0,05	0,00	568	2025
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>768</b>	<b>29,9</b>	<b>32,1</b>	<b>69,3</b>	<b>671,5</b>	<b>0,30</b>	<b>41,27</b>	<b>0,33</b>	<b>7,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>138,57</b>	<b>90,10</b>	<b>320,21</b>	<b>5,91</b>	<b>1 199,53</b>	<b>16,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	19,4	21,0	10,6	308,8	0,09	4,43	0,04	3,19	0,00	0,16	39,03	32,92	180,55	2,82	552,83	8,72	0,05	0,00	568	2025
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
ФРУКТЫ (мандарины)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>768</b>	<b>29,9</b>	<b>32,1</b>	<b>69,3</b>	<b>671,5</b>	<b>0,30</b>	<b>41,27</b>	<b>0,33</b>	<b>7,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>138,57</b>	<b>90,10</b>	<b>320,21</b>	<b>5,91</b>	<b>1 199,53</b>	<b>16,20</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	0,10	0,16	0,02	6,35	0,03	0,07	46,24	14,01	81,41	0,67	133,42	3,78	0,01	0,02	425	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	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	402	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>16,0</b>	<b>25,4</b>	<b>112,9</b>	<b>743,7</b>	<b>0,19</b>	<b>1,08</b>	<b>0,17</b>	<b>6,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>285,86</b>	<b>64,05</b>	<b>277,06</b>	<b>2,66</b>	<b>294,12</b>	<b>12,78</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>99,2</b>	<b>134,1</b>	<b>401,1</b>	<b>3 178,1</b>	<b>0,98</b>	<b>173,1</b>	<b>1,21</b>	<b>29,24</b>	<b>0,42</b>	<b>1,27</b>	<b>1124,57</b>	<b>324,81</b>	<b>1 380,82</b>	<b>17,44</b>	<b>3 273,68</b>	<b>62,35</b>	<b>0,50</b>	<b>0,03</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004
РАГУ ОВОЩНОЕ (2 ВАРИАНТ.)	150	2,6	5,1	14,7	116,3	0,09	10,04	0,51	0,61	0,09	0,07	37,67	29,50	70,29	1,25	475,96	5,34	0,02	0,00	343	2012
ФРУКТЫ (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,00	0,05	0,00	0,00	0,10	16,00	84,00	56,00	1,20	696,00	0,00	0,00	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И БРУСНИКИ	200	0,1	0,1	11,6	47,8	0,00	0,80	0,00	0,13	0,00	0,00	10,35	3,06	1,98	0,40	56,44	0,40	0,00	0,00	923	2025
Итого за прием пищи:	675	30,6	18,8	88,4	626,2	0,28	32,00	0,71	2,41	0,51	0,38	114,76	151,23	346,93	5,72	1 526,66	17,27	0,03	0,00		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	3,8	6,7	6,3	101,3	0,04	4,94	0,22	2,60	0,00	0,06	33,91	21,78	74,85	0,85	241,82	2,68	0,08	0,01	52	2008
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	19,3	19,9	4,5	274,3	0,05	1,24	0,01	2,33	0,00	0,12	17,50	22,38	167,96	2,49	397,88	8,21	0,05	0,00	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	29,83	10,55	42,19	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	820	38,4	35,5	104,1	872,7	0,32	13,17	0,27	7,59	0,11	0,30	124,34	94,06	409,98	7,34	1 321,85	30,05	0,24	0,03		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	3,8	6,7	6,3	101,3	0,04	4,94	0,22	2,60	0,00	0,06	33,91	21,78	74,85	0,85	241,82	2,68	0,08	0,01	52	2008
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/50	19,3	19,9	4,5	274,3	0,05	1,24	0,01	2,33	0,00	0,12	17,50	22,38	167,96	2,49	397,88	8,21	0,05	0,00	437	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,07	0,00	0,02	1,18	0,08	0,02	29,83	10,55	42,19	0,98	64,29	0,76	0,01	0,01	309	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	342.1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	820	38,4	35,5	104,1	872,7	0,32	13,17	0,27	7,59	0,11	0,30	124,34	94,06	409,98	7,34	1 321,85	30,05	0,24	0,03		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	110	8,5	19,7	67,0	479,0	0,11	0,19	0,02	6,98	0,03	0,08	51,82	15,69	88,79	0,80	155,77	4,13	0,01	0,02	425	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
Итого за прием пищи:	525	9,5	20,3	102,5	633,5	0,11	10,23	0,02	7,78	0,03	0,09	102,82	45,49	128,21	5,54	181,63	4,13	0,01	0,02		
Всего за день:		116,9	110,1	399,1	3 005,1	1,03	68,57	1,27	25,37	0,76	1,07	466,26	384,84	1 295,10	25,94	4 351,99	81,50	0,52	0,08		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Завтрак																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,5	35,2	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
ФРИТТАТА С СЫРОМ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ	200	35,4	25,9	2,8	386,5	0,13	0,83	0,45	3,56	3,14	0,69	210,08	35,88	427,53	4,30	402,34	35,86	0,07	0,04	493	2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	160	0,6	0,6	15,2	72,9	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
Итого за прием пищи:	640	41,7	33,0	57,3	682,1	0,26	13,90	0,49	6,55	3,14	0,88	372,35	83,76	583,27	9,07	1 127,92	50,91	0,08	0,04		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И	200/10/8	4,0	9,5	8,9	137,9	0,11	6,95	0,17	1,20	0,00	0,06	36,50	21,14	64,34	0,98	351,86	4,95	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	150/5	12,1	17,4	25,3	305,9	0,16	11,62	0,02	3,05	0,07	0,14	26,28	42,57	164,98	2,72	984,04	10,79	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
ФРУКТЫ (банан)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36	0,97	626,40	0,00	0,00	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	853	23,4	31,5	126,7	869,4	0,43	37,57	0,51	6,77	0,07	0,34	126,77	166,48	360,38	7,26	2 316,87	19,74	0,05	0,00		
Обед 2 вариант																					
САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,7	3,1	2,4	40,6	0,03	11,80	0,28	1,42	0,00	0,03	19,89	12,23	22,52	0,61	123,17	1,76	0,01	0,00	29	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,0	9,5	8,9	137,9	0,11	6,95	0,17	1,20	0,00	0,06	36,50	21,14	64,34	0,98	351,86	4,95	0,01	0,00	99	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ С МАСЛОМ	150/5	12,1	17,4	25,3	305,9	0,16	11,62	0,02	3,05	0,07	0,14	26,28	42,57	164,98	2,72	984,04	10,79	0,03	0,00	478	2004
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
ФРУКТЫ (банан)	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,05	7,20	0,04	0,00	0,00	0,08	12,96	68,04	45,36	0,97	626,40	0,00	0,00	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	853	23,4	31,5	126,7	869,4	0,43	37,57	0,51	6,77	0,07	0,34	126,77	166,48	360,38	7,26	2 316,87	19,74	0,05	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	110	9,2	18,1	67,0	467,2	0,11	0,16	0,01	6,93	0,05	0,08	50,10	15,90	94,35	0,82	151,31	4,46	0,02	0,02	424	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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
Итого за прием пищи:	525	10,4	18,3	101,5	611,1	0,13	1,80	0,01	6,93	0,05	0,11	75,70	28,90	114,37	4,08	417,17	6,46	0,02	0,02		
Всего за день:		98,9	114,3	412,2	3 032,0	1,25	90,84	1,52	27,02	3,33	1,67	701,59	445,60	1 418,40	27,67	6 178,83	96,85	0,20	0,06		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	5,1	3,1	63,6	0,04	17,55	0,09	2,34	0,00	0,04	23,29	17,12	34,51	1,01	211,35	2,43	0,00	0,00	6	2003
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100/50	16,5	5,6	12,5	167,0	0,08	0,64	0,07	0,72	0,05	0,15	51,17	20,94	141,46	1,38	201,48	7,35	0,00	0,00	308/350	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	3,7	4,3	30,1	173,9	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
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>24,4</b>	<b>15,5</b>	<b>92,7</b>	<b>594,4</b>	<b>0,34</b>	<b>35,83</b>	<b>0,17</b>	<b>4,79</b>	<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>127,52</b>	<b>100,85</b>	<b>321,48</b>	<b>8,16</b>	<b>1 803,43</b>	<b>22,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,9	8,2	15,0	161,4	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	32,35	29,54	84,47	1,77	424,06	4,57	0,01	0,00	102	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100/5	14,0	1,9	8,2	105,9	0,07	0,45	0,02	0,77	0,09	0,10	55,43	25,95	180,47	0,56	315,28	104,35	0,00	0,00	540	2025
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>765</b>	<b>29,2</b>	<b>19,7</b>	<b>113,2</b>	<b>730,9</b>	<b>0,39</b>	<b>22,29</b>	<b>0,54</b>	<b>6,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>160,50</b>	<b>116,06</b>	<b>406,40</b>	<b>5,17</b>	<b>1 058,60</b>	<b>114,31</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,8	3,1	3,6	46,7	0,02	16,23	0,32	1,44	0,00	0,02	26,56	11,47	18,91	0,74	120,96	1,79	0,01	0,00	8	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И СВИНИНОЙ	200/10	6,9	8,2	15,0	161,4	0,20	3,81	0,16	2,57	0,00	0,07	32,35	29,54	84,47	1,77	424,06	4,57	0,01	0,00	102	2011
КНЕЛИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	100/5	14,0	1,9	8,2	105,9	0,07	0,45	0,02	0,77	0,09	0,10	55,43	25,95	180,47	0,56	315,28	104,35	0,00	0,00	540	2025
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,02	20,45	27,38	74,49	0,52	56,06	0,76	0,02	0,01	304	2011
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	200	0,2	0,1	26,3	108,0	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,43	8,58	8,10	0,14	78,04	0,60	0,00	0,00	375,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>765</b>	<b>29,2</b>	<b>19,7</b>	<b>113,2</b>	<b>730,9</b>	<b>0,39</b>	<b>22,29</b>	<b>0,54</b>	<b>6,37</b>	<b>0,19</b>	<b>0,24</b>	<b>160,50</b>	<b>116,06</b>	<b>406,40</b>	<b>5,17</b>	<b>1 058,60</b>	<b>114,31</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>315</b>	<b>14,0</b>	<b>11,6</b>	<b>45,2</b>	<b>342,7</b>	<b>0,10</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>	<b>137,42</b>	<b>27,24</b>	<b>173,74</b>	<b>2,07</b>	<b>244,87</b>	<b>6,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>96,8</b>	<b>66,5</b>	<b>364,3</b>	<b>2 398,9</b>	<b>1,22</b>	<b>81,88</b>	<b>1,33</b>	<b>18,84</b>	<b>0,83</b>	<b>1,01</b>	<b>585,94</b>	<b>360,21</b>	<b>1 308,02</b>	<b>20,57</b>	<b>4 165,50</b>	<b>257,97</b>	<b>0,13</b>	<b>0,04</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуры	
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/10	5,5	11,6	31,2	251,5	0,09	0,51	0,07	0,67	0,15	0,14	117,79	30,95	132,76	0,66	191,24	9,70	0,01	0,00	182	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	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
ГРУША СВЕЖАЯ	180	0,7	0,5	18,5	84,6	0,00	9,00	0,00	0,72	0,00	0,00	34,20	21,60	28,80	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
ШАРЛОТКА	60	3,1	2,0	27,1	139,2	0,03	1,18	0,03	0,63	0,21	0,05	12,03	5,69	33,04	0,96	117,00	2,75	0,01	0,01	1181	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>14,5</b>	<b>25,8</b>	<b>116,5</b>	<b>744,7</b>	<b>0,18</b>	<b>11,21</b>	<b>0,19</b>	<b>2,78</b>	<b>0,36</b>	<b>0,33</b>	<b>283,09</b>	<b>82,34</b>	<b>309,17</b>	<b>6,14</b>	<b>515,97</b>	<b>22,57</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	0,00	0,04	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,8	16,0	12,2	232,9	0,04	1,22	0,02	3,19	0,00	0,06	23,89	16,28	98,14	1,34	226,22	5,31	0,03	0,00	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>828</b>	<b>24,3</b>	<b>34,1</b>	<b>100,6</b>	<b>792,1</b>	<b>0,49</b>	<b>31,59</b>	<b>0,85</b>	<b>11,99</b>	<b>1,76</b>	<b>0,49</b>	<b>132,25</b>	<b>79,67</b>	<b>272,40</b>	<b>6,11</b>	<b>877,67</b>	<b>15,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	0,8	6,2	5,3	82,1	0,04	12,55	0,54	2,92	0,00	0,04	23,69	18,14	30,98	1,24	216,10	2,73	0,01	0,00	48	2011
ЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,5	7,1	105,7	0,05	9,82	0,17	1,22	0,00	0,06	42,71	19,72	60,74	1,11	304,13	4,91	0,02	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ	120	9,8	16,0	12,2	232,9	0,04	1,22	0,02	3,19	0,00	0,06	23,89	16,28	98,14	1,34	226,22	5,31	0,03	0,00	279	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202.1	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>828</b>	<b>24,3</b>	<b>34,1</b>	<b>100,6</b>	<b>792,1</b>	<b>0,49</b>	<b>31,59</b>	<b>0,85</b>	<b>11,99</b>	<b>1,76</b>	<b>0,49</b>	<b>132,25</b>	<b>79,67</b>	<b>272,40</b>	<b>6,11</b>	<b>877,67</b>	<b>15,98</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5,8	13,6	15,1	207,1	0,05	0,17	0,10	1,02	0,15	0,06	132,75	15,90	97,00	0,70	55,05	1,08	0,00	0,00	7	2011
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>7,0</b>	<b>14,0</b>	<b>49,1</b>	<b>353,4</b>	<b>0,08</b>	<b>7,01</b>	<b>0,11</b>	<b>1,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,10</b>	<b>158,35</b>	<b>44,52</b>	<b>123,10</b>	<b>2,34</b>	<b>368,01</b>	<b>1,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>70,1</b>	<b>108,0</b>	<b>366,8</b>	<b>2 682,3</b>		<b>1,21</b>	<b>81,40</b>	<b>2,00</b>	<b>28,00</b>	<b>4,03</b>	<b>1,41</b>	<b>705,94</b>	<b>286,20</b>	<b>977,07</b>	<b>20,70</b>	<b>2 639,32</b>	<b>56,51</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>		

## 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	5,2	3,7	68,5	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
КОЛЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	100/5	15,7	27,4	16,8	367,4	0,24	0,94	0,04	4,32	0,08	0,14	45,11	38,21	190,53	2,19	343,62	23,21	0,15	0,01	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	0,12	10,38	0,03	0,24	0,08	0,11	44,62	30,54	87,62	1,21	764,21	8,55	0,00	0,00	312	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>23,8</b>	<b>38,8</b>	<b>102,5</b>	<b>843,9</b>	<b>0,48</b>	<b>125,82</b>	<b>0,40</b>	<b>7,70</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>145,51</b>	<b>110,59</b>	<b>344,78</b>	<b>8,19</b>	<b>1 680,39</b>	<b>36,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	5,2	8,0	86,2	0,07	8,09	0,63	2,61	0,00	0,05	29,46	23,53	52,53	0,90	253,69	3,15	0,02	0,00	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,5	12,4	18,6	250,3	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	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>1013</b>	<b>42,2</b>	<b>38,2</b>	<b>145,4</b>	<b>1 062,0</b>	<b>0,59</b>	<b>16,09</b>	<b>1,04</b>	<b>12,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>280,58</b>	<b>251,27</b>	<b>632,15</b>	<b>12,21</b>	<b>1 159,44</b>	<b>21,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,8	5,2	8,0	86,2	0,07	8,09	0,63	2,61	0,00	0,05	29,46	23,53	52,53	0,90	253,69	3,15	0,02	0,00	39	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	3,9	9,4	9,8	140,7	0,09	6,57	0,18	1,17	0,00	0,06	45,17	22,59	62,24	1,18	323,30	6,20	0,01	0,00	82	2011
КОЛЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	19,5	12,4	18,6	250,3	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	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	20,35	124,44	185,22	4,35	261,52	2,26	0,01	0,00	171,1	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>1013</b>	<b>42,2</b>	<b>38,2</b>	<b>145,4</b>	<b>1 062,0</b>	<b>0,59</b>	<b>16,09</b>	<b>1,04</b>	<b>12,97</b>	<b>0,16</b>	<b>0,40</b>	<b>280,58</b>	<b>251,27</b>	<b>632,15</b>	<b>12,21</b>	<b>1 159,44</b>	<b>21,16</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЬИ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	150/30	14,2	15,4	80,4	517,7	0,16	0,56	0,04	3,94	0,11	0,28	196,19	33,99	210,97	1,11	357,49	11,95	0,03	0,03	401	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>14,9</b>	<b>15,9</b>	<b>107,7</b>	<b>637,5</b>	<b>0,19</b>	<b>5,80</b>	<b>0,05</b>	<b>4,76</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>227,91</b>	<b>49,15</b>	<b>231,26</b>	<b>4,42</b>	<b>744,75</b>	<b>14,55</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>																					

## 13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПЕРЦА СЛАДКОГО	100	1,1	10,1	3,6	106,0	0,05	58,00	0,16	5,10	0,00	0,00	20,00	15,00	22,00	0,90	0,00	0,00	0,00	28	2025	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25,5	2,7	299,7	0,07	0,21	0,32	5,20	2,52	0,47	103,52	17,27	224,90	2,55	214,57	25,64	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	0,00	0,84	0,00	0,00	0,01	14,80	6,34	8,41	0,79	34,01	0,00	0,00	0,00	377	2011	
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,0	4,3	30,3	179,1	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	402	2008	
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
Итого за прием пищи:	690	23,1	40,2	64,0	691,3	0,20	59,45	0,61	10,98	2,52	0,49	265,22	80,19	384,73	6,67	285,58	26,76	0,05	0,03		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,5	35,2	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	80/5	16,2	10,0	2,7	165,2	0,05	0,72	0,22	1,98	0,08	0,12	28,10	18,58	132,41	1,40	181,94	5,57	0,00	0,00	64	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ	60	6,0	17,3	40,2	340,4	0,06	0,00	0,11	0,76	0,52	0,07	14,41	7,47	55,11	0,66	71,47	2,76	0,01	0,02	1068	2025
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	795	35,9	38,0	133,1	999,6	0,44	24,90	0,37	6,20	0,66	0,41	129,45	111,69	440,27	6,88	1 906,90	35,56	0,11	0,03		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,1	1,5	35,2	0,02	6,15	0,01	1,32	0,00	0,02	16,43	8,46	25,07	0,60	83,08	1,73	0,00	0,00	16	2004
УХА РЫБАЦКАЯ	200	6,1	3,4	10,3	96,2	0,09	5,39	0,02	0,13	0,03	0,07	21,66	21,78	81,06	0,79	441,22	15,36	0,10	0,01	77	2012
КОЛБАСКИ "ВИТАМИННЫЕ" С МАСЛОМ	80/5	16,2	10,0	2,7	165,2	0,05	0,72	0,22	1,98	0,08	0,12	28,10	18,58	132,41	1,40	181,94	5,57	0,00	0,00	64	2003
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	3,6	25,0	145,2	0,14	12,64	0,01	0,91	0,03	0,10	17,71	32,90	83,44	1,45	897,79	7,90	0,00	0,00	310	2011
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
ПЕЧЕНЬЕ С КОРИЦЕЙ	60	6,0	17,3	40,2	340,4	0,06	0,00	0,11	0,76	0,52	0,07	14,41	7,47	55,11	0,66	71,47	2,76	0,01	0,02	1068	2025
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	795	35,9	38,0	133,1	999,6	0,44	24,90	0,37	6,20	0,66	0,41	129,45	111,69	440,27	6,88	1 906,90	35,56	0,11	0,03		
<b>Полдник</b>																					
МАННИК	100	8,7	23,5	76,9	553,3	0,09	0,16	0,07	7,25	0,24	0,18	128,02	24,44	140,31	1,09	329,04	6,81	0,03	0,00	20-00093	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	440	11,9	29,4	108,9	751,3	0,09	0,20	0,07	7,25	0,24	0,19	141,02	30,24	147,73	1,83	354,90	6,81	0,03	0,00		
Всего за день:		106,8	145,6	375,1	3 441,8	1,17	109,45	1,42	30,63	4,08	1,01	665,14	333,81	1 413,00	22,26	4 454,28	104,69	0,30	0,09		

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (2)	60	2,2	6,1	4,7	82,2	0,04	4,80	0,27	2,76	0,00	0,00	12,00	12,00	27,60	0,54	0,00	0,00	0,00	30	2008	
ЧИКЕНБОЛ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18,7	10,9	10,1	206,5	0,08	1,54	0,08	2,72	0,06	0,15	54,48	25,05	164,24	1,76	249,18	8,22	0,01	0,00	714	2025
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,8	4,6	27,1	165,1	0,04	0,00	0,02	1,66	0,08	0,02	22,80	16,25	122,69	0,79	72,94	0,00	0,02	0,01	171/1	2025
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	19,5	118,7	0,03	0,56	0,02	0,00	0,00	0,14	118,97	17,95	88,42	0,83	171,71	9,00	0,00	0,00	378	2011
ФРУКТЫ (яблоко)	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,02	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>30,3</b>	<b>25,5</b>	<b>86,1</b>	<b>676,2</b>	<b>0,25</b>	<b>12,10</b>	<b>0,40</b>	<b>8,62</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>232,01</b>	<b>90,33</b>	<b>440,12</b>	<b>7,21</b>	<b>892,23</b>	<b>20,94</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0,8	3,1	2,8	43,2	0,03	29,85	0,29	1,46	0,00	0,03	23,53	12,30	19,44	0,60	127,81	1,79	0,01	0,00	24	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,7	8,9	13,4	157,7	0,08	5,74	0,18	2,01	0,00	0,08	35,01	24,61	86,50	1,09	447,65	5,06	0,03	0,00	96	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	16,5	38,1	33,5	542,8	0,36	0,63	0,33	3,34	0,00	0,12	23,91	45,13	197,57	1,95	361,17	7,94	0,03	0,01	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	342,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>718</b>	<b>26,8</b>	<b>50,8</b>	<b>98,0</b>	<b>940,3</b>	<b>0,54</b>	<b>37,82</b>	<b>0,80</b>	<b>8,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>103,89</b>	<b>99,61</b>	<b>347,43</b>	<b>5,87</b>	<b>1 113,27</b>	<b>17,83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ "ОСЕННИЙ"	60	0,8	3,1	2,8	43,2	0,03	29,85	0,29	1,46	0,00	0,03	23,53	12,30	19,44	0,60	127,81	1,79	0,01	0,00	24	2004
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,7	8,9	13,4	157,7	0,08	5,74	0,18	2,01	0,00	0,08	35,01	24,61	86,50	1,09	447,65	5,06	0,03	0,00	96	2011
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	16,5	38,1	33,5	542,8	0,36	0,63	0,33	3,34	0,00	0,12	23,91	45,13	197,57	1,95	361,17	7,94	0,03	0,01	443	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	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	342,1	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>718</b>	<b>26,8</b>	<b>50,8</b>	<b>98,0</b>	<b>940,3</b>	<b>0,54</b>	<b>37,82</b>	<b>0,80</b>	<b>8,16</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>103,89</b>	<b>99,61</b>	<b>347,43</b>	<b>5,87</b>	<b>1 113,27</b>	<b>17,83</b>	<b>0,07</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,3	16,4	60,9	424,2	0,10	0,15	0,01	6,28	0,04	0,08	45,37	14,43	85,63	0,74	137,35	4,05	0,01	0,02	424	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	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
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>12,3</b>	<b>19,9</b>	<b>107,3</b>	<b>660,0</b>	<b>0,16</b>	<b>7,47</b>	<b>0,04</b>	<b>6,50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,24</b>	<b>171,00</b>	<b>51,63</b>	<b>192,58</b>	<b>1,84</b>	<b>595,18</b>	<b>13,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,6</b>	<b>45,4</b>	<b>193,4</b>	<b>1 336,2</b>	<b>0,41</b>	<b>19,57</b>	<b>0,44</b>	<b>15,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,58</b>	<b>403,01</b>	<b>141,96</b>	<b>632,70</b>	<b>9,05</b>	<b>1 487,41</b>	<b>34,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>		

## 15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С БАНАНОМ	170/30	27,2	19,4	57,4	517,7	0,08	1,04	0,13	2,12	0,51	0,43	278,78	46,14	336,50	1,45	370,88	7,11	0,05	0,03	494/1	2025
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
БАТОН	30	2,2	0,9	14,6	75,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>32,6</b>	<b>26,2</b>	<b>104,0</b>	<b>791,1</b>	<b>0,12</b>	<b>1,08</b>	<b>0,13</b>	<b>2,87</b>	<b>0,51</b>	<b>0,45</b>	<b>297,72</b>	<b>60,85</b>	<b>366,87</b>	<b>2,73</b>	<b>436,04</b>	<b>8,19</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,8	4,5	19,1	123,2	0,08	6,10	0,27	0,65	0,06	0,08	63,41	25,99	75,55	1,16	317,38	6,41	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,9	27,1	23,2	440,1	0,18	12,01	0,01	3,86	0,00	0,22	33,72	54,16	273,56	4,22	1 236,65	16,67	0,07	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>760</b>	<b>35,0</b>	<b>35,5</b>	<b>96,9</b>	<b>832,0</b>	<b>0,35</b>	<b>126,04</b>	<b>0,82</b>	<b>6,99</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>157,52</b>	<b>111,29</b>	<b>415,39</b>	<b>7,97</b>	<b>1 742,12</b>	<b>27,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕСНОКОМ	60	1,0	3,1	4,6	50,7	0,02	19,93	0,38	1,38	0,00	0,03	32,85	13,14	23,26	0,61	112,69	2,01	0,01	0,00	10	2003
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,8	4,5	19,1	123,2	0,08	6,10	0,27	0,65	0,06	0,08	63,41	25,99	75,55	1,16	317,38	6,41	0,01	0,00	79	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	25,9	27,1	23,2	440,1	0,18	12,01	0,01	3,86	0,00	0,22	33,72	54,16	273,56	4,22	1 236,65	16,67	0,07	0,00	259	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	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	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>760</b>	<b>35,0</b>	<b>35,5</b>	<b>96,9</b>	<b>832,0</b>	<b>0,35</b>	<b>126,04</b>	<b>0,82</b>	<b>6,99</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>157,52</b>	<b>111,29</b>	<b>415,39</b>	<b>7,97</b>	<b>1 742,12</b>	<b>27,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>14,3</b>	<b>13,0</b>	<b>61,1</b>	<b>420,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>140,66</b>	<b>32,10</b>	<b>181,12</b>	<b>2,36</b>	<b>264,87</b>	<b>6,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>116,9</b>	<b>110,2</b>	<b>254,9</b>	<b>2 875,2</b>	<b>0,92</b>	<b>254,63</b>	<b>1,85</b>	<b>18,16</b>	<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>753,42</b>	<b>315,53</b>	<b>1 378,77</b>	<b>21,03</b>	<b>4 185,15</b>	<b>69,80</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>		

## 16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	7,0	15,0	15,1	225,3	0,05	0,22	0,10	1,03	0,15	0,08	174,40	17,90	120,20	0,73	59,80	1,08	0,01	0,00	7	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200/10	5,7	11,4	29,2	243,0	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	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>18,9</b>	<b>30,0</b>	<b>101,7</b>	<b>739,2</b>	<b>0,23</b>	<b>2,85</b>	<b>0,19</b>	<b>1,91</b>	<b>0,30</b>	<b>0,39</b>	<b>444,30</b>	<b>79,54</b>	<b>420,89</b>	<b>4,91</b>	<b>703,45</b>	<b>22,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	6,0	5,5	16,2	138,2	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ	100	15,7	14,4	6,2	217,8	0,07	10,17	0,35	1,62	0,00	0,11	40,03	27,82	150,73	2,41	388,46	7,75	0,05	0,00	572	2025
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,8	4,6	27,1	165,1	0,04	0,00	0,02	1,66	0,08	0,02	22,80	16,25	122,69	0,79	72,94	0,00	0,02	0,01	171/1	2025
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>760</b>	<b>29,7</b>	<b>28,1</b>	<b>92,1</b>	<b>722,2</b>	<b>0,28</b>	<b>26,27</b>	<b>0,60</b>	<b>6,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>120,48</b>	<b>91,87</b>	<b>410,70</b>	<b>6,37</b>	<b>1 084,68</b>	<b>16,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,1	1,9	38,2	0,03	10,53	0,06	1,40	0,00	0,02	13,97	10,27	20,70	0,61	126,81	1,46	0,00	0,00	6	2003
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ	200/10	6,0	5,5	16,2	138,2	0,08	5,57	0,17	1,20	0,00	0,07	26,94	22,59	76,62	1,12	431,07	4,58	0,03	0,00	103	2011
ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ	100	15,7	14,4	6,2	217,8	0,07	10,17	0,35	1,62	0,00	0,11	40,03	27,82	150,73	2,41	388,46	7,75	0,05	0,00	572	2025
БУЛГУР ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,8	4,6	27,1	165,1	0,04	0,00	0,02	1,66	0,08	0,02	22,80	16,25	122,69	0,79	72,94	0,00	0,02	0,01	171/1	2025
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	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	349	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>760</b>	<b>29,7</b>	<b>28,1</b>	<b>92,1</b>	<b>722,2</b>	<b>0,28</b>	<b>26,27</b>	<b>0,60</b>	<b>6,98</b>	<b>0,08</b>	<b>0,24</b>	<b>120,48</b>	<b>91,87</b>	<b>410,70</b>	<b>6,37</b>	<b>1 084,68</b>	<b>16,03</b>	<b>0,10</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	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
ГРУША СВЕЖАЯ	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,00	10,00	0,00	0,80	0,00	0,00	38,00	24,00	32,00	4,00	0,00	0,00	0,00	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>5,4</b>	<b>16,5</b>	<b>70,2</b>	<b>456,5</b>	<b>0,04</b>	<b>11,89</b>	<b>0,11</b>	<b>1,47</b>	<b>0,57</b>	<b>0,09</b>	<b>68,11</b>	<b>37,61</b>	<b>87,31</b>	<b>5,44</b>	<b>106,31</b>	<b>3,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>83,7</b>	<b>102,7</b>	<b>254,4</b>	<b>2 640,1</b>	<b>0,83</b>	<b>67,28</b>	<b>1,50</b>	<b>17,34</b>	<b>1,03</b>	<b>0,57</b>	<b>753,37</b>	<b>300,89</b>	<b>1 329,60</b>	<b>23,09</b>	<b>2 979,12</b>	<b>57,25</b>	<b>0,24</b>	<b>0,04</b>		

## 17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ КУЛИНАРНЫМИ	80	21,8	9,3	33,6	291,7	0,16	1,03	0,06	4,03	0,00	0,15	53,09	43,82	211,82	3,23	294,08	8,39	0,00	0,00	5	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	9,6	9,7	41,1	291,2	0,08	0,16	0,05	1,44	0,09	0,06	130,80	14,44	113,53	1,19	88,09	0,90	0,02	0,02	207	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	388	2011
ФРУКТЫ (банан)	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,06	8,00	0,04	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	696,00	0,00	0,00	0,00	03	2004
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>36,7</b>	<b>20,4</b>	<b>151,4</b>	<b>912,1</b>	<b>0,34</b>	<b>61,19</b>	<b>0,24</b>	<b>6,47</b>	<b>0,09</b>	<b>0,33</b>	<b>216,83</b>	<b>146,82</b>	<b>401,49</b>	<b>6,45</b>	<b>1 120,97</b>	<b>10,41</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	4,4	7,4	74,3	0,06	5,48	0,01	2,03	0,00	0,03	11,07	12,33	33,30	0,52	237,22	1,96	0,01	0,00	19	2003
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	10,3	12,0	159,4	0,12	11,71	0,19	1,20	0,00	0,07	46,69	25,33	71,59	1,30	404,75	6,69	0,01	0,00	81	2011
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	80/5	12,6	22,8	13,5	302,1	0,19	0,76	0,03	3,48	0,08	0,11	36,90	30,70	153,33	1,76	276,30	18,68	0,12	0,01	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,3	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,11	36,87	29,39	86,21	1,18	761,37	8,47	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>953</b>	<b>26,6</b>	<b>43,5</b>	<b>127,2</b>	<b>981,9</b>	<b>0,59</b>	<b>29,91</b>	<b>0,26</b>	<b>8,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>175,27</b>	<b>127,45</b>	<b>420,21</b>	<b>9,26</b>	<b>2 151,04</b>	<b>40,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,3	4,4	7,4	74,3	0,06	5,48	0,01	2,03	0,00	0,03	11,07	12,33	33,30	0,52	237,22	1,96	0,01	0,00	19	2003
БОРЩ УКРАИНСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	10,3	12,0	159,4	0,12	11,71	0,19	1,20	0,00	0,07	46,69	25,33	71,59	1,30	404,75	6,69	0,01	0,00	81	2011
КОТЛЕТА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ	80/5	12,6	22,8	13,5	302,1	0,19	0,76	0,03	3,48	0,08	0,11	36,90	30,70	153,33	1,76	276,30	18,68	0,12	0,01	45	2006
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,3	0,12	10,36	0,03	0,24	0,08	0,11	36,87	29,39	86,21	1,18	761,37	8,47	0,03	0,00	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	32,1	131,9	0,02	0,00	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>953</b>	<b>26,6</b>	<b>43,5</b>	<b>127,2</b>	<b>981,9</b>	<b>0,59</b>	<b>29,91</b>	<b>0,26</b>	<b>8,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,37</b>	<b>175,27</b>	<b>127,45</b>	<b>420,21</b>	<b>9,26</b>	<b>2 151,04</b>	<b>40,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКИ СО СМЕТАНОЙ	100	8,3	10,4	44,7	306,7	0,10	0,15	0,07	1,20	0,16	0,11	60,07	14,35	93,35	0,80	151,36	6,87	0,02	0,02	410.1	2011
НАПИТОК "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	18,8	75,7	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
ФРУКТЫ С САХАРОМ	100	1,0	0,4	19,1	85,8	0,03	6,80	0,01	0,22	0,00	0,03	12,60	22,82	18,68	0,90	287,10	0,90	0,01	0,00	627	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>9,3</b>	<b>10,8</b>	<b>82,6</b>	<b>468,2</b>	<b>0,36</b>	<b>14,95</b>	<b>0,18</b>	<b>3,76</b>	<b>1,84</b>	<b>0,43</b>	<b>80,77</b>	<b>38,97</b>	<b>112,03</b>	<b>1,70</b>	<b>439,08</b>	<b>7,77</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>99,2</b>	<b>118,2</b>	<b>337,0</b>	<b>3 344,1</b>	<b>1 88</b>	<b>135,96</b>	<b>0,94</b>	<b>26,33</b>	<b>2,25</b>	<b>1,17</b>	<b>648,14</b>	<b>440,69</b>	<b>1 353,94</b>	<b>26,67</b>	<b>5 862,13</b>	<b>98,26</b>	<b>0,39</b>	<b>0,06</b>			

## 18 день

Прием пиши, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру	
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Завтрак																			
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,92	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С	200/10	6,1	11,8	30,6	254,2	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
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	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
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
ПРЯНИКИ В АССОРТИМЕНТЕ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	710	14,2	16,8	85,6	535,5	0,42	10,15	0,27	4,81	2,72	0,61	165,18	58,25	250,31	5,08	541,62	21,33	0,03	0,01		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	4,3	5,0	63,2	0,03	3,91	0,19	1,97	0,00	0,03	17,29	12,57	27,36	0,54	167,21	2,14	0,01	0,00	67	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21,9	15,9	5,6	253,0	0,12	1,05	0,08	2,41	0,08	0,14	33,11	27,77	186,31	2,23	262,62	6,69	0,00	0,00	798	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	346	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	441	2008
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	773	36,0	32,4	73,9	715,1	0,32	90,66	0,65	7,40	0,08	0,27	202,15	106,02	382,47	6,59	755,48	15,15	0,04	0,00		
Обед 2 вариант																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	1,0	4,3	5,0	63,2	0,03	3,91	0,19	1,97	0,00	0,03	17,29	12,57	27,36	0,54	167,21	2,14	0,01	0,00	67	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С ЦЫПЛЕНКОМ БРОЙЛЕРОМ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	5,4	7,3	8,5	121,8	0,06	6,70	0,18	1,28	0,00	0,06	39,97	20,30	68,40	0,95	255,65	4,08	0,03	0,00	98	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,8	4,3	9,8	93,0	0,04	27,00	0,11	0,30	0,00	0,00	90,00	29,00	59,00	1,20	0,00	0,00	0,00	346	2008	
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ	100/5	21,9	15,9	5,6	253,0	0,12	1,05	0,08	2,41	0,08	0,14	33,11	27,77	186,31	2,23	262,62	6,69	0,00	0,00	798	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	23,7	98,6	0,01	52,00	0,09	0,34	0,00	0,02	13,50	3,24	1,44	0,23	5,80	0,00	0,00	0,00	388	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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
Итого за прием пищи:	773	36,0	32,4	73,9	715,1	0,32	90,66	0,65	7,40	0,08	0,27	202,15	106,02	382,47	6,59	755,48	15,15	0,04	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	7,9	18,0	57,1	421,5	0,10	0,16	0,02	6,35	0,03	0,07	46,24	14,01	81,41	0,67	133,42	3,78	0,01	0,02	425	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,0	3,1	27,3	150,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	113,02	14,38	88,27	0,20	170,73	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЙОГУРТ СЛИВОЧНЫЙ	125	3,0	5,9	17,1	137,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	425	13,9	27,0	101,5	709,0	0,13	0,68	0,04	6,35	0,03	0,20	159,27	28,39	169,68	0,87	304,15	12,78	0,01	0,02		
Всего за день:		100,1	108,6	249,3	2 674,7	1,19	192,15	1,61	25,96	2,91	0,74	728,75	298,68	1 184,93	19,13	2 356,73	64,41	0,12	0,03		

## 19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептуру		
		Белк и, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,7	6,1	2,0	65,9	0,02	14,49	0,03	2,61	0,00	0,02	16,15	9,01	18,79	0,55	108,63	1,51	0,00	0,00	29	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА	120/5	23,2	14,8	22,1	297,8	0,12	1,23	0,09	4,03	0,09	0,17	55,97	40,35	222,68	3,13	304,11	8,70	0,01	0,00	498	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,9	35,9	210,2	0,07	0,00	0,02	1,22	0,08	0,02	25,58	10,59	42,58	0,98	66,40	0,79	0,01	0,01	202,1	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5	0,2	0,0	15,1	62,1	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
КЕКС С БРУСНИКОЙ	75	4,4	15,9	34,5	300,4	0,04	1,05	0,11	0,67	0,57	0,08	15,31	7,27	46,90	0,65	72,30	3,17	0,01	0,01	446	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>36,2</b>	<b>42,0</b>	<b>121,9</b>	<b>980,8</b>	<b>0,28</b>	<b>17,61</b>	<b>0,25</b>	<b>9,19</b>	<b>0,74</b>	<b>0,31</b>	<b>132,85</b>	<b>83,28</b>	<b>363,66</b>	<b>6,82</b>	<b>622,45</b>	<b>15,29</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,6	8,9	113,5	0,06	6,95	0,17	1,29	0,00	0,06	36,73	20,73	66,37	1,10	356,14	4,99	0,02	0,00	99	2011
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,0	3,4	4,5	120,6	0,06	1,14	0,07	0,18	0,01	0,14	57,80	19,68	151,71	1,33	216,29	7,75	0,00	0,00	692	2025
РИЗОТТО	150	3,3	12,1	40,9	285,8	0,04	7,30	0,32	5,42	0,00	0,03	19,39	27,09	71,24	0,68	98,35	1,74	0,03	0,01	443	2025
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>768</b>	<b>30,1</b>	<b>25,7</b>	<b>97,2</b>	<b>723,9</b>	<b>0,26</b>	<b>30,33</b>	<b>0,66</b>	<b>9,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>140,90</b>	<b>94,24</b>	<b>345,28</b>	<b>5,16</b>	<b>906,75</b>	<b>17,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,1	2,2	41,1	0,04	14,94	0,10	1,49	0,00	0,02	11,33	12,04	16,00	0,61	170,65	1,16	0,00	0,00	19	2004
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/8	4,5	6,6	8,9	113,5	0,06	6,95	0,17	1,29	0,00	0,06	36,73	20,73	66,37	1,10	356,14	4,99	0,02	0,00	99	2011
ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ	100	18,0	3,4	4,5	120,6	0,06	1,14	0,07	0,18	0,01	0,14	57,80	19,68	151,71	1,33	216,29	7,75	0,00	0,00	692	2025
РИЗОТТО	150	3,3	12,1	40,9	285,8	0,04	7,30	0,32	5,42	0,00	0,03	19,39	27,09	71,24	0,68	98,35	1,74	0,03	0,01	443	2025
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,37	1,56	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>768</b>	<b>30,1</b>	<b>25,7</b>	<b>97,2</b>	<b>723,9</b>	<b>0,26</b>	<b>30,33</b>	<b>0,66</b>	<b>9,48</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>140,90</b>	<b>94,24</b>	<b>345,28</b>	<b>5,16</b>	<b>906,75</b>	<b>17,88</b>	<b>0,05</b>	<b>0,01</b>		
<b>Подник</b>																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ, 3 ВАРИАНТ	100	13,8	11,6	30,3	282,2	0,10	1,43	0,08	1,31	0,37	0,18	124,42	21,44	166,32	1,33	219,01	6,95	0,05	0,02	413	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	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
КОНФЕТЫ	20	0,3	1,4	15,9	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,24	4,86	7,38	0,29	20,00	0,00	0,00	0,00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>14,3</b>	<b>13,0</b>	<b>61,1</b>	<b>420,1</b>	<b>0,10</b>	<b>1,47</b>	<b>0,08</b>	<b>1,31</b>	<b>0,37</b>	<b>0,20</b>	<b>140,66</b>	<b>32,10</b>	<b>181,12</b>	<b>2,36</b>	<b>264,87</b>	<b>6,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>110,7</b>	<b>106,4</b>	<b>255,5</b>	<b>2 848,7</b>	<b>0,90</b>	<b>79,74</b>	<b>1,65</b>	<b>29,46</b>	<b>1,13</b>	<b>0,74</b>	<b>555,31</b>	<b>303,86</b>	<b>1 235,34</b>	<b>19,50</b>	<b>2 700,82</b>	<b>58,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,06</b>		

## 20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептуру	
		Белк и, г	Жиры , г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ "СОЧНАЯ КОМПАНИЯ"	100	0,5	0,3	13,8	63,6	0,03	10,66	0,01	0,49	0,00	0,02	19,88	8,70	13,50	1,41	251,18	2,00	0,01	0,00	854	2025
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	180	18,7	16,3	32,3	356,2	0,08	0,36	0,10	0,50	0,23	0,24	178,31	31,26	224,14	1,20	282,77	4,39	0,03	0,02	222	2011
ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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
ЧАЙ С БРУСНИКОЙ	200/14/1 4	0,3	0,0	14,5	60,4	0,00	0,88	0,00	0,00	0,00	0,01	14,57	7,65	8,80	0,81	42,48	0,00	0,00	0,00	879	2025
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>528</b>	<b>21,6</b>	<b>16,9</b>	<b>72,9</b>	<b>524,6</b>	<b>0,14</b>	<b>11,90</b>	<b>0,11</b>	<b>1,65</b>	<b>0,23</b>	<b>0,28</b>	<b>217,80</b>	<b>57,33</b>	<b>270,74</b>	<b>4,14</b>	<b>613,43</b>	<b>7,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	3,7	2,5	47,0	0,03	37,07	0,06	1,66	0,00	0,03	19,62	9,76	19,18	0,62	119,08	1,62	0,00	0,00	24	2004
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,2	4,7	24,5	147,4	0,11	6,38	0,11	0,63	0,06	0,10	56,52	29,62	88,99	1,32	509,97	7,63	0,01	0,00	79	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	19,79	124,41	185,10	4,35	261,51	2,26	0,01	0,00	171,1	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>765</b>	<b>39,8</b>	<b>27,6</b>	<b>116,9</b>	<b>840,6</b>	<b>0,73</b>	<b>52,65</b>	<b>0,44</b>	<b>11,42</b>	<b>2,24</b>	<b>0,76</b>	<b>157,20</b>	<b>203,50</b>	<b>527,59</b>	<b>9,88</b>	<b>1 216,56</b>	<b>24,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед 2 вариант</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	60	0,8	3,7	2,5	47,0	0,03	37,07	0,06	1,66	0,00	0,03	19,62	9,76	19,18	0,62	119,08	1,62	0,00	0,00	24	2004
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ	200/10	4,2	4,7	24,5	147,4	0,11	6,38	0,11	0,63	0,06	0,10	56,52	29,62	88,99	1,32	509,97	7,63	0,01	0,00	79	2012
КНЕЛИ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА БРОЙЛЕРА С МАСЛОМ	100/5	22,8	12,3	7,8	225,7	0,08	1,16	0,15	1,01	0,42	0,20	45,70	24,95	194,36	2,15	261,26	10,41	0,01	0,00	505	2004
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,4	6,4	38,0	242,8	0,22	0,00	0,02	4,67	0,08	0,12	19,79	124,41	185,10	4,35	261,51	2,26	0,01	0,00	171,1	2011
КИСЕЛЬ ДЕТСКИЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	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	20	2,1	0,3	12,3	44,4	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	1,5	0,2	9,0	41,1	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>765</b>	<b>39,8</b>	<b>27,6</b>	<b>116,9</b>	<b>840,6</b>	<b>0,73</b>	<b>52,65</b>	<b>0,44</b>	<b>11,42</b>	<b>2,24</b>	<b>0,76</b>	<b>157,20</b>	<b>203,50</b>	<b>527,59</b>	<b>9,88</b>	<b>1 216,56</b>	<b>24,16</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА С ИЗЮМОМ	100	8,7	7,5	51,5	308,6	0,11	0,14	0,05	0,52	0,29	0,11	48,97	16,09	99,44	1,00	181,18	5,28	0,02	0,02	1118	2025
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	25,5	143,1	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,13	117,76	18,18	90,53	0,28	160,70	9,00	0,00	0,00	379	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>12,8</b>	<b>10,8</b>	<b>96,6</b>	<b>535,1</b>	<b>0,17</b>	<b>2,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>179,33</b>	<b>41,47</b>	<b>202,57</b>	<b>3,80</b>	<b>581,88</b>	<b>16,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>114,0</b>	<b>82,9</b>	<b>330,4</b>	<b>2 740,9</b>	<b>1,77</b>	<b>119,46</b>	<b>1,06</b>	<b>25,01</b>	<b>5,00</b>	<b>1,78</b>	<b>711,53</b>	<b>505,80</b>	<b>1 528,49</b>	<b>27,70</b>	<b>3 628,43</b>	<b>72,11</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>		