

Согласовано:  
Директор МАОУ г.Нягани "Гимназия"



А.А. Фришлер  
М.П.

414р

Утверждаю:  
Директор МУП г.Нягани  
"Комбинат питания"



А.А. Серова  
М.П.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 12 лет и старше)  
(льготная категория)

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,02	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001
ИЛИ КАША ОВСЯНАЯ С "ГЕРКУЛЕСА" С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ 200/5	205	6,0	8,0	27,4	207,2	1,30	0,12	0,13	0,04	0,12	75,67	78,35	15,20	0,53	69,30	10,60	0,00	0,11	93	2001
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	150	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,70	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	1,22	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,28	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>19,0</b>	<b>18,9</b>	<b>86,4</b>	<b>581,2</b>	<b>14,75</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>2,47</b>	<b>280,76</b>	<b>290,26</b>	<b>69,62</b>	<b>3,69</b>	<b>304,58</b>	<b>23,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 100	100	1,5	7,2	9,3	108,8	3,10	0,07	0,05	0,20	0,00	42,97	43,86	13,67	0,87	64,47	6,27	0,002	0,20	81	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 250/10	260	7,1	5,1	28,3	187,8	2,33	0,19	0,13	0,11	3,44	89,70	139,45	27,19	0,53	125,35	11,76	0,00	0,80	139	2004
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	100	10,7	9,1	10,0	170,8	0,38	0,08	0,13	0,02	0,82	85,63	132,66	13,67	0,19	49,14	8,73	0,00	0,09	500	2004
ИЛИ НАГГЕТСЫ 100	100	10,7	10,1	12,0	191,8	0,58	0,09	0,14	0,07	0,91	85,63	191,63	31,89	1,33	49,14	6,44	0,02	0,10	500	2004
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	180	4,2	6,4	17,8	147,7	19,13	0,06	0,20	0,04	0,00	206,63	61,39	21,61	0,00	88,44	11,21	0,00	0,02	534	2004
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ХЛЕБЦЫ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	16,53	24,55	3,75	0,63	6,60	0,00	0,00	0,00		2008
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,80	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	1,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>31,4</b>	<b>138,0</b>	<b>970,9</b>	<b>25,7</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>4,3</b>	<b>468,1</b>	<b>482,3</b>	<b>108,5</b>	<b>6,3</b>	<b>491,9</b>	<b>43,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>50,3</b>	<b>224,4</b>	<b>1 552,1</b>	<b>40,5</b>	<b>0,87</b>	<b>0,96</b>	<b>0,54</b>	<b>6,7</b>	<b>748,9</b>	<b>772,5</b>	<b>178,1</b>	<b>9,9</b>	<b>796,47</b>	<b>67,52</b>	<b>0,025</b>	<b>2,2</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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 20	20	0,6	0,0	4,3	8,0	5,00	0,02	0,01	0,10	0,00	5,00	11,27	4,20	0,14	9,90	1,80	0,00	0,20	188	2022
САРДЕЛЬКА АППЕТИТНАЯ	50	7,5	13,8	8,2	161,9	0,40	0,09	0,08	0,00	0,60	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,00	353	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	44,52	45,68	12,58	0,46	38,28	6,90	0,01	0,01	516	2004
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	8,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	40	2,9	0,3	19,1	90,8	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	10,08	48,60	19,44	1,44	74,00	2,24	0,00	0,28	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>20,1</b>	<b>21,7</b>	<b>91,3</b>	<b>623,6</b>	<b>14,32</b>	<b>0,33</b>	<b>0,36</b>	<b>0,17</b>	<b>2,33</b>	<b>281,50</b>	<b>295,27</b>	<b>68,34</b>	<b>3,38</b>	<b>292,89</b>	<b>26,14</b>	<b>0,01</b>	<b>0,82</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ПОМИДОРАМИ 100	100	1,2	6,2	8,7	76,5	18,02	0,05	0,05	0,03	0,00	57,89	29,60	13,38	0,28	42,09	2,28	0,00	1,00	20	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	1,9	4,3	12,8	119,8	4,22	0,15	0,18	0,13	0,08	123,08	58,05	18,67	0,33	57,24	6,84	0,00	0,20	124	2004
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100 **	16,6	15,5	16,4	232,9	0,43	0,04	0,16	0,09	3,37	62,56	125,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,03	174	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	25,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	128,54	133,68	29,45	0,49	157,77	18,42	0,00	0,04	520	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008

Итого за прием пищи:	1002	28,8	33,5	131,0	909,9	29,94	0,527333	0,58167	0,29433	3,553	461,93	433,95	107,44	5,07	474,28	43,87	0,0133	1,5927
Всего за день:		48,9	55,2	222,3	1 533,5	44,3	0,86	0,94	0,47	5,9	743,43	729,22	175,8	8,45	767,17	70,01	0,03	2,4

### 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		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,2	1,8	11,7	3,00	0,02	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200/5	205	18,6	20,9	63,0	462,4	0,31	0,16	0,19	0,13	2,69	160,44	229,05	32,91	1,61	129,71	16,43	0,01	0,04	719	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	7,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>592</b>	<b>22,4</b>	<b>21,4</b>	<b>97,2</b>	<b>624,5</b>	<b>13,08</b>	<b>0,34</b>	<b>0,40</b>	<b>0,19</b>	<b>2,69</b>	<b>270,90</b>	<b>295,06</b>	<b>68,42</b>	<b>3,50</b>	<b>313,00</b>	<b>30,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,84</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПАЛЛАДА" 100	100	4,5	9,8	2,8	120,0	15,30	0,05	0,07	0,15	0,17	304,94	81,92	16,23	0,78	66,86	3,00	0,00	0,83	143	2022
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,8	15,0	131,1	4,94	0,19	0,20	0,15	0,09	125,64	66,58	18,89	0,24	176,82	19,50	0,00	0,41	34	2001
ГУЛЯШ 50/50	100	14,9	12,1	3,4	167,9	0,58	0,04	0,19	0,01	3,20	38,00	139,24	17,43	0,54	105,82	12,64	0,00	0,04	437	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,3	5,6	45,7	251,2	0,00	0,04	0,02	0,02	0,10	38,01	88,03	30,17	0,62	22,45	1,78	0,01	0,02	512	2004
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,3	5,6	45,7	251,2	0,00	0,04	0,02	0,02	0,10	38,01	88,03	30,17	0,62	22,45	1,78	0,01	0,02		
ГЕМАТОГЕН ИЛИ ШОКОЛАД (15г)	25	1,2	0,7	20,9	94,8	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00			
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	7,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>32,4</b>	<b>34,7</b>	<b>143,6</b>	<b>1014,8</b>	<b>28,35</b>	<b>0,52</b>	<b>0,59</b>	<b>0,33</b>	<b>3,55</b>	<b>556,04</b>	<b>452,44</b>	<b>110,37</b>	<b>5,69</b>	<b>501,87</b>	<b>41,16</b>	<b>0,03</b>	<b>1,63</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,8</b>	<b>56,1</b>	<b>240,7</b>	<b>1639,2</b>	<b>41,44</b>	<b>0,85</b>	<b>0,98</b>	<b>0,53</b>	<b>6,24</b>	<b>826,94</b>	<b>747,51</b>	<b>178,79</b>	<b>9,20</b>	<b>814,87</b>	<b>71,91</b>	<b>0,04</b>	<b>2,47</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	180	23,3	23,0	41,7	482,6	0,47	0,20	0,29	0,08	2,38	332,94	341,51	47,18	1,11	125,77	14,85	0,02	0,58	117	2001
ИЛИ ЛУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150/30	180	28,4	18,5	55,5	508,5	0,44	0,09	0,44	0,11	2,12	326,25	368,34	49,70	1,56	128,96	16,95	0,02	0,84	285	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/3/15	33	1,2	2,9	18,7	104,3	6,00	0,02	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 150	150	0,6	0,6	14,7	70,5	7,00	0,08	0,03	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	1,50	143,79	4,00	0,00	0,02		
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	847	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>593</b>	<b>27,5</b>	<b>26,6</b>	<b>106,4</b>	<b>794,2</b>	<b>15,69</b>	<b>0,40</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>2,56</b>	<b>382,04</b>	<b>396,65</b>	<b>78,75</b>	<b>3,43</b>	<b>331,39</b>	<b>29,49</b>	<b>0,02</b>	<b>0,91</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 100	100	1,8	7,8	11,0	123,2	4,94	0,03	0,05	0,03	0,00	60,86	45,42	15,82	0,33	65,19	15,13	0,00	0,85	78	2004
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИЩЕЛЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	7,4	6,4	26,6	168,9	7,16	0,11	0,21	0,13	0,29	61,66	96,66	21,10	0,44	104,86	10,70	0,00	0,06	140	2004
ФРИКАДЕЛКИ "НАГОЛИ" 100	100	15,2	11,2	15,6	323,0	1,14	0,12	0,20	0,11	3,53	261,84	189,34	18,96	1,19	51,73	5,81	0,00	0,04	549	2022
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 180	180	3,5	7,9	35,8	199,8	12,41	0,17	0,11	0,05	0,13	41,59	96,30	26,82	0,83	193,18	9,00	0,00	0,05	304	2003
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ 200	200	0,1	0,0	10,4	44,1	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	20,52	1,98	3,21	0,06	4,66	0,00	0,00	0,10	498	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>917</b>	<b>32,7</b>	<b>34,0</b>	<b>130,0</b>	<b>1006,2</b>	<b>26,69</b>	<b>0,54</b>	<b>0,62</b>	<b>0,32</b>	<b>3,95</b>	<b>460,51</b>	<b>496,47</b>	<b>107,33</b>	<b>5,37</b>	<b>529,53</b>	<b>44,56</b>	<b>0,01</b>	<b>1,42</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,2</b>	<b>60,6</b>	<b>236,4</b>	<b>1 800,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,94</b>	<b>0,99</b>	<b>0,50</b>	<b>6,5</b>	<b>842,5</b>	<b>893,1</b>	<b>186,07</b>	<b>8,8</b>	<b>860,91</b>	<b>74,05</b>	<b>0,03</b>	<b>2,3</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,5	0,0	1,5	7,8	13,85	0,03	0,03	0,09	0,00	5,19	4,14	2,12	0,15	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ	100	11,4	5,5	12,9	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	10,87	0,00	0,08	394	2004

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	25,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	128,54	133,68	29,45	0,49	157,77	18,42	0,00	0,04	520	2004
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	35	0,0	0,0	27,0	109,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,27	0,63	0,13	0,31	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19,74</b>	<b>13,61</b>	<b>95,63</b>	<b>586,27</b>	<b>19,18</b>	<b>0,40</b>	<b>0,45</b>	<b>0,21</b>	<b>3,41</b>	<b>320,36</b>	<b>318,44</b>	<b>71,98</b>	<b>2,31</b>	<b>299,44</b>	<b>43,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,88</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	6,0	18,3	5,5	211,2	3,17	0,07	0,08	0,13	0,00	58,68	63,88	19,88	0,30	75,62	3,00	0,00	0,52	44	2022
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,9	8,3	10,6	149,0	2,94	0,08	0,14	0,03	0,36	149,28	132,05	23,03	0,48	127,79	4,68	0,00	0,31	2	2023
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	7,5	5,5	13,6	147,6	0,00	0,10	0,19	0,07	3,27	55,88	116,04	18,43	0,71	71,37	15,87	0,00	0,18	476	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	60,55	50,24	10,48	0,00	21,87	0,90	0,01	0,01	515	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	3,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1077</b>	<b>34,6</b>	<b>39,0</b>	<b>132,6</b>	<b>1055,1</b>	<b>23,10</b>	<b>0,49</b>	<b>0,57</b>	<b>0,32</b>	<b>3,73</b>	<b>448,89</b>	<b>464,10</b>	<b>111,91</b>	<b>4,96</b>	<b>501,88</b>	<b>31,37</b>	<b>0,03</b>	<b>1,47</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>52,7</b>	<b>228,2</b>	<b>1641,3</b>	<b>42,28</b>	<b>0,89</b>	<b>1,02</b>	<b>0,53</b>	<b>7,14</b>	<b>769,25</b>	<b>782,54</b>	<b>183,89</b>	<b>7,26</b>	<b>801,32</b>	<b>75,36</b>	<b>0,03</b>	<b>2,35</b>		
<b>В среднем за неделю:</b>		<b>53,8</b>	<b>55,0</b>	<b>230,4</b>	<b>1633,3</b>	<b>42,17</b>	<b>0,88</b>	<b>0,98</b>	<b>0,51</b>	<b>6,50</b>	<b>786,21</b>	<b>784,98</b>	<b>180,53</b>	<b>8,73</b>	<b>808,15</b>	<b>71,77</b>	<b>0,03</b>	<b>2,36</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	26,9	190,0	0,52	0,05	0,02	0,04	0,13	115,86	102,30	19,89	0,17	68,43	8,87	0,00	0,11	96	2001
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,02	0,05	0,13	156,90	99,30	35,90	1,30	68,43	8,87	0,00	0,11	99	2001
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	50	6,3	5,6	0,4	76,6	0,00	0,03	0,06	0,05	2,36	41,46	52,01	3,06	1,26	20,85	5,06	0,01	0,18	337	2004
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 35/15 ИЛИ БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (70 г)	50	2,2	3,0	16,3	131,6	1,20	0,01	0,02	0,00	0,02	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,00	875	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	7,86	3,81	0,20	81,76	2,00	0,00	0,01		2008
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>22,2</b>	<b>19,9</b>	<b>92,1</b>	<b>653,6</b>	<b>15,88</b>	<b>0,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,19</b>	<b>2,83</b>	<b>300,44</b>	<b>307,12</b>	<b>71,13</b>	<b>3,84</b>	<b>314,50</b>	<b>27,10</b>	<b>0,01</b>	<b>0,81</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 100	100	1,8	8,8	7,7	119,0	7,00	0,02	0,05	0,08	0,00	106,60	28,46	8,82	0,70	62,08	6,50	0,00	0,17	150	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЛОСОСЬ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/250/2	267	7,0	6,3	24,5	162,9	6,10	0,11	0,20	0,08	2,59	91,17	71,96	22,50	0,06	126,87	15,18	0,00	0,29	125	2003
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ	100	15,5	12,0	25,0	375,7	1,34	0,11	0,20	0,08	1,66	115,44	222,24	19,47	0,41	67,68	7,28	0,00	0,06	474	1997
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 180	180	3,0	8,8	28,2	161,2	9,70	0,11	0,07	0,07	0,16	153,89	74,56	24,85	0,94	99,31	6,06	0,00	0,28	518	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>917</b>	<b>33,1</b>	<b>36,7</b>	<b>135,6</b>	<b>1049,4</b>	<b>25,74</b>	<b>0,47</b>	<b>0,59</b>	<b>0,31</b>	<b>4,40</b>	<b>493,73</b>	<b>477,59</b>	<b>104,26</b>	<b>5,15</b>	<b>513,85</b>	<b>40,94</b>	<b>0,01</b>	<b>1,11</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,2</b>	<b>56,6</b>	<b>227,7</b>	<b>1703,0</b>	<b>41,62</b>	<b>0,80</b>	<b>0,96</b>	<b>0,50</b>	<b>7,23</b>	<b>794,18</b>	<b>784,71</b>	<b>175,39</b>	<b>8,99</b>	<b>828,35</b>	<b>68,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,91</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,0	1,8	11,8	3,00	0,03	0,12	0,05	0,00	10,36	16,42	9,00	0,45	34,52	1,00	0,020	0,00	148	2021
АЗУ 40/100	220	19,1	22,6	55,4	471,5	8,40	0,19	0,19	0,13	3,10	278,65	264,47	42,68	2,50	221,20	14,39	0,00	0,07	438	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	58,0	5,00	0,06	0,03	0,01	0,00	16,00	23,80	11,00	0,10	36,90	2,00	0,00	0,15		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	14,7	59,3	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,30	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>22,7</b>	<b>22,9</b>	<b>93,9</b>	<b>669,4</b>	<b>17,92</b>	<b>0,38</b>	<b>0,40</b>	<b>0,19</b>	<b>3,10</b>	<b>321,99</b>	<b>331,07</b>	<b>75,41</b>	<b>3,96</b>	<b>344,78</b>	<b>24,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,84</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,2	2,5	106,0	11,47	0,05	0,07	0,08	0,00	49,84	24,42	14,86	0,92	64,58	7,28	0,00	0,52	42	2022

СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/10/2	262	7,5	7,1	12,8	192,6	3,65	0,08	0,09	0,06	1,34	67,50	76,37	16,64	1,09	148,51	11,50	0,00	0,28	157	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ	100	11,6	9,1	15,9	175,2	1,14	0,16	0,11	0,08	0,75	49,71	103,19	16,71	0,30	71,23	16,96	0,00	0,30	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	265,8	0,00	0,04	0,02	0,04	0,12	46,94	69,45	22,03	0,68	22,26	0,90	0,00	0,02	385	2021
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	3,8	60,0	7,90	0,07	0,21	0,05	1,63	187,50	91,35	17,50	0,00	60,83	4,00	0,00	0,03		2008
УЗВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00	508	2001
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1037</b>	<b>31,9</b>	<b>36,0</b>	<b>131,7</b>	<b>1028,8</b>	<b>26,56</b>	<b>0,49</b>	<b>0,54</b>	<b>0,31</b>	<b>3,84</b>	<b>430,01</b>	<b>434,42</b>	<b>112,76</b>	<b>5,58</b>	<b>484,97</b>	<b>46,68</b>	<b>0,01</b>	<b>1,46</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,6</b>	<b>58,9</b>	<b>225,7</b>	<b>1 698,2</b>	<b>44,5</b>	<b>0,88</b>	<b>0,94</b>	<b>0,50</b>	<b>6,9</b>	<b>752,0</b>	<b>765,5</b>	<b>188,18</b>	<b>9,5</b>	<b>829,76</b>	<b>71,6</b>	<b>0,03</b>	<b>2,3</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	10,32	1,03	48,02	7,08	0,01	0,22	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,4	25,7	175,3	3,77	0,14	0,12	0,04	0,11	128,54	133,68	29,45	0,49	157,77	18,42	0,00	0,04	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 25/5/25	55	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>19,89</b>	<b>20,41</b>	<b>89,78</b>	<b>620,17</b>	<b>16,50</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>2,55</b>	<b>323,27</b>	<b>333,66</b>	<b>73,82</b>	<b>2,78</b>	<b>282,19</b>	<b>38,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,88</b>		
<b>Обед</b>																				
ИКРА МОРКОВНАЯ 100	100	1,7	7,8	9,7	118,2	4,23	0,07	0,10	0,08	0,00	120,30	53,52	23,54	1,07	50,82	6,97	0,00	0,05	78	2004
БОРЩ УКРАИНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	3,0	5,1	17,1	126,8	11,95	0,08	0,08	0,11	0,19	123,63	47,96	16,95	0,09	105,09	10,95	0,00	0,44	113	2004
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 50/50	100	12,7	13,7	6,2	204,2	1,33	0,02	0,22	0,09	3,63	38,48	140,68	12,20	0,30	56,73	4,60	0,01	0,38	360	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	10,2	7,7	46,0	293,4	0,00	0,28	0,14	0,02	0,10	69,01	172,75	39,11	0,85	79,15	2,74	0,00	0,02	508	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,00	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1052</b>	<b>33,7</b>	<b>35,2</b>	<b>137,9</b>	<b>1018,3</b>	<b>23,52</b>	<b>0,59</b>	<b>0,63</b>	<b>0,32</b>	<b>3,92</b>	<b>496,62</b>	<b>606,46</b>	<b>125,34</b>	<b>5,24</b>	<b>476,64</b>	<b>40,47</b>	<b>0,02</b>	<b>1,24</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,6</b>	<b>55,6</b>	<b>227,7</b>	<b>1 638,5</b>	<b>40,01</b>	<b>0,94</b>	<b>1,00</b>	<b>0,50</b>	<b>6,46</b>	<b>819,89</b>	<b>840,12</b>	<b>199,16</b>	<b>8,01</b>	<b>758,82</b>	<b>78,48</b>	<b>0,03</b>	<b>2,12</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	20,46	6,30	0,21	21,21	3,00	0,00	0,08	188	2022
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	12,9	13,9	9,9	244,9	2,07	0,19	0,05	0,07	2,22	224,29	153,77	20,96	1,20	162,88	9,36	0,00	0,15	621	2022
РИС ПРИПУШЕННЫЙ 180	180	4,3	5,6	45,7	251,2	0,00	0,04	0,02	0,02	0,22	47,72	96,84	30,17	0,62	46,50	3,29	0,01	0,02	512	2004
ИЛИ РИЗОТТО 180	180	4,0	5,8	43,7	277,2	7,18	0,05	0,04	0,02	0,22	35,04	85,43	32,21	0,78	117,37	1,85	0,01	0,04	381	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,1	15,2	62,0	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	10,00	5,00	1,00	0,00	1,00	0,00	0,30	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>21,47</b>	<b>20,19</b>	<b>99,72</b>	<b>684,51</b>	<b>15,57</b>	<b>0,36</b>	<b>0,32</b>	<b>0,17</b>	<b>2,44</b>	<b>293,72</b>	<b>303,74</b>	<b>71,34</b>	<b>3,57</b>	<b>306,19</b>	<b>26,35</b>	<b>0,01</b>	<b>0,86</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 100	100	3,0	8,2	7,5	115,3	3,53	0,02	0,05	0,12	0,08	280,75	60,87	19,63	1,18	43,37	9,50	0,00	0,35	32	2021
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,0	5,1	13,8	109,3	9,10	0,04	0,20	0,20	1,90	110,30	92,60	14,30	0,50	57,63	10,30	0,00	0,25	134	2004
КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 100	100	16,6	8,1	11,6	304,8	3,84	0,12	0,19	0,01	2,78	58,14	192,21	28,20	1,50	203,60	7,26	0,00	0,08	621	2022
ИЛИ ФРИКАССЕ ИЗ КУРИЦЫ 100	100	13,8	15,0	4,8	262,0	3,32	0,28	0,12	0,09	2,98	247,22	130,82	16,01	1,14	192,87	6,86	0,00	0,17	599	2022
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	3,0	8,8	28,2	161,2	12,10	0,11	0,07	0,07	0,16	153,89	74,56	24,85	0,94	99,31	7,26	0,00	0,28	541	2004
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,07	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>902</b>	<b>30,4</b>	<b>30,9</b>	<b>111,4</b>	<b>921,2</b>	<b>30,17</b>	<b>0,41</b>	<b>0,63</b>	<b>0,40</b>	<b>4,91</b>	<b>629,72</b>	<b>500,61</b>	<b>113,60</b>	<b>7,16</b>	<b>561,82</b>	<b>40,24</b>	<b>0,01</b>	<b>1,27</b>		

Всего за день:	51,8	51,1	211,1	1 605,8	45,74	0,77	0,95	0,57	7,35	923,44	804,35	184,94	10,73	868,01	66,58	0,03	2,13
----------------	------	------	-------	---------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	--------	-------	------	------

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	50	0,3	0,0	1,2	6,8	4,00	0,02	0,10	0,00	0,00	20,70	18,90	4,30	0,45	47,00	1,50	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 80	80	8,3	8,0	9,9	112,0	4,57	0,08	0,11	0,15	1,90	66,30	134,40	25,42	0,21	110,44	9,10	0,00	0,22	499	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,3	243,6	0,00	0,08	0,02	0,02	0,10	60,55	50,24	10,48	0,00	21,87	0,90	0,01	0,01	516	2004
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	10,7	135,0	4,10	0,03	0,10	0,00	0,60	10,08	24,30	9,72	0,22	24,67	1,12	0,00	0,00	2022	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	1,00	0,02	0,00	0,01	0,00	122,00	45,00	7,00	1,00	0,00	4,50	0,00	0,30	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 30	30	2,3	0,2	14,6	68,9	1,50	0,11	0,05	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	7,50	0,00	0,32	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>21,6</b>	<b>21,3</b>	<b>100,0</b>	<b>673,3</b>	<b>15,17</b>	<b>0,34</b>	<b>0,38</b>	<b>0,18</b>	<b>2,60</b>	<b>285,84</b>	<b>295,52</b>	<b>65,83</b>	<b>2,42</b>	<b>242,68</b>	<b>24,62</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "МАЗАЙКА" 100	100	1,7	8,3	7,7	112,2	2,60	0,05	0,05	0,05	0,00	104,20	63,92	21,37	0,37	45,38	6,57	0,00	0,38	24	2003
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2	272	5,8	5,4	24,1	175,4	2,10	0,06	0,09	0,13	0,23	133,50	119,00	17,60	0,63	99,95	7,65	0,00	0,31	132	2004
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/180	230	20,3	22,3	45,0	415,9	5,52	0,14	0,19	0,01	2,06	134,40	229,31	38,40	1,21	191,06	20,77	0,00	0,08	394	1996
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	1,68	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,5	0,4	16,4	79,2	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	54,40	2,24	0,01	0,11		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>872</b>	<b>32,4</b>	<b>36,6</b>	<b>126,3</b>	<b>926,5</b>	<b>18,22</b>	<b>0,49</b>	<b>0,57</b>	<b>0,28</b>	<b>3,97</b>	<b>418,54</b>	<b>479,99</b>	<b>100,59</b>	<b>4,72</b>	<b>446,89</b>	<b>45,91</b>	<b>0,01</b>	<b>1,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,0</b>	<b>57,9</b>	<b>226,3</b>	<b>1599,7</b>	<b>33,39</b>	<b>0,83</b>	<b>0,95</b>	<b>0,46</b>	<b>6,57</b>	<b>704,38</b>	<b>775,52</b>	<b>166,42</b>	<b>7,14</b>	<b>689,58</b>	<b>70,53</b>	<b>0,03</b>	<b>2,24</b>		
<b>В среднем за неделю:</b>		<b>53,8</b>	<b>56,0</b>	<b>223,7</b>	<b>1649,0</b>	<b>41,05</b>	<b>0,84</b>	<b>0,96</b>	<b>0,51</b>	<b>6,91</b>	<b>798,78</b>	<b>794,04</b>	<b>162,82</b>	<b>8,88</b>	<b>794,90</b>	<b>71,04</b>	<b>0,03</b>	<b>2,14</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	538,0	557,3	2 270,5	16 403,9	415,97	8,62	9,65	5,08	66,40	7 941,87	7 897,55	1 813,37	89,53	8 022,09	710,45	0,29	22,52
Среднее значение за период	53,8	55,7	227,0	1 640,4	41,60	0,86	0,97	0,51	6,64	794,19	789,76	181,34	8,95	802,21	71,05	0,03	2,25

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (льготная категория)	603	964

Начальник ОП

Просветова О.А.

Технолог

Валиева З.В.