

# МЕНЮ

## Льгота

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАША ОВСЯНАЯ "ЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША МАННАЯ 155	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ 150	КАША БОЯРСКАЯ 150	КАША "ЯНТАРНАЯ" 150	каша кукурузная молочная 150	КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ 155	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ 150/4	КАША "ШОКОЛАДКА" 150
КАКАО С МОЛОКОМ 180	Чай с сахаром 180/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ 180	Какао из консерв 180	Чай с сахаром 180/10	Какао с молоком сухим 180	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША "ДРУЖБА" 150	КАША "ШОКОЛАДКА" 150
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 24/12	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 47	ПРЯНИКИ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 24/12	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	БАТОН 30	КАША "ШОКОЛАДКА" 150
ВАФЛИ 30	ЙОГУРТ 115	КЕФИР 180		БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30/12	ЗЕФИР 25	ЙОГУРТ 115	СЫР ПОРЦИОННЫЙ 18	БИОКЕФИР 180	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40
<b>Обед</b>									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	Салат витаминный 1 вариант 40	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 50	Салат из вареных овощей 60	Томаты в собственном соку 60	Салат Школьный 60	Огурцы соленные 50	Салат из квашеной капусты с луком 50	Кукуруза с яйцом и луком 60	Салат из моркови и свеклы (отварной) 50
Свекольник с мясом и со сметаной 200/8/5	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	БОРЩ СИБИРСКИЙ 200	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ 200	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ 200	Суп Харчо 200
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 60/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ 80	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 120	ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ 60/60	ПТИЦА ЖАРЕНАЯ 80	РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 70/30	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 50/50
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	РИС ПРИПУШЕННЫЙ 120	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
КОМПЛОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	КОМПЛОТ ИЗ БРУСНИЧНЫЙ 180	КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ 180	КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	КОМПЛОТ ВИШНЕВЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180	Напиток лимонный 180	КОМПЛОТ ЧЕРНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ 180
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	АПЕЛЬСИН 100	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАНАН 100	ЯБЛОКО 100		АПЕЛЬСИН 100
<b>Полдник</b>									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ 150	ДРАЧЕНА 150	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 130	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 150	ОМЛЕТ С СЫРОМ 120	Чай с лимоном 180/10/5	ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ 100	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 130
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50	Чай с лимоном 180/10/5	Кисель из концентрата 180	Чай с сахаром 180/10	Чай с сахаром 180/10	Кисель из концентрата 180	СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА 150	Кисель из концентрата джем 10	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200
Чай с сахаром 180/10	Кисель из концентрата 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ЗЕФИР 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20		Кисель из концентрата 180	
ВАФЛИ 30	ЙОГУРТ 115	БИОКЕФИР 180		ПРЯНИКИ 30		ЙОГУРТ 115		БИОКЕФИР 180	

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.7	0.17	1.29	0.05	0.26	0.00	0.00	140.61	68.37	224.46	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2.6	2.3	22.3	120.6	0.04	0.90	0.01	0.00	0.00	108.90	12.60	81.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008						
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	0.00		2012						
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	10.80	0.50	42.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>13.8</b>	<b>13.7</b>	<b>93.4</b>	<b>554.9</b>	<b>0.21</b>	<b>2.19</b>	<b>0.06</b>	<b>0.26</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>261.21</b>	<b>94.17</b>	<b>342.96</b>	<b>4.58</b>	<b>82.80</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Обед</b>																											
<b>ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ</b>																											
Свекольник с мясом и со сметаной	60	0.8	6.1	4.0	73.8	0.02	9.00	0.15	2.76	0.00	0.00	22.80	11.40	21.60	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	54-163-2020	2021						
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	200/85	4.2	5.4	12.7	119.8	0.00	5.70	0.30	0.40	0.00	0.00	33.20	25.10	71.30	1.30	437.20	7.50	0.00	0.00								
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	70	14.7	15.7	0.8	203.0	0.04	0.00	0.01	2.24	0.00	0.00	12.60	16.80	144.20	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2008						
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	150	17.2	8.3	82.5	472.2	0.50	0.00	0.00	9.50	0.10	0.30	25.90	253.20	377.90	8.80	535.20	4.60	0.00	0.00	165	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.2	0.1	20.9	85.9	0.00	40.00	0.00	0.10	0.00	0.00	13.20	7.00	5.90	0.30	71.10	0.20	0.00	0.00	375	2012						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00								
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>442</b>	<b>2008</b>						
<b>Полдник</b>																											
<b>ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ</b>																											
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	130	12.5	20.7	2.4	245.4	0.07	0.00	0.24	4.25	0.00	0.00	99.12	16.52	214.76	2.36	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008						
Чай с сахаром	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00								
ВАФЛИ	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>30</b>	<b>0.8</b>	<b>1.0</b>	<b>23.2</b>	<b>106.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>4.80</b>	<b>3.00</b>	<b>10.80</b>	<b>0.50</b>	<b>42.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		<b>2008</b>						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>370</b>	<b>14.9</b>	<b>21.8</b>	<b>46.1</b>	<b>440.9</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>4.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>118.22</b>	<b>29.42</b>	<b>245.06</b>	<b>3.76</b>	<b>83.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>69.4</b>	<b>71.5</b>	<b>261.9</b>	<b>2 056.0</b>	<b>0.94</b>	<b>56.89</b>	<b>0.76</b>	<b>20.31</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>499.93</b>	<b>457.09</b>	<b>1 269.02</b>	<b>23.74</b>	<b>1 306.10</b>	<b>13.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								

## 2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
КАША МАННАЯ	155	4.4	5.3	24.4	162.5	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	50.90	10.60	54.90	0.30	102.40	3.70	0.00	0.00	416	2012	
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	24/12	0.7	2.6	13.2	79.2	0.01	4.80	0.02	0.24	0.00	0.00	4.80	3.00	8.40	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008	
ЙОГУРТ	115	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	0.00	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>5.2</b>	<b>7.9</b>	<b>48.4</b>	<b>285.0</b>	<b>0.01</b>	<b>5.00</b>	<b>0.02</b>	<b>1.14</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>65.90</b>	<b>17.60</b>	<b>67.70</b>	<b>0.98</b>	<b>118.10</b>	<b>3.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Салат витаминный 1 вариант																						
ШИ ПО-УРАЛЬСКИ	40	0.6	2.4	3.1	36.6	0.00	1.10	0.30	1.20	0.00	0.00	16.30	10.00	16.90	0.50	90.00	2.20	0.00	0.00			
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	200	1.9	4.1	6.7	73.3	0.00	7.10	0.20	2.00	0.00	0.00	33.90	20.20	37.30	0.80	251.20	2.90	0.00	0.00	72	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	60/30	6.7	4.8	3.0	81.5	0.10	6.50	2.79	1.60	0.00	0.00	7.00	7.50	115.50	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008	
КОМПОТ ИЗ БРУСНИЧНЫЙ	130	4.8	7.7	30.3	209.5	0.10	0.00	0.00	1.10	0.20	0.00	8.50	6.40	36.00	0.80	55.70	0.70	0.00	0.00	317	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0.1	0.0	20.1	82.8	0.00	25.20	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	4.10	2.00	0.10	24.90	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00			
АПЕЛЬСИН	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>18.5</b>	<b>19.7</b>	<b>92.9</b>	<b>632.1</b>	<b>0.30</b>	<b>99.90</b>	<b>3.29</b>	<b>6.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>121.70</b>	<b>81.20</b>	<b>290.80</b>	<b>6.60</b>	<b>715.10</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ИЗЮМОМ																						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	150	4.4	3.9	35.4	192.2	0.00	0.10	0.00	2.20	0.00	0.00	38.10	11.60	51.60	0.60	137.60	2.10	0.00	0.00	419	2012	
Кисель из концентрата	50	0.9	2.4	6.7	52.0	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	27.30	3.50	20.00	0.00	39.70	2.30	0.00	0.00	351	2012	
ЙОГУРТ	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>5.3</b>	<b>6.3</b>	<b>65.8</b>	<b>338.7</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>2.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>75.70</b>	<b>16.80</b>	<b>75.50</b>	<b>0.60</b>	<b>178.00</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		2008	
<b>Всего за день:</b>		<b>29.0</b>	<b>33.9</b>	<b>207.1</b>	<b>1 255.8</b>	<b>0.31</b>	<b>105.10</b>	<b>3.31</b>	<b>9.94</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>263.30</b>	<b>115.60</b>	<b>434.00</b>	<b>8.18</b>	<b>1 011.20</b>	<b>15.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																											
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.4	8.4	30.3	223.2	0.10	0.40	0.10	0.20	0.10	0.10	0.10	0.10	99.40	29.60	146.10	1.50	202.90	7.20	0.00	0.00	54-13к-2020	2021				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	98.40	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00		395	2012			
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.5	8.6	14.8	146.2	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	0.00	0.00	8.10	10.20	28.60	0.60	42.30	1.10	0.00	0.00		1	2012			
КЕФИР	180	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	0.00	0.00		13	2012			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>11.6</b>	<b>19.2</b>	<b>58.7</b>	<b>454.9</b>	<b>0.10</b>	<b>0.90</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>205.90</b>	<b>54.10</b>	<b>247.20</b>	<b>2.40</b>	<b>388.10</b>	<b>16.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>						
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	50	1.8	5.1	3.9	66.2	0.03	3.98	0.22	2.29	0.00	0.00	0.00	0.00	9.96	9.96	22.91	0.45	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008				
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.9	4.1	13.2	97.8	0.10	5.40	0.20	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.20	19.90	51.70	0.80	388.10	3.50	0.00	0.00		76	2012			
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	80	16.9	17.2	13.0	273.0	0.10	0.70	0.10	0.30	0.00	0.10	0.10	0.10	39.60	27.10	170.70	2.00	231.30	7.10	0.10	0.00		8	2012			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.5	4.3	16.2	112.8	0.11	4.00	0.03	0.16	0.00	0.00	0.00	0.00	37.60	23.20	68.00	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00		335	2008			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.1	0.1	20.9	86.0	0.00	25.40	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	17.90	5.40	3.60	0.70	101.50	0.70	0.00	0.00		372	2012			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00			2008			
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00			2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>27.1</b>	<b>31.7</b>	<b>98.6</b>	<b>790.2</b>	<b>0.44</b>	<b>49.48</b>	<b>0.55</b>	<b>5.95</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>154.06</b>	<b>113.56</b>	<b>388.01</b>	<b>8.63</b>	<b>1 095.20</b>	<b>13.30</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>						
<b>Полдник</b>																											
ДРАЧЕНА	150	16.1	30.0	9.3	376.9	0.20	0.20	0.50	2.90	2.70	0.50	103.50	18.10	232.50	2.60	234.40	26.50	0.10	0.00	0.00		228	2012				
Чай с лимоном	180/10/5	0.1	0.0	10.9	44.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	4.50	5.40	0.50	23.50	0.00	0.00	0.00	0.00		4	2012				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00							
БИОКЕФИР	180	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	0.00				2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>17.7</b>	<b>30.1</b>	<b>29.9</b>	<b>467.8</b>	<b>0.20</b>	<b>1.00</b>	<b>0.50</b>	<b>3.30</b>	<b>2.70</b>	<b>0.50</b>	<b>119.50</b>	<b>28.50</b>	<b>253.00</b>	<b>3.50</b>	<b>283.70</b>	<b>26.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>56.4</b>	<b>81.0</b>	<b>187.2</b>	<b>1 712.9</b>	<b>0.74</b>	<b>51.38</b>	<b>1.25</b>	<b>9.65</b>	<b>3.00</b>	<b>0.80</b>	<b>479.46</b>	<b>196.16</b>	<b>888.21</b>	<b>14.53</b>	<b>1 767.00</b>	<b>56.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>							

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША БОЯРСКАЯ	150	4.9	4.7	21.8	150.9	0.10	0.60	0.00	0.40	0.00	0.10	123.20	25.50	117.50	0.60	230.00	10.90	0.00	0.00	23	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00	394	2012
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47	6.0	11.7	9.9	175.5	0.03	0.00	0.11	0.54	0.00	0.00	180.90	9.38	115.24	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>377</b>	<b>13.9</b>	<b>19.0</b>	<b>44.9</b>	<b>416.0</b>	<b>0.13</b>	<b>1.20</b>	<b>0.11</b>	<b>0.94</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>418.50</b>	<b>48.58</b>	<b>311.94</b>	<b>1.30</b>	<b>393.20</b>	<b>20.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Салат из вареных овощей	60	1.1	5.9	5.4	79.2	0.00	3.80	0.20	2.80	0.00	0.00	21.30	13.60	27.40	0.60	210.30	1.50	0.00	0.00	20	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.14	5.60	0.18	0.32	0.00	0.00	20.80	56.80	100.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	93	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.2	18.2	4.2	254.4	0.10	0.80	0.40	0.90	0.10	0.10	21.90	26.00	163.90	2.40	378.10	8.30	0.10	0.00	277	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННОЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.0	0.0	21.0	83.6	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	1.70	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31.8</b>	<b>31.5</b>	<b>110.3</b>	<b>854.8</b>	<b>0.38</b>	<b>255.20</b>	<b>0.81</b>	<b>5.32</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>123.90</b>	<b>147.10</b>	<b>501.40</b>	<b>9.60</b>	<b>840.90</b>	<b>10.80</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	130	13.8	11.0	19.6	237.3	0.00	1.30	0.00	0.40	0.30	0.10	110.80	19.80	155.90	1.40	191.80	3.00	0.00	0.00	240	2012
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>310</b>	<b>13.8</b>	<b>11.0</b>	<b>43.3</b>	<b>331.8</b>	<b>0.00</b>	<b>1.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.30</b>	<b>0.10</b>	<b>121.10</b>	<b>21.50</b>	<b>159.80</b>	<b>1.40</b>	<b>192.50</b>	<b>3.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.6</b>	<b>61.4</b>	<b>198.6</b>	<b>1 602.6</b>	<b>0.51</b>	<b>257.70</b>	<b>0.92</b>	<b>6.66</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>663.50</b>	<b>217.18</b>	<b>973.14</b>	<b>12.30</b>	<b>1 426.60</b>	<b>34.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		

## 5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5.0	7.3	28.1	199.2	0.12	1.20	0.05	0.36	0.00	0.00	0.00	0.10	76.80	33.60	121.20	2.40	0.00	0.00	0.00	187	2008							
Какао из консерва	180	2.2	1.9	3.8	42.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	85.80	9.70	58.30	0.10	118.50	7.30	0.00	0.00	9	2012							
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00		2008							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/12	2.5	0.3	23.4	105.5	0.00	4.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	11.90	28.60	0.70	57.60	1.10	0.00	0.00	2	2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>402</b>	<b>11.5</b>	<b>10.9</b>	<b>77.8</b>	<b>456.9</b>	<b>0.12</b>	<b>6.40</b>	<b>0.05</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>175.40</b>	<b>57.90</b>	<b>223.10</b>	<b>3.40</b>	<b>197.40</b>	<b>8.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>									
<b>Обед</b>																													
Томаты в собственном соку	60	0.0	0.0	2.4	9.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	81	2012							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.3	4.4	15.0	117.7	0.10	5.00	0.20	1.80	0.00	0.00	0.00	37.80	28.90	99.20	1.40	437.60	2.70	0.00	0.00		2012							
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12.7	4.0	7.6	116.8	0.10	2.40	0.00	1.70	0.10	0.10	0.10	46.60	47.70	197.60	1.50	378.20	103.50	0.50	0.00	1/2	2012							
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	130	3.3	4.7	33.8	191.4	0.03	0.87	0.04	0.26	0.00	0.00	0.00	7.83	24.36	71.34	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	327	2008							
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	16.5	82.1	0.00	72.00	0.20	0.00	0.00	0.10	17.20	4.40	2.80	0.50	9.80	0.00	0.00	0.00	0.00	398	2012							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00									
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>24.4</b>	<b>13.9</b>	<b>96.9</b>	<b>623.1</b>	<b>0.33</b>	<b>80.27</b>	<b>0.44</b>	<b>4.16</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>122.23</b>	<b>125.36</b>	<b>431.04</b>	<b>5.52</b>	<b>921.90</b>	<b>106.20</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>									
<b>Полдник</b>																													
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150	11.3	22.1	9.0	279.2	0.00	1.00	0.40	2.20	1.70	0.40	94.90	17.80	177.30	1.90	204.10	19.00	0.00	0.00	0.00	3/2	2012							
Чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2012							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00									
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.30	2.70	15.00	0.20	21.30	0.00	0.00	0.00	0.00		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>14.7</b>	<b>23.6</b>	<b>52.0</b>	<b>478.3</b>	<b>0.00</b>	<b>1.00</b>	<b>0.40</b>	<b>2.60</b>	<b>1.70</b>	<b>0.40</b>	<b>112.50</b>	<b>30.40</b>	<b>211.80</b>	<b>3.00</b>	<b>266.90</b>	<b>19.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>48.4</b>	<b>226.7</b>	<b>1 568.3</b>	<b>0.45</b>	<b>87.67</b>	<b>0.89</b>	<b>7.12</b>	<b>1.80</b>	<b>0.70</b>	<b>410.13</b>	<b>213.66</b>	<b>865.94</b>	<b>11.92</b>	<b>1 386.20</b>	<b>133.60</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>									

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
каша кукурузная молочная	150	3.2	4.3	9.1	89.3	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	115.60	12.60	81.70	0.10	165.40	10.20	0.00	0.00			
чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2.4	8.5	15.2	145.8	0.00	0.00	0.10	0.80	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	8.10	9.90	27.10	0.60	40.20	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЗЕФИР	25	0.2	0.0	19.4	79.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.40	2.70	0.40	11.50	0.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>5.9</b>	<b>12.8</b>	<b>54.5</b>	<b>357.5</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>139.60</b>	<b>27.90</b>	<b>115.90</b>	<b>1.60</b>	<b>232.80</b>	<b>10.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																									
Салат Школьный	60	0.6	0.1	7.4	33.5	0.00	1.90	0.30	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	17.10	11.10	17.60	0.90	139.30	2.60	0.00	0.00	23		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	6.1	66.5	0.00	7.30	0.20	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	32.00	15.90	31.10	0.60	281.60	3.00	0.00	0.00	71	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	18.2	18.2	4.2	254.4	0.10	0.80	0.40	0.90	0.10	0.10	0.10	0.10	0.30	21.90	26.00	163.90	2.40	378.10	8.30	0.10	0.00	277	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	17.2	8.3	82.5	472.2	0.50	0.00	0.00	9.50	0.10	0.30	0.20	0.30	25.90	253.20	377.90	8.80	535.20	4.60	0.00	0.00	0.00	165	2012	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	21.9	89.9	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	4.80	2.30	0.10	28.80	0.00	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	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	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>41.0</b>	<b>31.1</b>	<b>143.7</b>	<b>1 021.9</b>	<b>0.70</b>	<b>11.40</b>	<b>0.90</b>	<b>12.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>120.50</b>	<b>331.00</b>	<b>652.90</b>	<b>14.40</b>	<b>1 459.30</b>	<b>18.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	31.5	23.5	48.8	539.4	0.10	0.70	0.10	0.50	0.20	0.60	0.00	0.00	0.60	371.40	51.80	403.60	1.30	422.40	7.90	0.00	0.00	13	2004	
чай с сахаром	180/10	0.1	0.0	10.8	43.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.20	4.00	4.40	0.50	15.70	0.00	0.00	0.00	2	2012		
ЗЕФИР	25	0.2	0.0	19.4	79.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	1.40	2.70	0.40	11.50	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>31.8</b>	<b>23.5</b>	<b>79.0</b>	<b>661.8</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>0.10</b>	<b>0.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>387.30</b>	<b>57.20</b>	<b>410.70</b>	<b>2.20</b>	<b>449.60</b>	<b>7.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>78.7</b>	<b>67.4</b>	<b>277.2</b>	<b>2 041.2</b>	<b>0.80</b>	<b>12.70</b>	<b>1.10</b>	<b>14.10</b>	<b>0.60</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>647.40</b>	<b>416.10</b>	<b>1 179.50</b>	<b>18.20</b>	<b>2 141.70</b>	<b>36.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ф, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																												
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	155	4.0	6.2	21.5	158.3	0.00	2.40	0.00	0.60	0.10	0.10	0.10	92.10	14.80	76.30	0.80	219.10	7.60	0.00	0.00	179	2012						
Какао с молоком сгущенным	180	2.7	3.1	21.1	123.4	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.10	103.90	16.60	75.70	0.40	145.70	2.40	0.00	0.00	8	2012						
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	24/12	0.7	2.6	13.2	79.2	0.01	4.80	0.02	0.24	0.00	0.00	0.00	4.80	3.00	8.40	0.18	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008						
ЙОГУРТ	115	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	0.00	0.00	0.00	2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>486</b>	<b>7.4</b>	<b>11.9</b>	<b>55.8</b>	<b>360.9</b>	<b>0.01</b>	<b>7.30</b>	<b>0.02</b>	<b>0.94</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>200.80</b>	<b>34.40</b>	<b>160.40</b>	<b>1.38</b>	<b>364.80</b>	<b>10.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Обед</b>																												
<b>Полдник</b>																												
ОМУЛЕТ С СЫРОМ	120	13.9	21.6	2.0	259.0	0.07	0.00	0.30	3.60	0.00	0.00	0.00	216.00	19.00	257.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	37	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00								
ЙОГУРТ	115	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	0.00	0.00	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>435</b>	<b>15.4</b>	<b>21.7</b>	<b>35.4</b>	<b>399.5</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>230.40</b>	<b>26.60</b>	<b>276.00</b>	<b>3.40</b>	<b>26.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>47.4</b>	<b>56.8</b>	<b>205.5</b>	<b>1 528.4</b>	<b>0.26</b>	<b>270.08</b>	<b>0.71</b>	<b>9.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>558.11</b>	<b>191.74</b>	<b>850.20</b>	<b>11.00</b>	<b>1 238.50</b>	<b>15.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								
<b>Полдник</b>																												
БОРЩ СИБИРСКИЙ	50	0.4	0.1	0.9	6.3	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.40	6.30	10.80	0.30	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00	5							
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ КРАСНОМ	200	6.5	4.6	8.3	101.4	0.04	7.98	0.16	0.24	0.00	0.00	37.51	23.14	80.60	1.52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60/60	8.4	13.0	12.3	201.7	0.00	2.90	0.20	3.00	0.00	0.10	29.70	18.90	91.60	1.20	233.00	5.10	0.00	0.00	0.00								
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008						
АСКОРБИНОВОЙ КИС-ОИ	180	0.3	0.0	22.6	91.2	0.00	240.90	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	3.40	8.70	0.00	99.40	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2012						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	0.00	0.10	8.00	42.00	28.00	0.60	348.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>24.5</b>	<b>23.2</b>	<b>114.3</b>	<b>768.0</b>	<b>0.18</b>	<b>262.78</b>	<b>0.39</b>	<b>4.14</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>126.91</b>	<b>130.74</b>	<b>413.80</b>	<b>6.22</b>	<b>847.20</b>	<b>5.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>								



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																									
КАША "ДРУЖБА"	150	4.7	7.5	20.1	168.0	0.08	1.50	0.06	0.15	0.00	0.00	0.00	0.10	98.40	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00	0.00	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	40.80	1.10	0.00	0.00	0.00	395	2012	
БАТОН	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2021	
СЫР ПОРЦИОННЫЙ	18	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	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>378</b>	<b>9.8</b>	<b>10.0</b>	<b>48.4</b>	<b>324.9</b>	<b>0.08</b>	<b>2.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>241.80</b>	<b>50.00</b>	<b>228.20</b>	<b>0.90</b>	<b>183.70</b>	<b>9.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																									
Салат из квашеной капусты с луком	50	1.1	5.0	2.0	58.7	0.00	7.20	0.00	2.10	0.00	0.00	0.00	0.00	26.40	9.00	19.10	0.40	183.30	1.90	0.00	0.00	0.00			
РАССОЛЫНИК ДОМАШНИЙ	200	1.8	4.1	11.8	91.6	0.10	8.40	0.20	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	26.50	21.20	46.60	1.00	417.70	4.10	0.00	0.00	0.00	75	2012	
ПТИЦА ЖАРЕНАЯ	80	22.2	26.8	0.1	330.9	0.10	0.90	0.10	2.10	0.00	0.20	0.00	0.20	22.10	20.70	187.50	1.80	245.30	7.70	0.20	0.00	0.00	112	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.8	4.2	27.3	166.4	0.05	0.00	0.03	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	9.58	6.10	31.36	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008	
КОМПЛОТ ВИШНЕВЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРВИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>33.8</b>	<b>41.0</b>	<b>92.0</b>	<b>877.4</b>	<b>0.35</b>	<b>266.50</b>	<b>0.33</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>120.08</b>	<b>86.40</b>	<b>355.66</b>	<b>7.70</b>	<b>1 221.70</b>	<b>15.70</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																									
Чай с лимоном	180/10/5	0.1	0.0	10.9	44.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.90	4.50	5.40	0.50	23.50	0.00	0.00	0.00	0.00	4	2012	
СУФЛЕ ИЗ ТВОРОГА	150	14.9	9.3	15.3	205.1	0.00	0.30	0.00	0.40	0.20	0.10	0.20	122.80	17.10	159.90	0.60	127.60	3.50	0.00	0.00	0.00	0.00	9	2004	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>345</b>	<b>15.0</b>	<b>9.3</b>	<b>26.2</b>	<b>250.0</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>134.70</b>	<b>21.60</b>	<b>165.30</b>	<b>1.10</b>	<b>151.10</b>	<b>3.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.6</b>	<b>60.3</b>	<b>166.6</b>	<b>1 452.3</b>	<b>0.43</b>	<b>269.60</b>	<b>0.39</b>	<b>8.35</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>0.40</b>	<b>496.58</b>	<b>158.00</b>	<b>749.16</b>	<b>9.70</b>	<b>1 556.50</b>	<b>28.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг										
<b>Завтрак</b>																													
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/4	5.4	6.2	25.0	179.4	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	0.10	111.70	29.30	124.30	0.70	199.60	10.30	0.00	0.00	15	2012							
ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	3.0	2.6	13.2	89.6	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	114.40	13.70	79.20	0.30	163.20	9.70	0.00	0.00	394	2012								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2.2	16.8	15.0	220.0	0.04	0.00	0.14	0.80	0.00	0.00	8.00	4.00	24.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008								
БИОКЕФИР	180	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	0.00	0.00	2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>564</b>	<b>10.6</b>	<b>25.6</b>	<b>53.2</b>	<b>489.0</b>	<b>0.14</b>	<b>1.10</b>	<b>0.14</b>	<b>1.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>234.10</b>	<b>47.00</b>	<b>227.50</b>	<b>1.40</b>	<b>362.80</b>	<b>20.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Обед</b>																													
Кужуза с яйцом и луком	60	2.7	3.9	3.9	60.4	0.10	2.30	0.00	2.10	0.20	0.00	15.90	11.50	45.80	0.70	73.10	1.70	0.00	0.00	9	2012								
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	1.3	4.0	4.0	57.7	0.00	6.90	0.20	1.80	0.00	0.00	34.70	13.40	24.40	0.50	199.50	2.30	0.00	0.00	70	2012								
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/30	11.2	3.6	0.0	76.0	0.08	0.00	0.01	0.20	0.00	0.00	8.00	12.00	82.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	238	2008								
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	120	2.9	3.8	30.7	168.9	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	7.10	20.10	58.50	0.40	43.70	0.60	0.00	0.00	316	2012								
Напиток лимонный	180	0.1	0.0	21.4	88.4	0.00	2.30	0.00	0.00	0.00	0.00	13.40	3.20	2.90	0.10	24.70	0.00	0.00	0.00	28	2012								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00										
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00		2008								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>21.7</b>	<b>15.8</b>	<b>81.6</b>	<b>556.8</b>	<b>0.28</b>	<b>11.50</b>	<b>0.21</b>	<b>4.80</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>91.90</b>	<b>80.20</b>	<b>273.70</b>	<b>3.60</b>	<b>437.30</b>	<b>4.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Полдник</b>																													
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	100	6.5	10.9	41.1	288.8	0.11	1.25	0.05	2.88	0.00	0.00	78.75	20.00	106.25	1.63	0.00	0.00	0.00	0.00	445	2008								
джем	10	0.1	0.0	7.1	27.5	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	1.30	1.40	0.10	14.00	0.00	0.00	0.00										
Кисель из концентрата	180	0.0	0.0	23.7	94.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	1.70	3.90	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	37	2012								
БИОКЕФИР	180	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								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>6.6</b>	<b>10.9</b>	<b>71.9</b>	<b>410.8</b>	<b>0.11</b>	<b>2.85</b>	<b>0.05</b>	<b>2.88</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>91.05</b>	<b>23.00</b>	<b>111.55</b>	<b>1.73</b>	<b>14.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>38.9</b>	<b>52.3</b>	<b>206.7</b>	<b>1 456.6</b>	<b>0.53</b>	<b>15.45</b>	<b>0.40</b>	<b>9.18</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>417.05</b>	<b>150.20</b>	<b>612.75</b>	<b>6.73</b>	<b>814.80</b>	<b>24.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										

10 день

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг											
<b>Завтрак</b>																														
КАШКА "ШОКОЛАДКА"	150	5.6	6.8	21.3	168.4	0.10	0.70	0.00	0.50	0.10	0.10	0.10	143.60	20.90	115.10	0.50	230.70	12.20	0.00	0.00	40	2004								
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.7	2.2	13.6	85.5	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	98.40	14.30	72.50	0.30	142.90	8.10	0.00	0.00	395	2012								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	47	6.0	11.7	9.9	175.5	0.03	0.00	0.11	0.54	0.00	0.00	180.90	9.38	115.24	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3	2008								
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>417</b>	<b>19.4</b>	<b>25.3</b>	<b>45.1</b>	<b>492.4</b>	<b>0.16</b>	<b>1.20</b>	<b>0.21</b>	<b>1.24</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>444.90</b>	<b>49.58</b>	<b>379.84</b>	<b>2.20</b>	<b>373.60</b>	<b>20.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Обед</b>																														
Салат из моркови и свеклы (отварной)	50	0.7	3.7	3.7	51.0	0.00	1.50	0.40	1.70	0.00	0.00	18.00	11.70	21.60	0.60	110.60	2.60	0.00	0.00	25										
Суп Харчо	200	1.8	6.5	13.3	119.4	0.00	6.10	0.20	0.40	0.10	0.00	30.10	17.00	39.90	0.60	149.40	1.10	0.00	0.00											
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.3	8.6	8.7	166.0	0.19	12.00	5.36	2.90	0.00	0.00	19.00	15.00	227.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	261	2008								
КАШКА ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3.9	4.5	27.6	166.0	0.04	0.00	0.03	0.50	0.00	0.00	20.00	17.00	134.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008								
КОМПЛОТ ЧЕРНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ АСКОРБИНОВОЙ КИСЛОТОЙ	180	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	240.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.70	1.40	0.00	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	375	2012								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.10	5.90	15.10	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00											
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.4	11.9	59.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	14.10	45.00	1.20	70.50	0.00	0.00	0.00											
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.00	60.00	0.00	0.20	0.00	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	2.00	0.00	0.00											
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>24.1</b>	<b>24.0</b>	<b>102.4</b>	<b>728.2</b>	<b>0.33</b>	<b>319.60</b>	<b>5.99</b>	<b>6.10</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>140.60</b>	<b>95.10</b>	<b>505.60</b>	<b>9.10</b>	<b>554.40</b>	<b>5.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>											
<b>Полдник</b>																														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12.5	20.7	2.4	245.4	0.07	0.00	0.24	4.25	0.00	0.00	99.12	16.52	214.76	2.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	214	2008								
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	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	0.00	399	2012								
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>12.5</b>	<b>20.7</b>	<b>2.4</b>	<b>245.4</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>4.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>99.12</b>	<b>16.52</b>	<b>214.76</b>	<b>2.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>										
<b>Всего за день:</b>		<b>56.0</b>	<b>69.9</b>	<b>149.9</b>	<b>1466.1</b>	<b>0.56</b>	<b>320.80</b>	<b>6.44</b>	<b>11.59</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>684.62</b>	<b>161.20</b>	<b>1100.20</b>	<b>13.66</b>	<b>928.00</b>	<b>26.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>											

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	544,5	603,0	2107,4	16130,1	5.53	1 447.37	16.17	105.98	7.10	4.60	5 120.08	2 276.93	8 922.12	129.96	13 576.60	384.20	1.10	0.00			
Среднее значение за период	54.5	60.3	210.7	1 613.0	0.55	144.74	1.62	10.60	0.70	0.50	512.01	227.69	892.21	13.00	1 357.70	38.40	0.10	0.00			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	33.6	52.9																		

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Школа	453	813	406