

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 3  
г. Ивделя п. Полуночное  
О.Н. Галашева



20 11 г.

Примерное 28-ми дневное меню для обучающихся  
муниципального автономного образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 3  
г. Ивделя п. Полуночное  
находящихся в режиме круглосуточного пребывания

День: **День 1 (понедельник)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/20/10	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02	0,02	0,45	0,11	0,02
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45	0,45	171,00	26,25	0,45
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48	0,48	3,89	2,31	0,48
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	2,20	11,00	9,00	2,20
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,66	13,80	52,20	19,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	1,86	13,80	63,60	15,00
	<b>ОБЕД</b>																	
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73	0,73	26,25	19,50	0,73
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47	5,47	17,78	86,02	162,99
462	Тефтели мясные (гов.)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,01	0,34	0,00	0,30	2,50	14,50	2,79	0,06	0,06	2,50	14,50	2,79
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	0,70	32,48	23,44	17,46
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	0,90	14,00	26,00	20,00
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12	0,12	8,77	8,81	2,94
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,66	13,80	52,20	19,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	1,86	13,80	63,60	15,00
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30	1,30	19,80	70,00	27,40
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44	0,44	11,46	3,54	2,10
	<b>УЖИН 1</b>																	
436	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87	3,87	30,50	205,75	42,47
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48	0,48	12,61	3,89	2,31
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,66	13,80	52,20	19,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	1,86	13,80	63,60	15,00
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,20	240,00	180,00	28,00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		86,62	69,06	268,44	2721,01	1,12	56,49	0,10	16,33	733,28	1222,70	470,03	24,98	24,98	733,28	1222,70	470,03

День: День 2 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг																								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe																							
<b>ЗАВТРАК</b>																																					
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49																							
311	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06																							
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64																							
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40																							
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86																							
<b>ОБЕД</b>																																					
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10																							
388	Тертели рыбные	100	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	1,60	0,02	3,34	54,72	118,38	22,26	0,70																							
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21																							
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36																							
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66																							
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86																							
<b>ПОЛДНИК</b>																																					
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20																							
<b>УЖИН 1</b>																																					
508/2	Каша вязкая ячневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47																							
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16																							
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48																							
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12																							
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66																							
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86																							
<b>УЖИН 2</b>																																					
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30																							
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20																							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>98,33</b>	<b>81,03</b>	<b>277,45</b>	<b>2974,75</b>	<b>1,07</b>	<b>49,54</b>	<b>0,13</b>	<b>12,53</b>	<b>821,96</b>	<b>1131,52</b>	<b>410,67</b>	<b>20,78</b>																							

День: День 3 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК</b>																		
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04				
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
<b>ОБЕД</b>																		
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00				
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
<b>УЖИН 1</b>																		
297	Каша перловая рассыпчатая	180	7,65	11,22	52,45	348,75	0,08	0,00	0,08	1,05	32,50	265,75	32,50	1,50				
374	Рыба, припущенная с овощами в томатном соусе	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,01	0,34	0,00	0,30	2,50	14,50	2,79	0,06				
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
<b>УЖИН 2</b>																		
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
3/1	Бутород с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>91,33</b>	<b>79,36</b>	<b>316,49</b>	<b>2956,84</b>	<b>0,85</b>	<b>44,09</b>	<b>0,26</b>	<b>13,64</b>	<b>502,10</b>	<b>1042,39</b>	<b>268,74</b>	<b>19,90</b>				



День: **День 5 (пятница)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг															
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49													
302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,40	7,48	36,50	243,00	0,01	0,13	0,01	0,08	13,62	20,18	3,88	0,19													
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64													
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20													
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86													
<b>ОБЕД</b>																											
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73													
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90													
450/1	Шницель из говядины	100	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	72,24	215,25	31,58	2,80													
516	Макаронные изделия отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,60	0,08	0,00	0,00	1,30	6,48	49,56	28,16	1,48													
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00													
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66													
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86													
<b>ПОЛДНИК</b>																											
	пр Кондитерское изделие	100	6,68	3,18	61,67	302,40	0,10	0,00	0,06	0,73	23,19	86,00	17,60	1,46													
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44													
<b>УЖИН 1</b>																											
492	Плов из птицы	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97													
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48													
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66													
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86													
<b>УЖИН 2</b>																											
	пр Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20													
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>100,85</b>	<b>64,78</b>	<b>345,22</b>	<b>2933,21</b>	<b>1,46</b>	<b>251,84</b>	<b>0,26</b>	<b>24,14</b>	<b>926,63</b>	<b>1856,57</b>	<b>523,95</b>	<b>29,88</b>													

День: День 6 (суббота)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03					
311	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200/10	7,86	10,06	49,36	320,00	0,01	0,09	0,00	0,07	13,37	20,12	4,03	0,22					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп картофельный с фасолью консервированной	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95					
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16					
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30					
389	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00					
	<b>УЖИН 1</b>																		
541	Рагу из овощей	180	3,04	18,85	14,74	243,43	0,11	21,44	0,07	3,44	63,70	77,15	27,88	1,03					
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12					
391	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100/5	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	72,24	215,25	31,58	2,80					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																		
пр	Желе фруктовое	200	11,60	10,00	16,00	200,00	0,16	2,80	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>118,16</b>	<b>103,69</b>	<b>327,28</b>	<b>3284,61</b>	<b>1,71</b>	<b>295,86</b>	<b>0,22</b>	<b>28,56</b>	<b>1018,40</b>	<b>1939,72</b>	<b>585,41</b>	<b>29,87</b>					

День: День 7 (воскресенье)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
340	Омлет натуральный	200/10	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84				
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64				
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/20/10	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ОБЕД</b>																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00				
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47				
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
638	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>УЖИН 1</b>																	
436/1	Жаркое по-домашнему с курой	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>УЖИН 2</b>																	
338	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>86,85</b>	<b>86,82</b>	<b>281,52</b>	<b>2748,95</b>	<b>1,04</b>	<b>50,47</b>	<b>0,09</b>	<b>12,90</b>	<b>765,88</b>	<b>1201,27</b>	<b>465,70</b>	<b>24,60</b>				



День: **День 8 (понедельник)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49						
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04						
	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40						
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>ОБЕД</b>																			
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21						
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12						
431	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72						
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00						
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30						
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48						
	<b>УЖИН 1</b>																			
511	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63						
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66						
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12						
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70						
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>УЖИН 2</b>																			
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		85,62	65,33	266,60	2454,60	1,45	288,23	5,55	20,63	384,81	1440,56	463,07	28,08						

День: День 9 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
пр	Кондитерское изделие	100	6,68	3,18	61,67	302,40	0,10	0,00	0,06	0,73	23,19	86,00	17,60	1,46				
358	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200/20	10,84	8,97	17,14	193,00	0,04	0,33	0,04	1,47	140,70	156,88	18,34	0,38				
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ОБЕД</b>																	
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10				
462	Тефтели мясные (гов.)	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,01	0,34	0,00	0,30	2,50	14,50	2,79	0,06				
214	Капуста тушеная	180	1,84	3,31	7,10	69,30	0,03	15,37	0,00	1,76	52,88	36,62	18,77	0,75				
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40				
	<b>УЖИН 1</b>																	
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47				
487	Птица отварная	100/10	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>97,71</b>	<b>53,35</b>	<b>223,19</b>	<b>2631,15</b>	<b>0,91</b>	<b>55,72</b>	<b>0,14</b>	<b>9,72</b>	<b>678,74</b>	<b>986,88</b>	<b>399,76</b>	<b>18,96</b>				

День: **День 10 (среда)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00					
311	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200/10	7,86	10,06	49,36	320,00	0,01	0,09	0,00	0,07	13,37	20,12	4,03	0,22					
692	Кофейный напиток со стуженым молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																		
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14					
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00					
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30					
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>УЖИН 1</b>																		
443	Плов из говядины	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,20</b>	<b>71,79</b>	<b>282,76</b>	<b>2699,43</b>	<b>0,93</b>	<b>44,15</b>	<b>0,22</b>	<b>12,76</b>	<b>669,15</b>	<b>977,05</b>	<b>271,77</b>	<b>17,97</b>					

День: День 11 (четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03		
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45		
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
<b>ОБЕД</b>																
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95		
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90		
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21		
57	Икра кабачковая	60	1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	1,87	0,00	0,70	36,37	26,00	7,24	0,30		
638	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
<b>ПОЛДНИК</b>																
	Крем творожный	150	3,10	3,50	10,00	100,00	0,06	0,70	0,00	0,00	130,00	91,00	14,00	0,20		
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48		
<b>УЖИН 1</b>																
508/2	Каша вязкая ячневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47		
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66		
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
<b>УЖИН 2</b>																
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>84,15</b>	<b>66,96</b>	<b>269,21</b>	<b>2598,66</b>	<b>1,18</b>	<b>50,60</b>	<b>0,13</b>	<b>9,82</b>	<b>893,44</b>	<b>1230,95</b>	<b>446,05</b>	<b>21,61</b>		

День: День 12 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ОБЕД</b>														
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12
431	Печень говяжья по-строгановски	50/50	13,60	13,60	3,90	195,00	0,19	28,86	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Булочное изделие	100	6,68	3,18	61,67	302,40	0,10	0,00	0,06	0,73	23,19	86,00	17,60	1,46
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
<b>УЖИН 1</b>														
511	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
450/1	Шницель из говядины	100	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	72,24	215,25	31,58	2,80
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>УЖИН 2</b>														
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>103,68</b>	<b>66,61</b>	<b>355,42</b>	<b>3112,12</b>	<b>1,54</b>	<b>279,12</b>	<b>5,73</b>	<b>24,53</b>	<b>637,86</b>	<b>1772,54</b>	<b>487,58</b>	<b>33,54</b>

День: День 13 (суббота)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
311	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/20/10	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ОБЕД</b>														
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
487	Птица отварная	100	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ПОЛДНИК</b>														
пр	Булочное изделие	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>УЖИН 1</b>														
297	Каша перловая, рассыпчатая	180	7,65	11,22	52,45	348,75	0,08	0,00	0,08	1,05	32,50	265,75	32,50	1,50
450/2	Котлета из говядины	100	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	72,24	215,25	31,58	2,80
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>УЖИН 2</b>														
пр	Йогурт в стаканчике	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>101,30</b>	<b>87,99</b>	<b>322,98</b>	<b>3062,38</b>	<b>1,00</b>	<b>54,65</b>	<b>0,21</b>	<b>19,91</b>	<b>847,54</b>	<b>1433,73</b>	<b>336,58</b>	<b>21,21</b>

День: День 14 (воскресенье)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03	
311/2	Каша вязкая молочная "Дружба" (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06	
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40	
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	126,00	90,00	14,00	0,10	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>ОБЕД</b>														
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	15,25	63,50	24,00	0,95	
450	Шницель рубленый (кур+гов)	100	13,83	28,63	6,58	341,00	0,08	0,00	0,02	12,69	137,00	22,37	2,64	
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	44,37	103,91	33,30	1,21	
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	140,00	640,00	240,00	10,00	
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>ПОЛДНИК</b>														
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>УЖИН 1</b>														
511	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63	
374	Рыба, припущенная с овощами в томатном соусе	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,01	0,34	0,00	2,50	14,50	2,79	0,06	
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	12,61	3,89	2,31	0,48	
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	
<b>УЖИН 2</b>														
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			97,89	82,45	273,54	2875,74	1,56	269,04	0,13	17,27	970,60	1823,14	522,59	24,75

День: День 15 (понеделник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
311	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06					
686	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36					
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																		
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12					
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00					
587	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30					
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40					
	<b>УЖИН 1</b>																		
64	Колбаски "Витаминные"	100/10	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16					
508/1	Каша вязкая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																		
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49					
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		103,29	92,00	324,87	3192,24	0,94	52,14	0,10	11,28	592,75	821,66	386,51	21,92					



День: День 16 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00				
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ОБЕД</b>																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95				
436	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87				
639	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>УЖИН 1</b>																	
443	Плов из говядины	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
133/1	Кукуруза (консерв.) прокипяченная	60	1,15	0,98	2,19	22,19	0,02	3,87	0,00	0,09	9,00	24,34	8,02	0,28				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,11</b>	<b>55,34</b>	<b>200,07</b>	<b>2273,94</b>	<b>0,92</b>	<b>34,27</b>	<b>0,23</b>	<b>10,54</b>	<b>741,10</b>	<b>1177,22</b>	<b>282,57</b>	<b>18,94</b>				

День: День 17 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
311	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом)	200/10	6,01	10,85	52,93	334,00	0,07	0,97	0,04	0,22	130,97	157,43	36,45	0,64
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
692	Кофейный напиток со сгущеным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ОБЕД</b>														
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10
50	Котлета "Детская"	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ПОЛДНИК</b>														
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30
7	Кисель "Битошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44
<b>УЖИН 1</b>														
284	Запеканка картофельная с мясом птицы	180	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>УЖИН 2</b>														
пр	Желе фруктовое	200	11,60	10,00	16,00	200,00	0,16	2,80	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			119,16	87,53	311,08	3350,09	1,67	248,38	0,21	22,49	1292,70	2075,63	582,44	28,82

День: День 18 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/20/10	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02					
311/2	Каша вязкая молочная "Дружба" (с маслом)	200/10	5,46	9,86	48,12	303,64	0,01	0,09	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06					
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																	
155	Суп картофельный с клецками	250	2,70	2,85	18,83	111,83	0,10	8,25	0,00	1,38	63,50	24,00	0,95					
541	Рагу из овощей	180	2,54	15,71	12,28	202,86	0,09	17,87	0,06	2,87	53,09	23,24	0,86					
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	2,94	0,12					
391	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100/5	14,16	14,24	8,31	218,18	0,06	4,36	0,05	6,00	215,25	31,58	2,80					
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	2,10	0,44					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Кондитерское изделие	100	6,68	3,18	61,67	302,40	0,10	0,00	0,73	23,19	86,00	17,60	1,46					
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	28,00	0,20					
	<b>УЖИН 1</b>																	
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	2,29	0,16					
511/1	Рис отварной, припущенный с овощами	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	2,31	0,48					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Йогурт в стаканчике	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	28,00	0,20					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>95,98</b>	<b>89,13</b>	<b>286,78</b>	<b>2896,11</b>	<b>0,89</b>	<b>36,33</b>	<b>0,27</b>	<b>14,76</b>	<b>890,96</b>	<b>1322,10</b>	<b>287,68</b>	<b>15,91</b>				

День: День 19 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	36,49	1,00				
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45				
692	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10				
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ОБЕД</b>																	
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08				
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47				
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66				
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12				
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Булочное изделие	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
	<b>УЖИН 1</b>																	
436	Жаркое по-домашнему с говядиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		114,45	84,45	285,16	2829,44	1,63	248,55	0,23	20,85	948,83	1893,30	705,02	34,22				

День: День 20 (суббота)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49					
311	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом)	200/10	7,86	10,06	49,36	320,00	0,01	0,09	0,00	0,07	13,37	20,12	4,03	0,22					
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95					
374	Рыба, припущенная с овощами в томатном соусе	100	9,50	5,14	4,50	102,14	0,01	0,34	0,00	0,30	2,50	14,50	2,79	0,06					
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>УЖИН 1</b>																		
297	Каша перловая рассыпчатая	180	7,65	11,22	52,45	348,75	0,08	0,00	0,08	1,05	32,50	265,75	32,50	1,50					
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	260,00	0,01	0,16	0,00	0,07	10,87	20,18	4,04	0,66					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																		
	пр Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,71</b>	<b>67,37</b>	<b>264,84</b>	<b>2666,00</b>	<b>0,88</b>	<b>52,59</b>	<b>0,18</b>	<b>7,48</b>	<b>680,75</b>	<b>1101,39</b>	<b>253,79</b>	<b>16,45</b>					

День: День 21 (воскресенье)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03					
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04					
338	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																		
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со сметаной	250/10	1,83	5,00	10,65	95,00	0,01	1,03	0,00	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12					
64	Колбаски "Витаминные"	100/10	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14					
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30					
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>УЖИН 1</b>																		
511	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63					
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																		
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>99,16</b>	<b>86,28</b>	<b>288,46</b>	<b>2893,10</b>	<b>0,85</b>	<b>43,82</b>	<b>0,10</b>	<b>11,12</b>	<b>742,40</b>	<b>971,27</b>	<b>271,36</b>	<b>16,49</b>					

День: День 22 (понедельник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г		Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры		углево ды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	50	5,80	8,30	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49			
311/2	Каша вязкая молочная "Дружба" (с маслом)	200/10	5,46	9,86	303,64	0,01	0,09	0,00	0,02	11,91	14,31	3,31	0,06			
692	Кофейный напиток со сгущеным молоком	200	3,20	2,70	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
<b>ОБЕД</b>																
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73			
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90			
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16			
508/1	Каша вязкая гречневая	180	10,31	7,31	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47			
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48			
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
<b>ПОЛДНИК</b>																
пр	Йогурт в стаканчике	200	5,80	5,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
<b>УЖИН 1</b>																
541	Рагу из овощей	180	3,04	18,85	243,43	0,11	21,44	0,07	3,44	63,70	77,15	27,88	1,03			
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	24,03	0,01	0,40	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12			
462	Тестели мясные (гов.)	100	8,02	10,10	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	22,00	159,37	17,00	0,80			
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48			
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66			
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86			
<b>УЖИН 2</b>																
пр	Сок	200	1,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>90,25</b>	<b>88,86</b>	<b>2779,33</b>	<b>0,97</b>	<b>140,23</b>	<b>0,21</b>	<b>14,05</b>	<b>855,01</b>	<b>1134,15</b>	<b>407,41</b>	<b>20,03</b>			

День: День 23 (вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
	<b>ЗАВТРАК</b>																			
337	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45						
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48						
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>ОБЕД</b>																			
155	Суп картофельный с клецками	250	2,70	2,85	18,83	111,83	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95						
214	Капуста тушеная	90	1,53	2,76	5,92	57,75	0,02	12,81	0,00	1,46	44,06	30,52	15,64	0,62						
520/1	Пюре картофельное	90	1,55	4,57	8,99	86,43	0,08	8,90	0,02	0,12	20,83	43,52	13,70	0,52						
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	11,20	6,90	12,71	160,00	0,08	0,80	0,02	3,08	27,00	137,00	24,90	0,90						
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36						
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>ПОЛДНИК</b>																			
	пр Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30						
631	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,60	12,40	490,00	0,00	4,30	0,00	0,00	79,70	0,00	24,00	4,90						
	<b>УЖИН 1</b>																			
429	Плов из птицы	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97						
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44						
	пр Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66						
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86						
	<b>УЖИН 2</b>																			
	пр Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20						
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>69,95</b>	<b>57,06</b>	<b>229,20</b>	<b>2714,44</b>	<b>1,01</b>	<b>50,93</b>	<b>0,27</b>	<b>15,66</b>	<b>811,99</b>	<b>1135,46</b>	<b>298,87</b>	<b>22,19</b>						



День: **День 24 (среда)**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/20/10	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02		
311	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	7,40	7,48	36,50	243,00	0,01	0,13	0,08	0,01	0,01	0,08	13,62	20,18	3,88	0,19		
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40		
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,04	0,00	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ОБЕД</b>																	
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	1,75	4,98	7,77	8,25	0,01	1,85	0,24	0,00	0,00	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08		
450	Шницель рубленый (кур+гов)	100	13,83	28,63	6,58	341,00	0,08	0,00	3,08	0,02	0,02	3,08	12,69	137,00	22,37	2,64		
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	209,70	0,11	0,00	3,44	0,07	0,07	3,44	1,64	77,15	19,60	0,63		
331	Соус томатный	50	0,53	1,50	2,11	24,03	0,01	0,40	0,09	0,01	0,01	0,09	8,77	8,81	2,94	0,12		
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,02	0,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,78	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Кондитерское изделие	100	6,68	3,18	61,67	302,40	0,10	0,00	0,73	0,06	0,06	0,73	23,19	86,00	17,60	1,46		
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,00	0,04	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20		
	<b>УЖИН 1</b>																	
428	Пюре гороховое	180	3,85	10,31	25,69	211,48	0,18	30,04	3,49	0,32	0,32	3,49	49,66	113,71	38,36	1,37		
487	Птица отварная	100	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,09	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60		
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,02	0,00	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,78	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,54	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Желе фруктовое	200	11,60	10,00	16,00	200,00	0,16	2,80	0,08	0,08	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		103,09	102,48	263,91	3123,38	1,13	106,47	0,62	14,50	0,62	14,50	1160,03	1436,53	319,13	17,13		

День: День 25 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03				
311	Каше вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом)	200/10	6,01	10,85	52,93	334,00	0,07	0,97	0,04	0,22	130,97	157,43	36,45	0,64				
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ОБЕД</b>																	
132	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	250/10	1,85	0,00	5,07	109,50	0,01	1,01	0,00	0,23	2,03	5,88	2,43	0,10				
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	243,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00				
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14				
372	Соус сметанный	50	14,60	49,96	58,68	741,00	0,00	0,38	0,00	0,00	273,00	0,00	52,80	2,08				
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	<b>УЖИН 1</b>																	
340	Омлет натуральный	200/10	6,07	11,18	43,45	299,99	0,11	0,97	0,04	0,18	133,67	156,73	37,20	0,84				
7	Кисель "Витошка"	200	0,12	0,06	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,02	11,46	3,54	2,10	0,44				
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86				
	<b>УЖИН 2</b>																	
пр	Йогурт в стаканчике	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,63</b>	<b>105,55</b>	<b>307,72</b>	<b>3143,60</b>	<b>0,77</b>	<b>42,88</b>	<b>0,14</b>	<b>6,39</b>	<b>999,18</b>	<b>934,54</b>	<b>318,10</b>	<b>17,64</b>				

День: День 26 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Бутерброд с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03
362	Пудинг из творога (с молоком сгущенным)	180/20	21,91	16,59	42,00	405,00	0,00	0,04	0,01	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ОБЕД</b>														
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,05	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
388	Тефтели рыбные	100	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	1,60	0,02	3,34	54,72	118,38	22,26	0,70
520	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>ПОЛДНИК</b>														
пр	Сок	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
<b>УЖИН 1</b>														
436/1	Жаркое по-домашнему с курой	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
<b>УЖИН 2</b>														
пр	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>103,52</b>	<b>70,32</b>	<b>252,68</b>	<b>2722,12</b>	<b>1,50</b>	<b>285,53</b>	<b>0,07</b>	<b>21,75</b>	<b>735,23</b>	<b>1692,41</b>	<b>521,21</b>	<b>28,36</b>

День: День 27 (суббота)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г		Энергетич еская ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры		углево ды	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64					
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/20/10	0,90	3,15	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02					
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	182,50	0,10	1,15	0,05	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45					
пр	Сок	200	1,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95					
498	Биток куриный	100	23,57	16,29	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16					
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	86,02	162,99	5,47					
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
пр	Булочные или мучные кондитерские изделия	100	7,28	12,52	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	70,00	27,40	1,30					
697	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20					
	<b>УЖИН 1</b>																	
284	Запеканка картофельная с мясом птицы	180	16,21	18,10	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
699	Напиток лимонный	200	0,13	0,02	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																	
338	Плоды свежие	100	0,40	0,40	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		100,40	78,28	2849,69	1,16	66,15	0,09	14,15	846,31	1270,47	464,97	24,51					

День: День 28 (воскресенье)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe					
	<b>ЗАВТРАК</b>																		
362/1	Пудинг творожный с яблоками (с сущ. молоком)	180/20	21,91	16,59	42,00	405,00	0,00	0,04	0,01	0,03	14,67	16,14	1,99	0,05					
338	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
1	Бутеррод с маслом (на батоне)	30/10	1,77	5,62	11,17	102,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,63	1,69	0,32	0,03					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ОБЕД</b>																		
139	Суп картофельный с фасолью консервированной	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,10	8,25	0,00	1,38	15,25	63,50	24,00	0,95					
516	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,00	0,00	1,04	14,92	49,56	11,50	1,14					
487	Птица отварная	100	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60					
639	Компот из изюма	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Кондитерское изделие	100	6,68	3,18	61,67	302,40	0,10	0,00	0,06	0,73	23,19	86,00	17,60	1,46					
693	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,60	25,08	138,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,00	117,86	18,00	0,64					
	<b>УЖИН 1</b>																		
443	Плов из говядины	80/200	6,55	6,95	36,54	234,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97					
572	Нарезка овощная	60	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90					
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48					
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66					
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86					
	<b>УЖИН 2</b>																		
пр	Желе фруктовое	200	11,60	10,00	16,00	200,00	0,16	2,80	0,08	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>126,33</b>	<b>71,61</b>	<b>360,00</b>	<b>3153,42</b>	<b>1,51</b>	<b>247,00</b>	<b>0,19</b>	<b>16,43</b>	<b>988,45</b>	<b>1747,81</b>	<b>516,40</b>	<b>28,20</b>					