

Утверждаю:

МАОУ СОШ № 3

Полуночное

О.Н. Галашева



20 08 г.

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

День: День 1 (понедельник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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>																	
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	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	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	3,89	2,31	0,48					
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	9,00	2,20					
	пр Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	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	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	63,50	24,00	0,95					
508	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,16	0,00	0,00	0,00	17,78	162,99	5,47					
462, 462/1	Тефтели мясные	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	22,00	159,37	17,00	0,80				
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	23,44	17,46	0,70					
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	26,00	20,00	0,90					
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					
	пр Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	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	63,60	15,00	1,86					
	<b>ПОЛДНИК</b>																	
	пр Х/б изделия (булочка)	100	7,28	12,52	43,92	318,00	0,12	0,00	0,00	4,66	19,80	27,40	1,30					
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					
	<b>УЖИН 1</b>																	
436/2	Жаркое по-домашнему с свиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	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	3,89	2,31	0,48					
	пр Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	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	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	180,00	28,00	0,20					
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		85,71	71,77	275,22	2768,62	1,20	56,25	0,11	18,41	1364,07	488,74	25,95					

День: День 2 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	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 пшеничный	70	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																
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																
388	Тефтели рыбные	100/5	9,18	8,22	11,76	148,75	0,08	1,60	0,02	3,34	54,72	118,38	22,26	0,70																
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32																
пр	Хлеб пшеничный	70	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	250	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>																														
511/1	Рис отварной, припущенный с овощами	180	4,37	6,44	44,03	235,92	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63																
487	Птица (кура) отварная	100/5	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	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	0,00	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48																
пр	Хлеб пшеничный	70	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	Х/б изделия (булочка)	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>			95,40	79,99	272,62	3029,17	1,02	48,34	0,13	13,60	839,11	1174,00	300,62	17,89																



День: День 4 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углево ды		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02	0,02	0,64
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			
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		
	Хлеб пшеничный	70	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>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		
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00			20,00	0,90		
487	Птица (кура) отварная	100/5	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98			19,00	1,60		
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		
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54			4,14	0,48		
	Хлеб пшеничный	70	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>																	
	Х/б изделия (булочка)	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		
692	Кофейный напиток со стуженным 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 пшеничный	70	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>																	
	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>		100,90	86,98	231,55	3011,35	1,26	136,34	0,14	14,37	1073,74	1459,86			383,58	19,43		

День: День 5 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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		
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	250	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	70	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>																
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		
572	Нарезка овощная	100	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	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97		
498	Фрикаделька куриная	100	13,02	18,05	7,36	134,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00		
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		
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	70	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>																
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	100	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49		
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>																
346	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	180	14,19	5,55	67,44	208,28	0,01	10,98	0,00	0,30	45,61	14,50	63,50	1,43		
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	70	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	Х/б изделия (булочка)	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			87,38	74,60	320,96	2588,83	0,77	54,74	0,22	12,52	513,37	772,17	296,22	19,60		

День: День 6 (суббота)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02		
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	250	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	70	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>																
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	100	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	70	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	Кондитерские изделия (коржик)	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>																
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	109,70	0,11	0,00	0,07	3,44	1,64	77,15	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	0,30	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	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48		
пр	Хлеб пшеничный	70	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>			117,40	77,77	348,71	3142,09	1,70	269,99	0,16	23,53	891,22	1781,11	564,99	27,27		

День: День 7 (воскресенье)

№ 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	Са	Р	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)	100	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 пшеничный	70	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>																																					
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																							
245	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	13,15	14,45	3,92	199,00	0,01	0,27	0,00	0,07	9,69	20,18	20,58	0,91																							
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97																							
572	Нарезка овощная	100	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	70	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>																																					
436/1	Жаркое по-домашнему с курицей	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	70	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	250	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>80,68</b>	<b>70,94</b>	<b>225,59</b>	<b>2426,09</b>	<b>0,89</b>	<b>48,81</b>	<b>0,12</b>	<b>9,99</b>	<b>717,96</b>	<b>1142,54</b>	<b>311,53</b>	<b>19,37</b>																							



День: День 8 (понедельник)

№ 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	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	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		
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 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		
пр	Хлеб пшеничный	70	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		
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		
260/1	Гуляш из курицы	50/50	23,80	19,52	5,74	203,00	0,19	1,00	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 овощей	100	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	70	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	Х/б изделия (булочка)	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	3,60	5,40	36,70	109,70	0,11	0,00	0,07	3,44	1,64	77,15	19,60	0,63		
487	Птица (кура) отварная	100/5	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60		
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		
пр	Хлеб пшеничный	70	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	250	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>			125,80	51,69	308,16	3057,28	1,78	270,53	5,71	25,59	753,21	1766,05	537,90	32,54		

День: День 9 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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>																		
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					
пр	Х/б изделия (булочка)	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					
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32					
пр	Хлеб пшеничный	70	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>																		
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					
214	Мясо тушеное	50/50	7,66	5,01	1,58	99,81	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					
пр	Хлеб пшеничный	70	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>																		
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97					
487	Птица (кура) отварная	100/5	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60					
572	Нарезка овощная	100	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	70	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>		91,71	67,91	196,62	2524,17	0,86	54,99	0,11	14,66	701,59	941,06	273,02	15,74					

День: **День 10 (среда)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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				
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 стуженным 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	70	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				
572	Нарезка овощная	100	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	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
462, 462/1	Тестели мясные	100	8,02	10,10	7,00	151,00	0,04	1,80	0,01	3,43	22,00	159,37	17,00	0,80				
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	70	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>																	
443/1	Плов из свинины	280	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	70	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	250	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>		72,03	52,39	229,76	2373,64	0,83	43,18	0,26	11,39	621,21	1042,89	245,91	16,32				

День: День 11 (четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,45	0,11	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	171,00	26,25	0,45	171,00	26,25	0,45			
338	Плоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	11,00	9,00	2,20	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	2,31	0,48	3,89	2,31	0,48			
пр	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	0,66	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	15,00	1,86	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	2,23	0,08	4,75	2,23	0,08			
215	Сельдь слабосоленая	100	17,00	8,50	0,00	145,00	0,08	0,00	0,02	3,08	80,00	40,00	1,10	137,00	40,00	1,10			
700	Картофель отварной с маслом	180	7,65	11,22	52,45	348,75	0,08	0,00	0,08	1,05	32,50	32,50	1,50	265,75	32,50	1,50			
638	Компост из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	17,46	0,70	23,44	17,46	0,70			
пр	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	0,66	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	15,00	1,86	63,60	15,00	1,86			
	<b>ПОЛДНИК</b>																		
пр	Крем творожный	150	3,10	3,50	10,00	100,00	0,06	0,70	0,00	0,00	130,00	14,00	0,20	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	2,31	0,48	3,89	2,31	0,48			
	<b>УЖИН 1</b>																		
436/2	Жаркое по-домашнему с свиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	0,00	3,10	30,50	42,47	3,87	205,75	42,47	3,87			
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	2,16	0,32	3,96	2,16	0,32			
пр	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	19,80	0,66	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	15,00	1,86	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	28,00	0,20	180,00	28,00	0,20			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		85,27	65,45	224,71	2454,80	0,93	25,65	0,19	12,50	1891,42	323,20	19,17	1449,29	323,20	19,17			

День: День 12 (пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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>																	
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				
	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				
311	Бутерброд с сыром (на батоне)	100	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49				
	пр Хлеб пшеничный	70	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>																	
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				
260/1	Гуляш из курицы	50/50	23,80	19,52	5,74	203,00	0,19	1,00	5,54	2,95	25,62	223,29	14,80	4,72				
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
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	100	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	70	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 Х/б изделия (булочка)	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				
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	3,60	5,40	36,70	109,70	0,11	0,00	0,07	4,44	1,64	77,15	19,60	0,63				
450/4	Шницель из свинины	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				
	пр Хлеб пшеничный	70	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	250	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>		117,46	87,48	327,42	3117,66	1,68	251,26	5,77	32,27	647,93	1801,29	515,46	33,88				

День: День 13 (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>																	
311	Каша вязкая молочная из пшениной 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	250	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)	100	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 пшеничный	70	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>																	
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				
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	14,19	5,55	67,44	208,28	0,01	10,98	0,00	0,30	45,61	14,50	63,50	1,43				
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	100	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	70	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 Х/б изделия (булочка)	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>																	
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				
214	Мясо тушеное	50/50	7,66	5,01	1,58	99,81	0,01	0,34	0,00	0,30	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	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48				
	пр Хлеб пшеничный	70	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>		79,61	61,55	314,04	2656,37	0,98	83,40	0,03	13,34	801,16	1060,30	361,39	17,53				

День: День 14 (воскресенье)

№ 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)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49				
311/2	Каша вязкая молочная "Дружба" (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				
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 стуженным 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	70	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>																		
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				
450, 450/3	Шницель рубленый	100	13,83	28,63	6,58	229,00	0,08	0,00	0,02	3,08	12,69	137,00	22,37	2,64				
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
572	Нарезка овощная	100	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	5,00	140,00	640,00	240,00	10,00				
пр	Хлеб пшеничный	70	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>																		
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				
пр	Хлеб пшеничный	70	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>			129,33	98,96	288,89	3167,90	1,69	247,44	0,23	8,67	1110,63	1925,38	670,89	30,58				

День: День 15 (понедельник)

№ 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>														
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	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Плоды свежие	250	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>2 Бутерброд с повидлом (на батоне)</b>														
пр	Хлеб пшеничный	70	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>														
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	134,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00
541/1	Рагу из овощей в томатном соусе	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
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	70	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>														
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	100	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>УЖИН 1</b>														
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	109,70	0,11	0,00	0,07	3,44	1,64	77,15	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	0,30	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	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48
572	Нарезка овощная	100	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	70	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>			74,06	81,00	249,16	2577,86	0,84	72,76	0,23	13,37	607,74	810,73	249,02	16,07



День: День 16 (вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	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	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	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	0,48											
338	Фрукты свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	2,20											
пр	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	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	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	24,00	0,95											
492	Плов из птицы	280	6,55	6,95	36,54	256,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	9,77	0,97											
639	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	23,44	17,46	0,70											
пр	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	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	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	28,00	0,20											
<b>УЖИН 1</b>																								
436/2	Жаркое по-домашнему с свиной	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										
133/1	Кукуруза (консерв.) прокипяченая	100	1,15	0,98	2,19	22,19	0,02	3,87	0,00	0,09	9,00	24,34	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	0,48											
пр	Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	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	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	28,00	0,20											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>75,11</b>	<b>55,34</b>	<b>200,07</b>	<b>2295,94</b>	<b>0,92</b>	<b>34,27</b>	<b>0,23</b>	<b>10,54</b>	<b>741,10</b>	<b>282,57</b>	<b>18,94</b>											





День: День 19 (пятница)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	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 стуженным 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	Флоды свежие	250	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	70	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>																	
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				
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97				
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	100/5	15,85	15,24	14,80	156,50	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	100	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	70	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	Х/б изделия (булочка)	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>																	
436/2	Жаркое по-домашнему с сеинойной	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	70	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	24,00	180,00	28,00	0,20				
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		115,43	84,69	276,59	2765,72	1,60	248,55	0,26	22,60	959,43	1904,57	571,61	30,38				

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)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30						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	250	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 пшеничный	70	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>																		
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	70	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>																		
511	Рис отварной	180	3,60	5,40	36,70	109,70	0,11	0,00	0,07	3,44	1,64	77,15						19,60	0,63
245	Бефстроганое из отварной говядины	50/50	13,15	14,45	3,92	199,00	0,01	0,27	0,00	0,07	9,69	20,18						20,58	0,91
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	70	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>78,48</b>	<b>61,38</b>	<b>239,48</b>	<b>2506,23</b>	<b>0,97</b>	<b>52,65</b>	<b>0,18</b>	<b>10,66</b>	<b>662,75</b>	<b>965,29</b>						<b>277,23</b>	<b>16,49</b>

День: День 21 (воскресенье)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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>																		
2	Бутерброд с повидлом (на батоне)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02	0,02	0,04	
311	Каша манная молочная (с маслом)	200/10	6,20	7,46	30,86	215,40	0,01	0,14	0,01	0,05	0,05	0,05	13,28	12,12	2,02	0,04	0,04	0,04	
338	Фрукты свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,20	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	2,20	2,20	
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	0,02	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48	0,48	0,48	
	пр Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,78	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,66	0,66	
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	0,54	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	1,86	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	0,24	0,24	3,45	5,30	2,63	0,12	0,12	0,12	
64	Колбаски "Витаминные"	100/10	23,57	16,29	0,57	242,86	0,01	0,47	0,00	0,06	0,06	0,06	3,57	15,86	2,29	0,16	0,16	0,16	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	0,97	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97	0,97	0,97	
349	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	0,50	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	0,70	0,70	
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	0,70	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	0,90	0,90	
	пр Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,78	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,66	0,66	
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	0,54	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	1,86	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	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,20	0,20	
	<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	3,10	3,10	30,50	205,75	42,47	3,87	3,87	3,87	
685	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	55,99	0,00	0,26	0,00	0,02	0,02	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48	0,48	0,48	
	пр Хлеб пшеничный	70	4,74	0,60	1,26	140,28	0,06	0,00	0,00	0,78	0,78	0,78	13,80	52,20	19,80	0,66	0,66	0,66	
	пр Хлеб ржано-пшеничный	40	3,36	0,66	1,44	137,94	0,06	0,00	0,00	0,54	0,54	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86	1,86	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	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,20	0,20	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		93,58	71,55	209,09	2489,70	0,84	48,65	0,13	9,84	9,84	9,84	716,10	1060,20	270,77	17,91	17,91	17,91	

День: День 22 (понедельник)

№ 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)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49				
311/2	Каша вязкая молочная "Дружба" (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				
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	Плоды свежие	250	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	70	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>																	
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				
572	Нарезка овощная	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90				
487	Птица (кура) отварная	100/5	22,60	17,00	0,43	243,75	0,03	0,00	0,00	0,09	33,00	27,98	19,00	1,60				
541/1	Рагу из овощей в томатном соусе	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				
208	Напиток "Витошка"	200	0,20	0,00	35,8	142,00	0,00	60,00	0,00	0,02	44,22	3,54	4,14	0,48				
	пр Хлеб пшеничный	70	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>ПОЛДИК</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>УЖИН 1</b>																	
436/2	Жаркое по-домашнему с свиной	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	70	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>		91,72	87,13	172,77	2746,72	1,02	142,56	0,20	13,41	869,43	1146,82	307,96	19,84				

День: День 23 (вторник)

№ 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>																
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	Фрукты свежие	250	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 пшеничный	70	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>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		
57	Икра кабачковая	100	1,09	2,88	5,82	53,52	0,06	1,87	0,00	0,70	36,37	26,00	7,24	0,30		
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		
374	Рыба, протушенная 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		
	Хлеб пшеничный	70	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>																
	Х/б изделия (булочка)	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>																
492	Плов из птицы	280	6,55	6,95	36,54	256,86	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97		
7	Кисель "Елочка"	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		
	Хлеб пшеничный	70	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>																
	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>			74,67	57,21	237,69	2892,90	1,12	52,43	0,23	13,00	817,14	1121,03	307,76	22,38		



День: День 24 (среда)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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)	100	0,90	3,15	15,30	93,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02					
362/1	Пудинг творожный с яблоками (с сгущ. 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					
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					
686	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32					
пр	Хлеб пшеничный	70	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>																		
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					
260/2	Гуляш из свинины	50/50	8,59	12,76	3,01	162,00	0,06	0,93	0,05	6,00	11,34	215,25	14,01	1,40					
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97					
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	100	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	70	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	250	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>																		
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	70	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>109,67</b>	<b>74,13</b>	<b>261,39</b>	<b>2893,82</b>	<b>1,45</b>	<b>265,34</b>	<b>0,13</b>	<b>25,90</b>	<b>675,65</b>	<b>1781,48</b>	<b>508,87</b>	<b>29,32</b>					

День: День 25 (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>																	
3	Бутерброд горячий с сыром (на батоне)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	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				
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	70	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				
346	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	14,19	5,55	67,44	208,28	0,01	10,98	0,00	0,30	45,61	14,50	63,50	1,43				
572	Нарезка овощная	100	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	70	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	250	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	70	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>		66,24	45,49	271,49	2354,12	0,78	51,61	0,19	6,81	861,06	1026,11	332,30	15,97				



День: День 27 (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)	100	5,58	8,32	14,84	157,00	0,04	0,06	0,07	0,48	139,44	96,30	9,45	0,49
693	Какао с молоком густенным	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
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
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 пшеничный	70	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>														
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
50, 50/1	Котлета "Детская"	100	13,02	18,05	7,36	192,64	0,01	1,93	0,00	0,07	48,42	20,18	13,93	1,00
511/1	Рис отварной, припущенный с овощами	180	4,37	6,44	44,03	235,92	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
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
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	70	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>														
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	100	1,10	0,20	3,80	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	15,21	62,00	0,00	2,82	0,00	0,00	14,21	4,40	2,40	0,36
пр	Хлеб пшеничный	70	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	250	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>			86,58	73,92	231,07	2653,20	1,03	68,07	0,17	11,18	1017,01	1348,77	337,90	20,47

День: День 28 (воскресенье)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, 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>																			
3/1	Бутерброд с сыром (на батоне)	100	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,06	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49						
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	Флоды свежие	250	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 пшеничный	70	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>																			
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						
516	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97						
487	Птица (кура) отварная	100/5	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	70	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 Х/б изделия (булочка)	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						
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>																			
443/1	Плов из свинины	280	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	100	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	70	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>		133,84	92,43	332,97	3331,65	1,53	239,89	0,22	20,37	1125,29	1815,65	532,03	28,17						