


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



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	Мg	Fe			
<b>ЗАВТРАК</b>																	
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			
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			
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			
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	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			
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	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 изделие (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			
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>																	
436/2	Жаркое по-домашнему со 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	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>84,81</b>	<b>68,62</b>	<b>259,92</b>	<b>2675,62</b>	<b>1,20</b>	<b>56,25</b>	<b>0,11</b>	<b>18,40</b>	<b>741,55</b>	<b>1363,62</b>	<b>488,63</b>	<b>25,93</b>			







День: День 3 (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>																	
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	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>																	
134	Суп крестьянский с крупой	250/10	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	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				
443	Плов из свинины	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				
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>																	
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				
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>																	
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				
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>		<b>107,52</b>	<b>68,43</b>	<b>283,53</b>	<b>2745,31</b>	<b>1,55</b>	<b>248,43</b>	<b>5,72</b>	<b>20,82</b>	<b>878,96</b>	<b>1826,64</b>	<b>490,99</b>	<b>30,50</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>																
337	Яйцо вареное	60	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		
	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>																
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		
<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 изделие (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>			<b>81,45</b>	<b>66,23</b>	<b>292,49</b>	<b>2375,84</b>	<b>0,73</b>	<b>54,36</b>	<b>0,16</b>	<b>12,03</b>	<b>360,56</b>	<b>672,28</b>	<b>284,46</b>	<b>18,63</b>		



День: День 6 (суббота)

№ 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>																	
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 Х/б изделие (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				
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 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>110,70</b>	<b>69,62</b>	<b>325,41</b>	<b>2949,09</b>	<b>1,62</b>	<b>268,59</b>	<b>0,12</b>	<b>23,52</b>	<b>650,99</b>	<b>1600,66</b>	<b>536,88</b>	<b>27,05</b>				







День: День 8 (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	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					
	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					
	<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					
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 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					
	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>																		
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					
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					
	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>																		
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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		119,47	77,04	275,30	2842,28	1,75	276,93	5,71	22,07	745,26	1754,80	532,28	32,11					



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		B1	C	A	E	Ca	P	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					
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					
214/1	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	Х/б изделие (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					
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					
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					
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>		<b>82,13</b>	<b>68,96</b>	<b>203,55</b>	<b>2415,06</b>	<b>0,85</b>	<b>56,92</b>	<b>0,12</b>	<b>14,65</b>	<b>717,01</b>	<b>933,26</b>	<b>267,95</b>	<b>15,14</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		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	0,00	0,00	0,01	0,23	0,45	0,11	0,02	0,45		
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,50	0,10	1,15	0,33	0,05	1,15	0,33	205,50	171,00	26,25	0,45			
338	Флоды свежие	250	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,00	10,00	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	0,02	0,00	0,26	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	0,78	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>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	0,24	0,00	1,85	0,24	3,40	4,75	2,23	0,08			
215	Сельдь слабосоленая	100	17,00	8,50	0,00	145,00	0,08	0,00	3,08	0,02	0,00	3,08	80,00	137,00	40,00	1,10			
700	Картофель отварной с маслом	180	7,65	11,22	52,45	348,75	0,08	0,00	1,05	0,08	0,00	1,05	32,50	265,75	32,50	1,50			
638	Компот из кураги	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,50	0,00	0,72	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	0,78	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 Крем творожный	150	3,10	3,50	10,00	100,00	0,06	0,70	0,00	0,00	0,70	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	0,02	0,00	0,26	0,02	12,61	3,89	2,31	0,48			
	<b>УЖИН 1</b>																		
436/2	Жаркое по-домашнему со свиной	280	16,21	18,10	16,57	295,00	0,12	6,76	3,10	0,00	6,76	3,10	30,50	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	2,54	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	0,78	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>																		
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,00	0,04	1,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,27</b>	<b>65,45</b>	<b>224,71</b>	<b>2454,80</b>	<b>0,93</b>	<b>25,65</b>	<b>0,19</b>	<b>12,50</b>	<b>891,42</b>	<b>1449,29</b>	<b>323,20</b>	<b>19,17</b>					







День: День 13 (суббота)

№ ре- ц.	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>																			
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	250/10	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	Мучное кондитерское изделие (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						
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						
214/1	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>		<b>79,61</b>	<b>61,55</b>	<b>314,04</b>	<b>2656,37</b>	<b>0,98</b>	<b>83,40</b>	<b>0,08</b>	<b>13,34</b>	<b>801,16</b>	<b>1060,30</b>	<b>361,39</b>	<b>17,53</b>						



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		В1	С	А	Е	Ca	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
311/2	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 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>														
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
450/3	Шницель рубленый (кур+свин)	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	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 изделие (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>														
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>			<b>136,61</b>	<b>111,48</b>	<b>332,81</b>	<b>3485,90</b>	<b>1,81</b>	<b>247,44</b>	<b>0,23</b>	<b>23,33</b>	<b>1130,43</b>	<b>1995,38</b>	<b>698,29</b>	<b>31,88</b>







День: День 16 (вторник)

№ 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	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>ЗАВТРАК</b>																	
337	Яйцо вареное	60	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	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>																	
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				
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				
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	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>																	
436/2	Жаркое по-домашнему со 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	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>80,37</b>	<b>69,03</b>	<b>233,62</b>	<b>2575,50</b>	<b>0,92</b>	<b>23,18</b>	<b>0,23</b>	<b>13,97</b>	<b>740,10</b>	<b>1164,69</b>	<b>280,57</b>	<b>19,13</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	60	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	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	100	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>																								
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										
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 со 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	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>109,05</b>	<b>75,32</b>	<b>247,97</b>	<b>2540,72</b>	<b>1,48</b>	<b>248,55</b>	<b>0,26</b>	<b>17,95</b>	<b>939,86</b>	<b>1835,02</b>	<b>544,32</b>	<b>29,10</b>										



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		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 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	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										
	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>																								
	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>																								
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										
245/1	Бефстроганов из отварной свинины	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										
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>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>85,83</b>	<b>73,83</b>	<b>269,76</b>	<b>2910,24</b>	<b>1,09</b>	<b>112,39</b>	<b>0,18</b>	<b>15,32</b>	<b>714,17</b>	<b>1034,93</b>	<b>306,46</b>	<b>17,31</b>										



День: День 21 (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	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 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
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
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	6,55	6,95	36,54	192,00	0,07	0,00	0,04	0,97	14,58	45,09	9,77	0,97
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 изделие (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>														
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
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>			<b>100,86</b>	<b>84,07</b>	<b>253,01</b>	<b>2807,70</b>	<b>0,96</b>	<b>48,65</b>	<b>0,13</b>	<b>14,50</b>	<b>735,90</b>	<b>1130,20</b>	<b>298,17</b>	<b>19,21</b>



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	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					
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					
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>ПОЛДНИК</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 со 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					
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	Х/б изделие (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					
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>99,00</b>	<b>99,65</b>	<b>216,69</b>	<b>3064,72</b>	<b>1,14</b>	<b>142,56</b>	<b>0,20</b>	<b>18,07</b>	<b>889,23</b>	<b>1216,82</b>	<b>335,36</b>	<b>21,14</b>					











День: День 25 (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>																		
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>		<b>66,21</b>	<b>45,49</b>	<b>271,49</b>	<b>2354,12</b>	<b>0,78</b>	<b>51,61</b>	<b>0,19</b>	<b>6,81</b>	<b>861,06</b>	<b>1026,11</b>	<b>332,30</b>	<b>15,97</b>					



День: День 26 (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		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 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
	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
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 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>														
142	Суп картофельный с рыбными 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
450/3	Шницель рубленый (кур+свин)	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
700	Картофель отварной с маслом	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
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>ПОЛДНИК</b>														
	пр Х/б изделие (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>														
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
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>			<b>108,85</b>	<b>108,38</b>	<b>263,91</b>	<b>3162,80</b>	<b>0,98</b>	<b>74,63</b>	<b>0,22</b>	<b>14,21</b>	<b>917,45</b>	<b>1403,90</b>	<b>302,11</b>	<b>17,79</b>



День: День 27 (суббота)

№ 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
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
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
50/1	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>														
пр	Х/б изделие (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>														
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	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>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>93,86</b>	<b>86,44</b>	<b>274,99</b>	<b>2971,20</b>	<b>1,15</b>	<b>68,07</b>	<b>0,17</b>	<b>15,84</b>	<b>1036,81</b>	<b>1418,77</b>	<b>365,30</b>	<b>21,77</b>



