

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №3»  
Н.Г. Гестерева  
Приказ № 348 от 29.08.2022 г.



**14 - дневное меню  
(рацион питания)  
для обучающихся  
5-11 классов  
МБОУ «СОШ №3»**

**2022 – 2023  
учебный год**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
			21,2									9,4	36,0	
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,4	16,7	15,3	220,6	0,00	0,10	1,00	9,30	9,90	29,00	0,60	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	12,2	38,3	74,5	693,8	0,07	8,80	0,23	152,89	30,17	149,09	3,56		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>													
<b>Завтрак</b>														
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	3,6	15,9	133,7	0,10	6,20	0,30	33,50	29,10	65,30	1,20	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
ГУЛЯШ	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,60	2,10	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>34,0</b>	<b>27,2</b>	<b>114,8</b>	<b>840,6</b>	<b>0,24</b>	<b>9,10</b>	<b>0,34</b>	<b>4,80</b>	<b>95,83</b>	<b>107,78</b>	<b>357,14</b>	<b>5,80</b>	
<b>Полдник</b>														
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,9	5,5	18,1	150,8	0,10	0,10	0,10	0,80	166,70	18,20	120,20	0,90	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>55,0</b>	<b>334,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>181,20</b>	<b>25,50</b>	<b>147,20</b>	<b>1,50</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>73,9</b>	<b>244,4</b>	<b>1 868,4</b>	<b>0,41</b>	<b>18,00</b>	<b>0,67</b>	<b>8,26</b>	<b>429,92</b>	<b>163,45</b>	<b>653,43</b>	<b>10,86</b>	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,6	20,6	9,3	266,1	0,00	0,10	6,40	76,00	34,80	118,00	2,60	262	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,9</b>	<b>24,7</b>	<b>73,6</b>	<b>581,3</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>7,00</b>	<b>103,00</b>	<b>54,50</b>	<b>179,20</b>	<b>4,00</b>			
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,0	7,9	28,2	213,0	0,20	0,80	4,20	69,70	63,80	119,30	2,90	141	2008	
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	15,9	14,9	269,3	0,00	0,30	3,00	13,00	19,40	124,80	1,90	268	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,00	0,00	11,50	19,10	87,90	0,50	379	2011	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>37,7</b>	<b>35,8</b>	<b>118,6</b>	<b>951,7</b>	<b>0,60</b>	<b>1,00</b>	<b>12,60</b>	<b>244,70</b>	<b>158,20</b>	<b>490,00</b>	<b>8,90</b>			
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,6</b>	<b>9,9</b>	<b>40,5</b>	<b>289,3</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>238,00</b>	<b>36,60</b>	<b>188,60</b>	<b>2,70</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>70,4</b>	<b>232,7</b>	<b>1 822,3</b>	<b>0,70</b>	<b>1,20</b>	<b>20,20</b>	<b>585,70</b>	<b>249,30</b>	<b>857,80</b>	<b>15,60</b>			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26,8	22,1	58,8	0,00	0,50	0,10	0,60	380,30	46,60	369,40	0,80	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>29,3</b>	<b>22,3</b>	<b>88,9</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>400,60</b>	<b>61,10</b>	<b>399,70</b>	<b>1,90</b>			
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	8,9	9,2	139,2	0,00	0,20	2,30	50,50	25,40	75,90	1,70	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,2	271,8	0,10	0,10	1,60	39,50	13,90	56,00	1,30	309	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	14,9	17,0	270,3	0,10	0,80	0,60	46,50	22,70	162,40	1,80	314	2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35,8</b>	<b>30,9</b>	<b>122,3</b>	<b>909,4</b>	<b>0,32</b>	<b>17,20</b>	<b>5,90</b>	<b>164,30</b>	<b>89,80</b>	<b>358,70</b>	<b>8,80</b>			
<b>Полдник</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,0	27,0	23,2	484,0	0,12	0,00	0,20	316,00	46,00	446,00	1,60	219	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>37,2</b>	<b>27,0</b>	<b>38,2</b>	<b>545,6</b>	<b>0,12</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>329,40</b>	<b>50,60</b>	<b>451,10</b>	<b>2,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>102,3</b>	<b>80,2</b>	<b>249,4</b>	<b>2 132,9</b>	<b>0,44</b>	<b>19,90</b>	<b>0,70</b>	<b>894,30</b>	<b>201,50</b>	<b>1 209,50</b>	<b>12,80</b>			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	10,8	6,0	2,2	106,8	0,10	0,90	0,60	2,80	44,90	44,10	161,80	0,90	244	2012
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,7</b>	<b>12,4</b>	<b>98,1</b>	<b>578,5</b>	<b>0,14</b>	<b>10,90</b>	<b>0,64</b>	<b>3,90</b>	<b>100,93</b>	<b>104,38</b>	<b>336,84</b>	<b>3,30</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	0,10	9,60	0,20	1,40	33,00	33,70	102,30	1,80	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	0,10	1,80	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>31,9</b>	<b>35,3</b>	<b>113,1</b>	<b>898,1</b>	<b>0,30</b>	<b>20,20</b>	<b>0,50</b>	<b>8,20</b>	<b>95,20</b>	<b>105,60</b>	<b>382,70</b>	<b>7,10</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,1</b>	<b>211,1</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>22,70</b>	<b>14,00</b>	<b>41,00</b>	<b>3,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>50,8</b>	<b>253,3</b>	<b>1 687,7</b>	<b>0,46</b>	<b>35,10</b>	<b>1,14</b>	<b>12,30</b>	<b>218,83</b>	<b>223,98</b>	<b>760,54</b>	<b>13,80</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
	Масса порции	Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жирь, г												
<b>Завтрак</b>															
	200	6,2	10,0	26,7	220,5	0,10	0,80	0,00	0,40	159,40	29,10	143,80	0,60	190	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	50	5,8	4,6	15,1	125,6	0,00	0,10	0,00	0,60	138,90	15,20	100,20	0,80	3	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	550	16,2	18,7	74,8	534,4	0,10	10,20	0,00	1,60	423,90	78,80	349,30	4,20		
<b>Обед</b>															
Итого за прием пищи:															
	250	5,6	7,0	12,6	135,3	0,10	4,60	0,20	1,60	24,10	22,20	85,30	1,30	74	2011
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	4,1	6,2	27,8	183,1	0,20	13,60	0,00	0,30	54,50	39,40	109,90	1,50	128	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	22,1	10,6	0,3	184,4	0,20	0,60	0,00	1,60	33,20	31,20	204,10	0,70	227	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
КИСЕЛЬ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ	810	36,4	24,2	99,0	757,7	0,60	18,80	0,20	4,70	137,20	114,50	454,00	4,70		
<b>Полдник</b>															
Итого за прием пищи:															
	200	2,0	6,1	2,5	74,0	0,00	0,30	0,00	0,20	64,10	6,90	47,40	0,30	214	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ХЛЕБ	430	8,1	10,0	42,0	291,9	0,00	0,80	0,00	0,80	182,50	44,30	168,20	1,80		
Итого за прием пищи:															
Всего за день:		60,7	52,9	215,8	1 584,0	0,70	29,80	0,20	7,10	743,60	237,60	971,50	10,70		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
ГУЛЯШ	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,80	2,10	260	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>22,1</b>	<b>23,4</b>	<b>83,5</b>	<b>632,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,80</b>	<b>0,04</b>	<b>3,70</b>	<b>47,83</b>	<b>65,48</b>	<b>261,54</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	6,3	6,4	17,6	154,2	0,10	8,80	0,20	1,50	35,40	32,00	102,60	1,80	104	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,1	17,6	21,9	306,7	0,10	11,60	0,20	3,50	35,70	44,90	181,20	3,00	259	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	60	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011
ХЛЕБ	100	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>27,0</b>	<b>24,5</b>	<b>87,1</b>	<b>678,5</b>	<b>0,30</b>	<b>31,50</b>	<b>0,40</b>	<b>6,30</b>	<b>121,20</b>	<b>115,20</b>	<b>381,10</b>	<b>7,50</b>		
<b>Полдник</b>															
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,4	8,5	15,2	145,8	0,00	0,00	0,10	0,80	8,10	9,90	27,10	0,60	1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>270</b>	<b>4,7</b>	<b>11,4</b>	<b>52,1</b>	<b>329,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>22,60</b>	<b>17,20</b>	<b>54,10</b>	<b>1,20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>59,3</b>	<b>222,7</b>	<b>1 639,8</b>	<b>0,34</b>	<b>33,30</b>	<b>0,54</b>	<b>10,80</b>	<b>191,63</b>	<b>197,88</b>	<b>696,74</b>	<b>12,20</b>		

7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Жиры, г	Белки, г									Жиры, г	Углевод, г		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,0	8,5	35,5	245,5	0,10	0,50	0,00	1,20	111,90	18,30	103,00	0,50	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	12,6	15,2	183,2	0,00	0,00	0,10	0,90	8,70	9,90	28,10	0,60	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13,1</b>	<b>24,6</b>	<b>85,9</b>	<b>618,1</b>	<b>0,10</b>	<b>9,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,70</b>	<b>246,20</b>	<b>54,30</b>	<b>228,70</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>															
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,4	6,2	22,2	169,2	0,10	5,70	0,20	1,40	24,90	29,90	94,50	1,40		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,2	271,8	0,10	0,00	0,10	1,60	39,50	13,90	56,00	1,30	309	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	14,0	16,6	9,3	242,0	0,00	0,20	0,00	3,20	11,40	18,20	120,90	1,90	282	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	27,50	95,60	0,90	382	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>36,0</b>	<b>33,4</b>	<b>132,2</b>	<b>972,0</b>	<b>0,30</b>	<b>6,40</b>	<b>0,30</b>	<b>7,40</b>	<b>201,10</b>	<b>109,30</b>	<b>417,40</b>	<b>6,70</b>		
<b>Полдник</b>															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	2,9	5,9	33,9	199,5	0,03	0,00	0,04	0,93	13,30	21,28	65,17	0,53	324	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>10,8</b>	<b>9,4</b>	<b>90,6</b>	<b>489,6</b>	<b>0,13</b>	<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>2,13</b>	<b>138,60</b>	<b>60,18</b>	<b>203,47</b>	<b>2,23</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>59,9</b>	<b>67,4</b>	<b>308,7</b>	<b>2 079,7</b>	<b>0,53</b>	<b>16,70</b>	<b>0,44</b>	<b>12,23</b>	<b>585,90</b>	<b>223,78</b>	<b>849,57</b>	<b>12,43</b>			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,5	8,2	18,1	161,3	0,10	19,10	0,60	3,80	59,90	39,80	82,40	1,80	344	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	14,9	17,0	270,3	0,10	0,80	0,10	0,60	46,50	22,70	162,40	1,80	314	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25,4</b>	<b>26,2</b>	<b>100,7</b>	<b>740,5</b>	<b>0,20</b>	<b>19,90</b>	<b>0,70</b>	<b>5,00</b>	<b>133,60</b>	<b>80,30</b>	<b>301,30</b>	<b>4,80</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	12,7	13,3	20,2	251,8	0,10	7,00	0,20	1,80	31,70	32,50	140,50	1,90	100	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,8	7,0	13,7	139,7	0,10	43,80	0,10	3,10	112,30	41,30	79,00	2,60	321	2011
ТЕФТЕЛИ	100	8,8	10,0	8,6	158,3	0,00	0,80	0,00	1,60	10,20	13,10	84,90	1,20	284	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>30,9</b>	<b>30,7</b>	<b>92,0</b>	<b>769,3</b>	<b>0,30</b>	<b>51,60</b>	<b>0,30</b>	<b>7,70</b>	<b>176,50</b>	<b>108,50</b>	<b>354,80</b>	<b>6,90</b>		
<b>Полдник</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,2	8,5	45,9	288,3	0,10	0,00	0,10	1,60	39,90	13,80	56,10	1,30	203	2011
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>9,5</b>	<b>8,7</b>	<b>89,2</b>	<b>472,1</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>2,20</b>	<b>58,40</b>	<b>25,60</b>	<b>85,60</b>	<b>1,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,8</b>	<b>65,6</b>	<b>281,9</b>	<b>1 981,9</b>	<b>0,60</b>	<b>71,50</b>	<b>1,10</b>	<b>14,90</b>	<b>388,50</b>	<b>214,40</b>	<b>741,70</b>	<b>13,60</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,8	18,2	36,8	407,0	0,11	14,63	0,29	5,85	49,21	49,21	250,04	15,96	311	2008
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>27,9</b>	<b>18,7</b>	<b>74,2</b>	<b>577,9</b>	<b>0,13</b>	<b>28,63</b>	<b>0,29</b>	<b>6,75</b>	<b>93,01</b>	<b>81,01</b>	<b>331,04</b>	<b>20,36</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6,9	7,3	20,4	175,9	0,10	7,00	0,20	1,50	36,10	29,20	97,60	1,70	118,2	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	16,7	16,7	1,0	219,8	0,10	1,00	0,30	0,20	18,00	18,10	144,70	1,60	307	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>33,0</b>	<b>30,5</b>	<b>129,8</b>	<b>924,6</b>	<b>0,34</b>	<b>8,00</b>	<b>0,54</b>	<b>3,30</b>	<b>94,13</b>	<b>103,58</b>	<b>400,74</b>	<b>5,30</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,1</b>	<b>211,1</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>22,70</b>	<b>14,00</b>	<b>41,00</b>	<b>3,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,2</b>	<b>52,3</b>	<b>246,2</b>	<b>1 713,6</b>	<b>0,49</b>	<b>40,63</b>	<b>0,83</b>	<b>10,25</b>	<b>209,84</b>	<b>198,59</b>	<b>772,78</b>	<b>29,06</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
														В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																	
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	200	27,9	21,7	54,5	528,9	0,10	0,40	0,10	3,70	217,30	33,60	282,50	1,30	219	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011		
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>30,4</b>	<b>21,9</b>	<b>84,6</b>	<b>661,5</b>	<b>0,10</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>4,30</b>	<b>237,60</b>	<b>48,10</b>	<b>312,80</b>	<b>2,40</b>				
<b>Обед</b>																	
БОРЩ С МЯСОМ	250	6,5	9,4	15,3	171,1	0,10	11,40	0,30	2,50	58,20	36,20	98,70	2,30	62	2011		
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008		
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	10,8	6,0	2,2	106,8	0,10	0,90	0,60	2,80	44,90	44,10	161,80	0,90	244	2012		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0,00	10,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00	2008			
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008		
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28,5</b>	<b>22,2</b>	<b>120,0</b>	<b>793,9</b>	<b>0,36</b>	<b>26,30</b>	<b>0,94</b>	<b>7,20</b>	<b>168,43</b>	<b>156,58</b>	<b>470,44</b>	<b>9,00</b>				
<b>Полдник</b>																	
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	50	2,4	10,5	15,2	164,5	0,00	0,00	0,00	0,10	8,40	9,90	27,60	0,60	1	2011		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011		
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>4,9</b>	<b>13,4</b>	<b>52,5</b>	<b>351,2</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,90</b>	<b>30,50</b>	<b>20,50</b>	<b>59,70</b>	<b>1,70</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>63,8</b>	<b>57,5</b>	<b>257,1</b>	<b>1 806,6</b>	<b>0,46</b>	<b>28,90</b>	<b>1,14</b>	<b>12,40</b>	<b>436,53</b>	<b>225,18</b>	<b>842,94</b>	<b>13,10</b>				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг	
			Белки, г									Завтрак	Обед		Полдник
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,4	21,2	36,0	373,7	0,07	0,00	0,13	1,06	123,69	11,97	110,39	1,06	210	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,4	16,7	15,3	220,6	0,00	0,00	0,10	1,00	9,30	9,90	29,00	0,60	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12,2</b>	<b>38,3</b>	<b>74,5</b>	<b>693,8</b>	<b>0,07</b>	<b>8,80</b>	<b>0,23</b>	<b>2,66</b>	<b>152,89</b>	<b>30,17</b>	<b>149,09</b>	<b>3,56</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,4	3,6	15,9	133,7	0,10	6,20	0,30	0,50	33,50	29,10	65,30	1,20	87	2012
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
ГУЛЯШ	100	15,0	17,1	3,7	229,2	0,00	1,80	0,00	2,70	20,50	19,70	132,60	2,10	260	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	61,6	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>34,0</b>	<b>27,2</b>	<b>114,8</b>	<b>840,6</b>	<b>0,24</b>	<b>9,10</b>	<b>0,34</b>	<b>4,80</b>	<b>95,83</b>	<b>107,78</b>	<b>357,14</b>	<b>5,80</b>		
<b>Полдник</b>															
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	6,9	5,5	18,1	150,8	0,10	0,10	0,10	0,80	166,70	18,20	120,20	0,90	3	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	1,30	0,00	0,00	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>290</b>	<b>9,2</b>	<b>8,4</b>	<b>55,0</b>	<b>334,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,80</b>	<b>181,20</b>	<b>25,50</b>	<b>147,20</b>	<b>1,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,4</b>	<b>73,9</b>	<b>244,4</b>	<b>1 868,4</b>	<b>0,41</b>	<b>18,00</b>	<b>0,67</b>	<b>8,26</b>	<b>429,92</b>	<b>163,45</b>	<b>653,43</b>	<b>10,86</b>		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	10,6	20,6	9,3	266,1	0,00	27,50	0,10	6,40	76,00	34,80	118,00	2,60	262	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,80		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>15,9</b>	<b>24,7</b>	<b>73,6</b>	<b>581,3</b>	<b>0,00</b>	<b>27,50</b>	<b>0,10</b>	<b>7,00</b>	<b>103,00</b>	<b>54,50</b>	<b>179,20</b>	<b>4,00</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	250	9,4	8,5	18,8	189,3	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	6,0	7,9	28,2	213,0	0,20	30,10	0,80	4,20	69,70	63,80	119,30	2,90	141	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	14,4	15,9	14,9	259,3	0,00	0,30	0,00	3,00	13,00	19,40	124,80	1,90	268	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	148,0	0,00	0,50	0,00	0,00	11,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>37,7</b>	<b>35,8</b>	<b>118,6</b>	<b>951,7</b>	<b>0,60</b>	<b>35,50</b>	<b>1,00</b>	<b>12,60</b>	<b>244,70</b>	<b>158,20</b>	<b>490,00</b>	<b>8,90</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,10	1,10	0,10	0,00	215,20	23,60	151,90	0,20	385	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,00	8,80	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8,6</b>	<b>9,9</b>	<b>40,5</b>	<b>289,3</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>238,00</b>	<b>36,60</b>	<b>188,60</b>	<b>2,70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>70,4</b>	<b>232,7</b>	<b>1 822,3</b>	<b>0,70</b>	<b>72,90</b>	<b>1,20</b>	<b>20,20</b>	<b>585,70</b>	<b>249,30</b>	<b>857,80</b>	<b>15,60</b>		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	26,8	22,1	58,8	0,00	0,50	0,10	0,60	380,30	46,60	369,40	0,80	223	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011	
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>29,3</b>	<b>22,3</b>	<b>88,9</b>	<b>0,00</b>	<b>1,60</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>400,60</b>	<b>61,10</b>	<b>399,70</b>	<b>1,90</b>			
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	8,9	9,2	0,00	12,40	0,20	2,30	50,50	25,40	75,90	1,70	88	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,5	46,2	0,10	0,00	0,10	1,60	39,50	13,90	56,00	1,30	309	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,3	14,9	17,0	0,10	0,80	0,10	0,60	46,50	22,70	162,40	1,80	314	2008	
СОК	200	1,0	0,2	19,8	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008	
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	0,10	142,1	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>35,8</b>	<b>30,9</b>	<b>122,3</b>	<b>0,32</b>	<b>17,20</b>	<b>0,40</b>	<b>5,90</b>	<b>164,30</b>	<b>89,80</b>	<b>358,70</b>	<b>8,80</b>			
<b>Полдник</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	200	37,0	27,0	23,2	0,12	0,00	0,20	5,20	316,00	46,00	446,00	1,60	219	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	15,0	0,00	1,10	0,00	0,00	13,40	4,60	5,10	0,50	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>37,2</b>	<b>27,0</b>	<b>38,2</b>	<b>0,12</b>	<b>1,10</b>	<b>0,20</b>	<b>5,20</b>	<b>329,40</b>	<b>50,60</b>	<b>451,10</b>	<b>2,10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>102,3</b>	<b>80,2</b>	<b>249,4</b>	<b>0,44</b>	<b>19,90</b>	<b>0,70</b>	<b>12,30</b>	<b>894,30</b>	<b>201,50</b>	<b>1 209,50</b>	<b>12,80</b>			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,00	0,04	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	100	10,8	6,0	2,2	106,8	0,90	0,10	0,60	2,80	44,90	44,10	161,80	0,90	244	2012
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	10,00	0,00	0,00	0,10	22,90	13,90	41,80	1,00		2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,00	0,00	0,00	0,00	11,60	1,90	4,30	0,00	411	2008
ХЛЕБ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,7</b>	<b>12,4</b>	<b>98,1</b>	<b>578,5</b>	<b>10,90</b>	<b>0,14</b>	<b>0,64</b>	<b>3,90</b>	<b>100,93</b>	<b>104,38</b>	<b>336,84</b>	<b>3,30</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	6,2	6,2	19,3	157,8	9,60	0,10	0,20	1,40	33,00	33,70	102,30	1,80	77	2012
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	28,3	35,7	479,4	1,80	0,10	0,30	5,00	25,80	43,30	220,30	2,20	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,10	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	8,6	41,4	8,80	0,00	0,00	0,60	14,10	7,00	9,70	1,90		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>31,9</b>	<b>35,3</b>	<b>113,1</b>	<b>898,1</b>	<b>20,20</b>	<b>0,30</b>	<b>0,50</b>	<b>8,20</b>	<b>95,20</b>	<b>105,60</b>	<b>382,70</b>	<b>7,10</b>		
<b>Полдник</b>															
СОК	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,60		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>230</b>	<b>3,3</b>	<b>3,1</b>	<b>42,1</b>	<b>211,1</b>	<b>4,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>22,70</b>	<b>14,00</b>	<b>41,00</b>	<b>3,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,9</b>	<b>50,8</b>	<b>253,3</b>	<b>1 687,7</b>	<b>35,10</b>	<b>0,46</b>	<b>1,14</b>	<b>12,30</b>	<b>218,83</b>	<b>223,98</b>	<b>760,54</b>	<b>13,80</b>		