

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №3»  
Н.Г. Пестерева  
Приказ № 96 от 13.03.2023 г.



**14 - дневное меню (рацион питания)  
для обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «СОШ №3»  
(с 13.03.2023 г.)**

с 13.03.13.

1 день (понеделник)

Примечание, 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 ПЕРЛОВАЯ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	93,00	9,00	83,00	0,80	210	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ С СЫРОМ	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
КАША ПЕРЛОВАЯ 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
ХЛЕБ СЛИВОЧНО-СЫРНЫЙ	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
Итого за прием пищи:	500	9,9	33,0	79,2	655,8	0,05	8,80	0,20	2,40	128,00	27,80	126,00	3,30		
<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
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
СУПЯШ	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	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
Итого за прием пищи:	750	28,0	26,7	105,5	773,7	0,23	12,40	0,23	5,30	89,60	101,80	365,20	6,00		
Всего за день:		37,9	59,7	184,7	1429,5	0,28	21,20	0,43	7,70	217,60	129,60	481,20	9,30		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
	Масса порции	Белки, г			Углеводы, г	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Жиры, г	Хлебобулочные изделия, г											
<b>Завтрак</b>														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150	23,6	9,5	44,3	0,00	0,40	0,00	0,40	252,90	35,60	255,40	0,50	223	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1	0,0	14,8	0,00	1,10	0,00	0,00	11,10	2,60	1,40	0,10	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>26,4</b>	<b>10,1</b>	<b>84,5</b>	<b>0,00</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>1,70</b>	<b>287,80</b>	<b>56,50</b>	<b>293,60</b>	<b>3,50</b>		
<b>Обед</b>														
СУП МЯСНОЙ С БОБОВЫМИ	250	9,4	8,5	18,8	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	5,9	14,9	0,10	16,50	0,50	2,60	46,10	32,50	68,70	1,60	141	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,1	14,4	13,4	0,00	0,30	0,00	2,70	12,20	17,50	113,00	1,80	268	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,1	26,6	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	0,10	142,1	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,4</b>	<b>32,3</b>	<b>103,8</b>	<b>0,50</b>	<b>21,90</b>	<b>0,70</b>	<b>10,70</b>	<b>220,30</b>	<b>125,00</b>	<b>427,60</b>	<b>7,50</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,8</b>	<b>42,4</b>	<b>188,3</b>	<b>0,50</b>	<b>34,00</b>	<b>0,70</b>	<b>12,40</b>	<b>508,10</b>	<b>181,50</b>	<b>721,20</b>	<b>11,00</b>		

3 день (среда)

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	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	9,5	5,4	2,0	95,9	0,10	0,70	0,60	2,50	40,50	39,80	145,50	0,80	244	2012
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	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,0</b>	<b>10,5</b>	<b>76,3</b>	<b>468,7</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>0,63</b>	<b>3,70</b>	<b>88,40</b>	<b>93,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,50</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	8,9	9,2	139,2	0,00	12,40	0,20	2,30	50,50	25,40	75,90	1,70	88	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,4	13,4	15,4	243,4	0,00	0,80	0,10	0,50	41,90	20,50	146,20	1,50	314	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>750</b>	<b>31,1</b>	<b>27,6</b>	<b>108,7</b>	<b>806,5</b>	<b>0,20</b>	<b>13,20</b>	<b>0,30</b>	<b>5,20</b>	<b>144,40</b>	<b>78,00</b>	<b>314,70</b>	<b>5,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,1</b>	<b>38,1</b>	<b>185,0</b>	<b>1 275,2</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>0,93</b>	<b>8,90</b>	<b>232,80</b>	<b>171,50</b>	<b>606,70</b>	<b>10,90</b>		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					№ рецен-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														21,2		
<b>Завтрак</b>																
ГОЛДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	11,6	21,2	10,7	280,4	0,00	30,80	0,10	6,60	85,90	38,70	131,80	2,90	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	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	14,00	63,00	1,50	2008	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>28,3</b>	<b>97,3</b>	<b>720,7</b>	<b>0,10</b>	<b>30,80</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>121,60</b>	<b>64,40</b>	<b>220,00</b>	<b>5,00</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	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	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	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,8</b>	<b>24,4</b>	<b>133,4</b>	<b>881,9</b>	<b>0,28</b>	<b>19,80</b>	<b>0,42</b>	<b>7,10</b>	<b>109,40</b>	<b>98,70</b>	<b>381,30</b>	<b>15,80</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>52,7</b>	<b>230,7</b>	<b>1 602,6</b>	<b>0,38</b>	<b>50,60</b>	<b>0,52</b>	<b>14,30</b>	<b>231,00</b>	<b>163,10</b>	<b>601,30</b>	<b>20,80</b>			

5 день (пятница)

Приемы 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>															
КАША "ДРУЖБА"	150	4,6	7,4	20,0	165,6	0,00	0,60	0,00	0,30	119,70	21,90	108,00	0,40	190	2008
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
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	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
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>500</b>	<b>14,6</b>	<b>16,1</b>	<b>68,1</b>	<b>479,5</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>384,20</b>	<b>71,60</b>	<b>313,50</b>	<b>4,00</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,0	4,6	20,9	137,5	0,20	10,10	0,00	0,20	40,90	29,50	82,30	1,20	128	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	19,9	9,5	0,3	165,7	0,20	0,50	0,00	1,40	29,80	28,00	183,70	0,60	227	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	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>750</b>	<b>33,1</b>	<b>21,5</b>	<b>78,5</b>	<b>638,7</b>	<b>0,60</b>	<b>15,20</b>	<b>0,20</b>	<b>4,40</b>	<b>114,40</b>	<b>100,80</b>	<b>401,70</b>	<b>4,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,7</b>	<b>37,6</b>	<b>146,6</b>	<b>1 118,2</b>	<b>0,60</b>	<b>25,20</b>	<b>0,20</b>	<b>5,90</b>	<b>498,60</b>	<b>172,40</b>	<b>715,20</b>	<b>8,30</b>		

6 день (понеделник)

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			
														Калории		
<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	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	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>520</b>	<b>20,5</b>	<b>21,8</b>	<b>83,2</b>	<b>609,3</b>	<b>0,04</b>	<b>1,70</b>	<b>0,04</b>	<b>3,40</b>	<b>45,73</b>	<b>63,48</b>	<b>248,34</b>	<b>3,30</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	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11,3	13,2	17,3	234,1	0,10	9,20	0,20	2,60	27,80	35,30	139,60	2,40	259	2011	
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	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,9</b>	<b>17,5</b>	<b>84,8</b>	<b>605,7</b>	<b>0,32</b>	<b>26,40</b>	<b>0,50</b>	<b>4,60</b>	<b>105,10</b>	<b>102,00</b>	<b>298,60</b>	<b>8,30</b>			
<b>Всего за День:</b>		<b>47,4</b>	<b>39,3</b>	<b>168,0</b>	<b>1 215,0</b>	<b>0,36</b>	<b>28,10</b>	<b>0,54</b>	<b>8,00</b>	<b>150,83</b>	<b>165,48</b>	<b>546,94</b>	<b>11,60</b>			

7 день (вторник)

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 МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	6,4	26,6	184,2	0,00	0,40	0,00	0,90	83,80	13,80	77,10	0,40	184	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
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,4	10,1	15,2	160,8	0,00	0,00	0,10	0,90	8,30	9,90	27,50	0,60	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>11,3</b>	<b>20,0</b>	<b>78,7</b>	<b>542,6</b>	<b>0,00</b>	<b>11,50</b>	<b>0,10</b>	<b>2,50</b>	<b>220,50</b>	<b>51,20</b>	<b>204,10</b>	<b>3,80</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	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	12,9	14,9	9,9	225,8	0,00	0,20	0,00	2,90	10,60	16,70	110,80	1,80	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>33,1</b>	<b>30,1</b>	<b>121,2</b>	<b>888,4</b>	<b>0,30</b>	<b>6,40</b>	<b>0,20</b>	<b>6,70</b>	<b>190,50</b>	<b>104,40</b>	<b>393,50</b>	<b>6,30</b>		



8 день (среда)

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>															
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,0	5,9	14,9	126,6	0,10	16,50	0,50	2,60	46,10	32,50	68,70	1,60	141	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,4	13,4	15,4	243,4	0,00	0,80	0,10	0,50	41,90	20,50	146,20	1,50	314	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	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23,0</b>	<b>22,4</b>	<b>87,1</b>	<b>643,5</b>	<b>0,10</b>	<b>17,30</b>	<b>0,60</b>	<b>3,70</b>	<b>112,10</b>	<b>70,70</b>	<b>267,10</b>	<b>4,30</b>		
<b>Обед</b>															
СУПС 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	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	15,0	15,0	0,8	197,9	0,10	0,90	0,20	0,20	16,30	16,30	130,30	1,40	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	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>30,1</b>	<b>27,3</b>	<b>117,2</b>	<b>834,7</b>	<b>0,33</b>	<b>7,90</b>	<b>0,43</b>	<b>3,20</b>	<b>88,60</b>	<b>93,20</b>	<b>360,60</b>	<b>4,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>49,7</b>	<b>204,3</b>	<b>1 478,2</b>	<b>0,43</b>	<b>25,20</b>	<b>1,03</b>	<b>6,90</b>	<b>200,90</b>	<b>163,90</b>	<b>627,70</b>	<b>9,20</b>		



10 день (пятница)

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>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	25,2	7,5	41,1	335,8	0,00	0,30	0,00	2,80	122,80	26,20	185,30	0,90	219	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
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,4	0,4	10,3	49,6	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>27,9</b>	<b>8,1</b>	<b>81,1</b>	<b>514,5</b>	<b>0,00</b>	<b>10,90</b>	<b>0,00</b>	<b>4,10</b>	<b>152,40</b>	<b>45,80</b>	<b>222,10</b>	<b>3,80</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	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	9,5	5,4	2,0	95,9	0,10	0,70	0,60	2,50	40,50	39,80	145,50	0,80	244	2012
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
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,8</b>	<b>20,1</b>	<b>106,6</b>	<b>710,9</b>	<b>0,35</b>	<b>23,10</b>	<b>0,93</b>	<b>6,80</b>	<b>153,50</b>	<b>139,60</b>	<b>415,90</b>	<b>8,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,7</b>	<b>28,2</b>	<b>187,7</b>	<b>1 225,4</b>	<b>0,35</b>	<b>34,00</b>	<b>0,93</b>	<b>10,90</b>	<b>305,90</b>	<b>185,40</b>	<b>638,00</b>	<b>12,20</b>		

11 день (понеделник)

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>															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	93,00	9,00	83,00	0,80	210	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
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>500</b>	<b>9,9</b>	<b>33,0</b>	<b>79,2</b>	<b>655,8</b>	<b>0,05</b>	<b>8,80</b>	<b>0,20</b>	<b>2,40</b>	<b>128,00</b>	<b>27,80</b>	<b>126,00</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
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008
ГУЛЯШ	90	13,4	15,5	3,4	206,2	0,00	1,70	0,00	2,40	18,40	17,70	119,40	1,90	280	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>750</b>	<b>28,0</b>	<b>26,7</b>	<b>105,5</b>	<b>773,7</b>	<b>0,23</b>	<b>12,40</b>	<b>0,23</b>	<b>5,30</b>	<b>89,60</b>	<b>101,80</b>	<b>355,20</b>	<b>6,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,9</b>	<b>59,7</b>	<b>184,7</b>	<b>1 429,5</b>	<b>0,28</b>	<b>21,20</b>	<b>0,43</b>	<b>7,70</b>	<b>217,60</b>	<b>129,60</b>	<b>481,20</b>	<b>9,30</b>		

12 день (вторник)

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жирные, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал										
<b>Завтрак</b>														
	150	23,6	9,5	44,3	0,00	0,40	0,00	0,40	252,90	35,60	255,40	0,50	223	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	0,1	0,0	14,8	0,00	1,10	0,00	0,00	11,10	2,60	1,40	0,10	377	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	30	2,3	0,2	15,1	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ХЛЕБ	120	0,4	0,4	10,3	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	500	26,4	10,1	84,5	0,00	12,10	0,00	1,70	287,80	56,50	293,60	3,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>														
<b>Обед</b>														
	250	9,4	8,5	18,8	0,30	4,60	0,20	4,20	36,70	36,10	107,60	2,40	99	2008
СУП МЯСНОЙ С БОБОВЫМИ	150	3,0	5,9	14,9	0,10	16,50	0,50	2,60	46,10	32,50	68,70	1,60	141	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	90	13,1	14,4	13,4	0,00	0,30	0,00	2,70	12,20	17,50	113,00	1,80	268	2011
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	3,3	3,1	26,6	0,00	0,50	0,00	0,00	111,50	19,10	87,90	0,50	379	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	60	4,6	0,4	30,1	0,10	0,00	0,00	1,20	13,80	19,80	50,40	1,20		2008
ХЛЕБ	120	0,4	0,4	10,3	0,00	10,60	0,00	0,70	16,90	8,40	11,60	2,30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	750	33,4	32,3	103,8	0,50	21,90	0,70	10,70	220,30	125,00	427,60	7,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>		59,8	42,4	188,3	0,50	34,00	0,70	12,40	508,10	181,50	721,20	11,00		
<b>Всего за день:</b>														

13 день (средн)

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	К, мг	Na, мг		
<b>Завтрак</b>																	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008		
РЫБА С ОВОЩАМИ	90	9,5	5,4	2,0	85,9	0,10	0,70	0,60	2,50	40,50	39,80	145,50	0,80	244	2012		
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	0,60	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008		
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	70	0,6	0,1	1,7	9,8	0,00	7,00	0,00	0,10	16,00	9,80	29,30	0,70		2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>17,0</b>	<b>10,5</b>	<b>76,3</b>	<b>468,7</b>	<b>0,15</b>	<b>11,70</b>	<b>0,63</b>	<b>3,70</b>	<b>88,40</b>	<b>93,50</b>	<b>292,00</b>	<b>5,50</b>				
<b>Обед</b>																	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	5,7	8,9	9,2	139,2	0,00	12,40	0,20	2,30	50,50	25,40	75,90	1,70	88	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,6	204,4	0,10	0,00	0,00	1,20	29,70	10,50	42,20	1,00	309	2011		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,4	13,4	15,4	243,4	0,00	0,80	0,10	0,50	41,90	20,50	146,20	1,50	314	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>750</b>	<b>31,1</b>	<b>27,6</b>	<b>108,7</b>	<b>806,5</b>	<b>0,20</b>	<b>13,20</b>	<b>0,30</b>	<b>5,20</b>	<b>144,40</b>	<b>78,00</b>	<b>314,70</b>	<b>5,40</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>48,1</b>	<b>38,1</b>	<b>185,0</b>	<b>1 275,2</b>	<b>0,35</b>	<b>24,90</b>	<b>0,93</b>	<b>8,90</b>	<b>232,80</b>	<b>171,50</b>	<b>606,70</b>	<b>10,90</b>				

14 день (четверг)

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	№ рецептур				
															21,2	10,7		
<b>Завтрак</b>																		
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	150	11,6	21,2	10,7	280,4	0,00	30,80	0,10	6,60	85,90	38,70	131,80	2,90	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	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,10	0,00	0,00	0,00	20,30	14,00	63,00	1,50		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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>28,3</b>	<b>97,3</b>	<b>720,7</b>	<b>0,10</b>	<b>30,80</b>	<b>0,10</b>	<b>7,20</b>	<b>121,60</b>	<b>64,40</b>	<b>220,00</b>	<b>5,00</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			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	17,9	13,7	27,7	306,0	0,08	11,00	0,22	4,40	37,00	37,00	188,00	12,00	311	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			
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>700</b>	<b>31,8</b>	<b>24,4</b>	<b>133,4</b>	<b>881,9</b>	<b>0,28</b>	<b>19,80</b>	<b>0,42</b>	<b>7,10</b>	<b>109,40</b>	<b>98,70</b>	<b>381,30</b>	<b>15,80</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>51,0</b>	<b>52,7</b>	<b>230,7</b>	<b>1 602,6</b>	<b>0,38</b>	<b>50,60</b>	<b>0,52</b>	<b>14,30</b>	<b>231,00</b>	<b>163,10</b>	<b>601,30</b>	<b>20,80</b>					