Согласовано:
Территориальный отдел
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Свердловской области
в Орджоникидзевском, Железнодорожном районах города Екатеринбурга, в городе Березовский,
в городе Верхняя Пышма
"24" 06 2020г.

Утверждено приказом №82-1 от 24.06.2020г.
Директор ГБОУ СО "Березовская школа"
_____________/Массанова А.В.
"___"__________ 2020г.

ГБОУ СО «Березовская школа»

Примерное меню на 2020-2021 учебный год

Старшая школа

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.7	9.3	14.7	166.5	0.0	0.1	0.0	0.1	132.6	5.3	76.0	0.2	3	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.8	10.0	25.3	217.9	0.1	1.3	0.1	0.3	156.4	54.8	195.1	2.7	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**16.9**	**22.4**	**75.5**	**576.0**	**0.1**	**17.0**	**0.1**	**1.3**	**432.1**	**90.7**	**372.2**	**7.8**		
Обед															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.7	41.8	244.3	0.1	0.0	0.0	1.4	16.9	9.2	50.1	1.2	331	2008
ТЕФТЕЛИ	100	14.3	20.1	14.5	296.2	0.0	1.4	0.1	0.8	43.5	18.9	135.4	1.9	283	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.1	0.2	21.7	92.6	0.0	1.8	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	389	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.0	9.2	87.9	0.0	14.4	0.2	2.2	42.5	15.0	27.9	0.8	45	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ЗАМЕНА)	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10	9.7	12.1	17.2	220.5	0.1	6.7	0.2	0.5	40.0	33.4	123.6	2.0	91	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.1	0.3	0.2	3.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.4	0.0	360	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	45	1.3	1.5	34.8	159.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.5	16.2	0.7		2008
Итого за прием пищи:	**1025**	**37.0**	**45.1**	**154.9**	**1 178.3**	**0.2**	**25.6**	**0.5**	**5.5**	**176.9**	**102.5**	**398.8**	**10.2**		
Всего за день:		**53.9**	**67.5**	**230.4**	**1 754.3**	**0.3**	**42.6**	**0.6**	**6.8**	**609.0**	**193.2**	**771.0**	**18.0**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	136.9	0.1	8.0	0.5	4.6	20.0	20.0	46.0	0.9	30	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.1	0.0	0.2	3.6	84.0	14.0	182.0	2.0	214	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.0	13.0	0.0	0.1	8.0	3.0	5.0	0.0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
МОЛОКО СТЕР.3,2% ЖИРНОСТИ (0,2Л)	200	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.7	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	**650**	**17.4**	**28.6**	**55.3**	**548.9**	**0.1**	**21.0**	**0.7**	**8.3**	**119.6**	**37.1**	**233.7**	**3.1**		
Обед															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250/25/10	9.3	12.8	11.3	201.3	0.1	8.5	0.2	2.6	44.9	29.0	112.2	1.9	99	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.6	9.3	6.9	129.7	0.0	3.2	0.0	2.2	139.2	20.2	91.4	1.2	31	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.2	12.5	0.0	0.3	46.4	35.2	101.7	1.4	128	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) 100 гр	100	19.5	1.1	0.6	90.3	0.1	0.5	0.1	0.3	54.6	64.2	275.5	1.0	227	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008
Итого за прием пищи:	**955**	**40.7**	**32.9**	**93.2**	**836.3**	**0.4**	**24.7**	**0.3**	**6.0**	**307.3**	**165.8**	**608.6**	**6.3**		
Всего за день:		**58.1**	**61.5**	**148.5**	**1 385.2**	**0.6**	**45.7**	**1.0**	**14.3**	**426.9**	**202.9**	**842.3**	**9.4**		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.8	17.7	25.3	374.5	0.1	0.3	0.1	2.1	208.3	28.6	265.0	0.7	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
ЙОГУРТ	200	3.9	2.9	5.8	92.9	0.1	1.4	0.0	0.0	232.3	27.1	183.9	0.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**37.7**	**26.4**	**65.6**	**689.3**	**0.2**	**16.7**	**0.1**	**3.0**	**583.4**	**71.9**	**525.4**	**4.4**		
Обед															
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.0	1.6	0.0	0.0	11.9	5.3	2.5	0.2	437	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ЗАМЕНА)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4		2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	100	20.4	25.6	9.5	349.4	0.1	0.0	0.0	4.9	23.6	33.1	209.8	3.5	271	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	8.1	4.6	18.3	148.9	0.2	9.3	0.2	1.3	37.6	37.2	121.4	1.5	106	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	100	21.6	25.6	14.9	375.4	0.2	0.0	0.0	4.9	21.6	41.0	237.1	4.0	271	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	5.6	46.3	253.4	0.1	0.0	0.0	0.4	16.6	30.6	89.2	0.6	305	2011
Итого за прием пищи:	**940**	**57.9**	**66.3**	**131.6**	**1 357.3**	**0.6**	**14.4**	**0.3**	**11.5**	**131.8**	**154.7**	**678.5**	**10.2**		
Всего за день:		**95.6**	**92.7**	**197.2**	**2 046.6**	**0.8**	**31.1**	**0.4**	**14.5**	**715.2**	**226.6**	**1 203.9**	**14.6**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6	382	2011
МАКАРОННИК	180	7.3	11.5	43.3	306.4	0.1	0.0	0.1	3.0	15.2	12.4	60.7	1.4	212	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.1	0.0	0.0	0.2	18.0	10.0	81.0	1.0	254	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**470**	**19.8**	**27.9**	**80.0**	**651.0**	**0.2**	**0.6**	**0.1**	**3.2**	**170.7**	**45.4**	**242.7**	**3.2**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.5	5.9	6.5	85.1	0.0	3.4	0.0	2.7	27.3	16.9	35.8	1.0	55	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
АПЕЛЬСИН	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250/25/10	6.7	10.5	10.7	168.2	0.0	8.2	0.2	2.4	47.5	24.9	84.0	1.2	98	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.4	19.3	16.0	324.3	0.1	0.9	0.0	0.4	44.0	29.1	193.9	1.9	294	2011
Итого за прием пищи:	**1115**	**39.2**	**42.1**	**130.2**	**1 073.6**	**0.2**	**146.1**	**0.2**	**6.4**	**219.4**	**137.9**	**470.5**	**8.0**		
Всего за день:		**59.0**	**70.0**	**210.3**	**1 724.6**	**0.4**	**146.7**	**0.4**	**9.6**	**390.1**	**183.3**	**713.2**	**11.2**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.9	31.5	236.1	0.2	1.3	0.1	0.1	141.9	46.4	178.0	2.6	189	2008
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1.5	5.0	12.7	103.7	0.0	2.1	1.5	2.7	49.7	35.5	50.8	1.1	61	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**15.7**	**17.8**	**70.0**	**534.2**	**0.3**	**4.8**	**1.7**	**2.8**	**438.2**	**109.9**	**418.8**	**3.9**		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
БОРЩ	250/10	2.1	6.4	10.7	114.2	0.0	9.0	0.2	2.4	58.1	24.1	47.0	1.2	81	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.1	0.0	0.1	0.9	15.0	9.0	56.0	0.7	467	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.9	4.6	150.4	0.1	1.6	0.3	2.2	30.1	26.5	130.3	0.9	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	7.0	31.4	204.1	0.2	15.9	0.1	0.4	25.3	41.4	106.2	1.9	123	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**975**	**30.5**	**38.1**	**142.5**	**1 040.6**	**0.4**	**30.8**	**0.8**	**6.4**	**154.8**	**119.7**	**377.5**	**7.6**		
Всего за день:		**46.2**	**55.9**	**212.5**	**1 574.8**	**0.7**	**35.6**	**2.4**	**9.2**	**593.0**	**229.6**	**796.3**	**11.5**		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.6	6.8	28.7	198.0	0.0	0.5	0.0	0.9	111.1	16.5	94.6	0.4	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.7	9.3	14.7	166.5	0.0	0.1	0.0	0.1	132.6	5.3	76.0	0.2	3	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**15.7**	**19.2**	**78.9**	**556.1**	**0.0**	**16.2**	**0.0**	**1.9**	**386.8**	**52.4**	**271.7**	**5.5**		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2		2008
ЩИ	250/25/10	9.3	11.8	7.3	177.8	0.0	13.4	0.2	0.4	62.3	25.4	99.3	1.7	83	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	5.6	46.3	253.4	0.1	0.0	0.0	0.4	16.6	30.6	89.2	0.6	305	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	45	1.3	1.5	34.8	159.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.5	16.2	0.7		2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	14.8	14.8	8.3	226.7	0.0	0.0	0.0	0.5	13.7	13.6	113.3	1.7	288	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**925**	**34.1**	**37.0**	**135.5**	**1 022.7**	**0.1**	**18.0**	**0.3**	**1.5**	**127.4**	**91.5**	**348.0**	**7.6**		
Всего за день:		**49.8**	**56.2**	**214.4**	**1 578.8**	**0.1**	**34.2**	**0.3**	**3.4**	**514.2**	**143.9**	**619.7**	**13.1**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	5.9	8.2	92.7	0.0	4.1	0.3	2.6	24.2	18.7	40.5	1.1	67	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.1	0.0	0.2	3.6	84.0	14.0	182.0	2.0	214	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.0	13.0	0.0	0.1	8.0	3.0	5.0	0.0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
МОЛОКО СТЕР.3,2% ЖИРНОСТИ (0,2Л)	200	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.7	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	**650**	**15.2**	**24.3**	**55.7**	**504.7**	**0.1**	**17.1**	**0.5**	**6.3**	**123.8**	**35.8**	**228.2**	**3.3**		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/25	12.9	10.7	18.8	223.6	0.3	4.6	0.2	2.3	43.8	39.8	139.0	2.9	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.2	12.5	0.0	0.3	48.0	35.3	102.1	1.5	128	2011
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ЗАМЕНА)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) 100 гр	100	19.5	1.1	0.6	90.3	0.1	0.5	0.1	0.3	54.6	64.2	275.5	1.0	227	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.0	9.2	88.0	0.0	14.4	0.2	2.2	42.6	15.1	27.9	0.8	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**995**	**41.7**	**31.0**	**101.6**	**853.4**	**0.6**	**38.5**	**0.6**	**5.6**	**215.7**	**165.1**	**570.8**	**7.7**		
Всего за день:		**56.9**	**55.3**	**157.3**	**1 358.1**	**0.7**	**55.6**	**1.1**	**11.9**	**339.5**	**200.9**	**799.0**	**11.0**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.8	17.7	25.3	374.5	0.1	0.3	0.1	2.1	208.3	28.6	265.0	0.7	224	2008
Итого за прием пищи:	**555**	**37.8**	**26.5**	**65.8**	**692.4**	**0.2**	**16.7**	**0.2**	**3.0**	**591.1**	**72.8**	**531.5**	**4.4**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	9.5	6.9	132.9	0.0	3.4	0.0	2.2	159.5	21.3	106.6	1.2	50	2011
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3.1	5.2	13.0	111.0	0.0	7.7	0.4	0.2	78.1	24.4	69.8	1.0	115	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.7	41.8	244.3	0.1	0.0	0.0	1.4	16.9	9.2	50.1	1.2	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.0	200.0	0.2	0.0	13.0	3.0	3.0	1.0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.5	15.2	5.3	229.5	0.0	1.0	0.0	0.5	33.9	19.3	145.0	1.9	245	2011
Итого за прием пищи:	**860**	**32.8**	**36.2**	**105.8**	**891.5**	**0.1**	**212.1**	**0.6**	**4.3**	**301.4**	**77.2**	**374.5**	**6.3**		
Всего за день:		**70.6**	**62.7**	**171.6**	**1 583.9**	**0.3**	**228.8**	**0.8**	**7.3**	**892.5**	**150.0**	**906.0**	**10.7**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.5	7.2	19.2	162.1	0.1	38.1	0.2	3.3	96.9	37.1	74.6	2.1	139	2011
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	6.2	10.3	0.8	120.2	0.1	0.0	0.0	0.2	13.1	9.9	80.1	0.9	16	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6	382	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
АПЕЛЬСИН	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**19.6**	**22.1**	**74.3**	**588.5**	**0.3**	**170.7**	**0.2**	**4.0**	**322.3**	**98.6**	**306.3**	**4.5**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.5	5.9	6.5	85.1	0.0	3.4	0.0	2.7	27.3	16.9	35.8	1.0	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250/25/10	6.7	10.5	10.7	168.4	0.0	8.2	0.2	2.4	42.6	24.7	83.1	1.3	98	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.3	24.3	0.3	334.2	0.1	1.3	0.1	0.5	27.2	27.4	227.6	1.9	288	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.2	8.3	46.4	300.8	0.3	0.0	0.0	0.7	22.1	162.8	242.9	5.5	181	2008
Итого за прием пищи:	**955**	**50.6**	**52.5**	**100.5**	**1 081.1**	**0.4**	**14.5**	**0.4**	**6.4**	**133.0**	**240.2**	**606.8**	**12.3**		
Всего за день:		**70.2**	**74.6**	**174.8**	**1 669.6**	**0.7**	**185.2**	**0.6**	**10.4**	**455.3**	**338.8**	**913.1**	**16.8**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.1	7.0	33.9	227.0	0.1	0.5	0.0	0.1	119.8	32.6	162.8	1.6	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1.5	5.0	12.7	103.7	0.0	2.1	1.5	2.7	49.7	35.5	50.8	1.1	61	2011
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**555**	**19.0**	**20.2**	**72.4**	**578.1**	**0.2**	**4.0**	**1.6**	**2.8**	**528.3**	**100.3**	**463.6**	**3.1**		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.0	9.2	88.0	0.0	14.4	0.2	2.2	42.6	15.1	27.9	0.8	45	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6.8	7.3	12.5	143.0	0.0	0.7	0.2	1.5	23.7	19.6	79.2	1.1	117	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	7.0	31.4	204.8	0.2	15.9	0.1	0.4	25.3	41.4	106.2	1.9	123	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (ЗАМЕНА)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6.7	3.7	25.9	163.4	0.0	0.0	0.0	0.3	36.5	9.2	67.6	0.5	479	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.2	8.9	3.2	145.6	0.1	1.6	0.6	2.3	35.2	29.7	135.9	1.0	229	2011
Итого за прием пищи:	**1065**	**37.0**	**35.3**	**122.2**	**956.7**	**0.3**	**36.9**	**1.2**	**7.2**	**189.6**	**133.7**	**454.8**	**8.2**		
Всего за день:		**56.0**	**55.5**	**194.6**	**1 534.8**	**0.5**	**40.9**	**2.8**	**10.0**	**717.9**	**234.0**	**918.4**	**11.3**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	7.3	9.0	31.7	237.5	0.2	1.3	0.1	0.1	142.8	46.7	179.1	2.6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.7	9.3	14.7	166.5	0.0	0.1	0.0	0.1	132.6	5.3	76.0	0.2	3	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**17.4**	**21.4**	**81.9**	**595.6**	**0.2**	**17.0**	**0.1**	**1.1**	**418.5**	**82.6**	**356.2**	**7.7**		
Обед															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250/25/10	7.1	10.7	17.2	196.2	0.1	6.7	0.2	2.4	33.3	30.5	99.3	1.7	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.7	41.8	244.3	0.1	0.0	0.0	1.4	16.9	9.2	50.1	1.2	331	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	45	3.4	4.4	33.5	187.7	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	9.0	40.5	0.9		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	100	15.3	15.1	9.7	237.9	0.0	0.1	0.0	0.5	27.8	15.4	127.0	1.6	289	2011
Итого за прием пищи:	**925**	**36.6**	**39.2**	**141.0**	**1 071.6**	**0.2**	**11.4**	**0.3**	**4.5**	**118.7**	**81.5**	**346.9**	**8.3**		
Всего за день:		**54.0**	**60.6**	**222.9**	**1 667.2**	**0.4**	**28.4**	**0.4**	**5.6**	**537.2**	**164.1**	**703.1**	**16.0**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3.6	10.2	7.8	136.9	0.1	8.0	0.5	4.6	20.0	20.0	46.0	0.9	30	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.1	0.0	0.2	3.6	84.0	14.0	182.0	2.0	214	2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	24.3	99.9	0.0	1.6	0.0	0.0	11.9	5.3	2.5	0.2	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
МОЛОКО СТЕР.3,2% ЖИРНОСТИ (0,2Л)	200	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.7	0.0	385	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.7	19.5	7.0	224.0	0.0	6.0	0.1	6.7	168.0	24.0	111.0	1.7	48	2008
Итого за прием пищи:	**750**	**22.0**	**48.2**	**60.9**	**767.8**	**0.1**	**15.6**	**0.7**	**14.9**	**291.5**	**63.4**	**342.2**	**5.0**		
Обед															
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	250	3.1	5.2	13.0	111.0	0.0	7.7	0.4	0.2	73.1	24.1	68.8	1.0	115	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.2	12.5	0.0	0.3	48.0	35.3	102.1	1.5	128	2011
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.0	13.0	0.0	0.1	8.0	3.0	5.0	0.0	436	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	100	4.6	19.5	6.5	220.4	0.0	3.1	0.0	6.4	157.4	20.3	104.6	1.2	48	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) 100 гр	100	19.5	1.1	0.6	90.3	0.1	0.5	0.1	0.3	54.6	64.2	275.5	1.0	227	2011
Итого за прием пищи:	**920**	**34.1**	**35.4**	**88.5**	**810.7**	**0.3**	**36.8**	**0.5**	**7.4**	**342.3**	**148.1**	**560.8**	**4.8**		
Всего за день:		**56.1**	**83.6**	**149.4**	**1 578.5**	**0.5**	**52.4**	**1.2**	**22.3**	**633.8**	**211.5**	**903.0**	**9.8**		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.8	17.7	25.3	374.5	0.1	0.3	0.1	2.1	208.3	28.6	265.0	0.7	224	2008
Итого за прием пищи:	**555**	**37.8**	**26.5**	**65.8**	**692.4**	**0.2**	**16.7**	**0.2**	**3.0**	**591.1**	**72.8**	**531.5**	**4.4**		
Обед															
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	19.0	28.0	39.7	486.6	0.0	1.3	0.8	7.3	38.7	52.8	220.6	2.9	266	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/25	10.3	8.4	18.8	191.9	0.3	4.6	0.2	2.2	37.7	36.9	115.4	2.6	99	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (50)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4	б/н	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.0	0.0	0.0	0.6	6.9	9.9	25.2	0.6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (КУРАГА)	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.0	0.0	0.5	21.0	16.0	23.0	0.7	402	2008
Итого за прием пищи:	**785**	**35.5**	**41.5**	**123.6**	**1 010.8**	**0.3**	**9.4**	**1.1**	**10.6**	**124.8**	**123.1**	**402.7**	**7.2**		
Всего за день:		**73.3**	**68.0**	**189.4**	**1 703.2**	**0.5**	**26.1**	**1.3**	**13.6**	**715.9**	**195.9**	**934.2**	**11.6**		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6	382	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	5.6	12.2	0.2	133.0	0.1	0.0	0.0	0.2	18.0	10.0	81.0	1.0	254	2008
МАКАРОННИК	150	6.0	7.1	39.4	245.9	0.1	0.0	0.0	2.4	18.1	11.3	56.8	1.1	207	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
АПЕЛЬСИН	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
Итого за прием пищи:	**660**	**20.5**	**23.9**	**93.9**	**685.1**	**0.3**	**132.6**	**0.0**	**3.1**	**248.4**	**72.9**	**289.4**	**3.6**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.5	5.9	6.5	85.1	0.0	3.4	0.0	2.7	27.3	16.9	35.8	1.0	55	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250/20/10	6.7	10.5	10.7	168.4	0.0	8.2	0.2	2.4	42.6	24.7	83.1	1.3	98	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.4	19.3	16.0	324.3	0.1	0.9	0.0	0.4	50.7	29.5	195.3	2.0	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**37.8**	**44.7**	**115.1**	**1 017.6**	**0.1**	**14.1**	**0.3**	**6.0**	**147.6**	**110.7**	**425.2**	**7.6**		
Всего за день:		**58.3**	**68.6**	**209.0**	**1 702.7**	**0.4**	**146.7**	**0.3**	**9.1**	**396.0**	**183.6**	**714.6**	**11.2**		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.1	1.3	0.1	0.7	136.7	19.4	113.5	1.3	189	2008
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1.5	5.0	12.7	103.7	0.0	2.1	1.5	2.7	49.7	35.5	50.8	1.1	61	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**15.0**	**17.5**	**79.9**	**571.1**	**0.2**	**19.8**	**1.7**	**4.3**	**457.0**	**94.9**	**370.8**	**5.9**		
Обед															
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.1	31.7	198.0	0.2	16.0	0.0	0.3	25.4	41.8	106.8	1.9	333	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.9	4.6	150.4	0.1	1.6	0.3	2.2	30.1	26.5	130.3	0.9	231	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (ЗАМЕНА)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	6.6	12.4	55.8	360.0	0.1	0.0	0.1	0.9	15.0	9.0	56.0	0.7	467	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 250/25/10	250/25/10	9.6	12.7	13.4	210.4	0.0	8.8	0.2	2.6	52.3	33.3	112.6	2.2	82	2011
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.0	9.2	87.9	0.0	14.4	0.2	2.2	42.5	15.0	27.9	0.8	45	2011
Итого за прием пищи:	**1100**	**39.5**	**48.5**	**154.7**	**1 218.6**	**0.4**	**45.1**	**0.9**	**8.7**	**191.6**	**144.3**	**471.6**	**9.4**		
Всего за день:		**54.5**	**66.0**	**234.6**	**1 789.7**	**0.6**	**64.9**	**2.5**	**13.0**	**648.6**	**239.2**	**842.4**	**15.3**		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.3	209.9	0.1	1.3	0.1	0.3	150.7	52.8	188.0	2.6	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5.7	9.3	14.7	166.5	0.0	0.1	0.0	0.1	132.6	5.3	76.0	0.2	3	2011
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	16.2	99.5	0.0	0.6	0.0	0.0	112.5	18.6	84.6	1.4	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
Итого за прием пищи:	**610**	**16.7**	**22.1**	**74.5**	**568.0**	**0.1**	**17.0**	**0.1**	**1.3**	**426.4**	**88.7**	**365.1**	**7.7**		
Обед															
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.4	5.6	46.3	253.4	0.1	0.0	0.0	0.4	16.6	30.6	89.2	0.6	305	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ	100	20.4	25.6	9.5	349.4	0.1	0.0	0.0	4.9	24.4	33.1	209.9	3.5	271	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	45	1.3	1.5	34.8	159.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.2	4.5	16.2	0.7		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	0.0	1.3	0.0	0.0	5.8	3.5	6.0	0.2		2008
ЩИ	250/25/10	6.7	9.5	7.3	146.1	0.0	13.4	0.2	0.3	56.2	22.5	75.7	1.4	83	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**865**	**36.3**	**42.7**	**132.3**	**1 065.7**	**0.2**	**16.3**	**0.2**	**5.6**	**122.8**	**101.4**	**409.6**	**8.9**		
Всего за день:		**53.0**	**64.8**	**206.8**	**1 633.7**	**0.3**	**33.3**	**0.3**	**6.9**	**549.2**	**190.1**	**774.7**	**16.6**		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	5.9	8.2	92.7	0.0	4.1	0.3	2.6	24.2	18.7	40.5	1.1	67	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.6	17.5	2.0	208.0	0.1	0.0	0.2	3.6	84.0	14.0	182.0	2.0	214	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	25.7	105.0	0.0	13.0	0.0	0.1	8.0	3.0	5.0	0.0	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
МОЛОКО СТЕР.3,2% ЖИРНОСТИ (0,2Л)	200	0.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.1	0.7	0.0	385	2011
Итого за прием пищи:	**650**	**15.2**	**24.3**	**55.7**	**504.7**	**0.1**	**17.1**	**0.5**	**6.3**	**123.8**	**35.8**	**228.2**	**3.3**		
Обед															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.3	25.7	174.8	0.2	12.5	0.0	0.3	48.0	35.3	102.1	1.5	128	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	20.2	98.1	0.0	80.0	0.2	0.0	19.1	4.9	3.1	0.5	388	2011
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (ЗАМЕНА)	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ) 100 гр	100	19.5	1.1	0.6	90.3	0.1	0.5	0.1	0.3	54.6	64.2	275.5	1.0	227	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	8.0	5.4	17.7	151.0	0.1	8.8	0.2	0.4	34.9	34.9	119.8	2.0	97	2008
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.0	9.2	87.9	0.0	14.4	0.2	2.2	42.5	15.0	27.9	0.8	45	2011
Итого за прием пищи:	**970**	**37.2**	**21.5**	**92.0**	**721.0**	**0.4**	**117.2**	**0.7**	**3.6**	**204.8**	**160.3**	**547.2**	**6.1**		
Всего за день:		**52.4**	**45.8**	**147.7**	**1 225.7**	**0.5**	**134.3**	**1.2**	**9.9**	**328.6**	**196.1**	**775.4**	**9.4**		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	4.3	0.0	53.0	0.0	0.0	0.0	0.0	112.2	4.2	60.0	0.2	15	2011
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.0	15.0	0.0	0.9	24.0	12.0	16.5	3.3		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	27.3	17.6	26.5	380.3	0.1	0.3	0.1	2.1	212.4	37.2	294.9	1.3	224	2008
Итого за прием пищи:	**555**	**38.3**	**26.4**	**67.0**	**698.2**	**0.2**	**16.7**	**0.2**	**3.0**	**595.2**	**81.4**	**561.4**	**5.0**		
Обед															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.7	41.8	244.3	0.1	0.0	0.0	1.4	16.9	9.2	50.1	1.2	331	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.0	3.0	0.0	0.4	5.0	2.0	3.0	1.0	438	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/25	12.9	10.7	18.8	223.6	0.3	4.6	0.2	2.3	43.8	39.8	139.0	2.9	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50	100	15.2	15.2	3.4	220.0	0.0	0.0	0.0	0.5	27.2	16.2	132.5	1.7	245	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ЗАМЕНА)	50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.0	3.5	0.1	0.0	20.5	7.5	18.5	0.4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**835**	**38.0**	**36.5**	**108.7**	**926.2**	**0.4**	**11.1**	**0.3**	**4.6**	**113.4**	**74.7**	**343.1**	**7.2**		
Всего за день:		**76.3**	**62.9**	**175.7**	**1 624.4**	**0.6**	**27.8**	**0.5**	**7.6**	**708.6**	**156.1**	**904.5**	**12.2**		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	6.2	10.3	0.8	120.2	0.1	0.0	0.0	0.2	13.1	9.9	80.1	0.9	16	2011
АПЕЛЬСИН	220	2.0	0.4	17.8	94.6	0.1	132.0	0.0	0.5	74.8	28.6	50.6	0.7		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	3.3	16.7	113.2	0.0	0.6	0.0	0.0	130.9	23.0	101.0	0.6	382	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.5	7.2	19.2	162.1	0.1	38.1	0.2	3.3	96.9	37.1	74.6	2.1	139	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**690**	**19.6**	**22.1**	**74.3**	**588.5**	**0.3**	**170.7**	**0.2**	**4.0**	**322.3**	**98.6**	**306.3**	**4.5**		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1.5	5.9	6.5	85.1	0.0	3.4	0.0	2.7	27.3	16.9	35.8	1.0	55	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	8.2	4.7	18.3	149.7	0.2	9.3	0.2	1.3	38.1	37.4	122.6	1.5	106	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	28.3	24.3	0.3	334.2	0.1	1.3	0.1	0.5	27.2	27.4	227.6	1.9	288	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.2	247.2	0.0	0.0	0.0	0.4	13.2	31.2	93.6	0.7	323	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	60	0.6	3.0	2.6	38.4	0.0	0.0	0.0	0.1	1.2	1.2	4.8	0.1	360	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**950**	**46.2**	**43.9**	**107.0**	**1 008.8**	**0.3**	**15.6**	**0.4**	**5.0**	**119.6**	**121.3**	**497.0**	**7.7**		
Всего за день:		**65.8**	**66.0**	**181.3**	**1 597.3**	**0.6**	**186.3**	**0.6**	**9.0**	**441.9**	**219.9**	**803.3**	**12.2**		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.2	8.3	32.0	230.9	0.1	1.3	0.1	0.8	147.1	37.4	188.3	2.6	189	2008
ЙОГУРТ	200	4.0	3.0	6.0	96.0	0.1	1.4	0.1	0.0	240.0	28.0	190.0	0.0		2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1.5	5.0	12.7	103.7	0.0	2.1	1.5	2.7	49.7	35.5	50.8	1.1	61	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.7	0.1	4.6	21.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.6	0.0	0.0	0.2		2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2.3	0.8	15.2	76.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**15.7**	**17.2**	**70.5**	**529.0**	**0.2**	**4.8**	**1.7**	**3.5**	**443.4**	**100.9**	**429.1**	**3.9**		
Обед															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	25	0.8	0.1	1.6	9.7	0.0	1.0	0.0	0.3	4.5	4.8	14.0	0.2	к/к	к/к
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.9	6.1	31.7	198.0	0.2	16.0	0.0	0.3	25.4	41.8	106.8	1.9	333	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	60	0.8	2.8	4.4	48.0	0.0	1.7	0.1	0.2	9.2	6.7	11.4	0.2	348	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	389	2011
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	6.7	7.3	12.5	141.9	0.0	0.7	0.2	1.5	29.4	19.9	79.7	1.1	117	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.0	8.9	4.6	150.4	0.1	1.6	0.3	2.2	30.1	26.5	130.3	0.9	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.3	14.4	70.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	6.7	3.7	25.9	163.4	0.0	0.0	0.0	0.3	36.5	9.2	67.6	0.5	479	2008
Итого за прием пищи:	**965**	**35.2**	**29.4**	**114.7**	**865.6**	**0.3**	**22.6**	**0.6**	**4.8**	**147.7**	**116.1**	**422.4**	**7.3**		
Всего за день:		**50.9**	**46.6**	**185.2**	**1 394.6**	**0.5**	**27.4**	**2.3**	**8.3**	**591.1**	**217.0**	**851.5**	**11.2**		