

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Зубаревская ООШ"  
 Составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011гг, Сборник мет. рекомендаций Санкт-Питер. 2008г.  
 Возрастная категория для детей 12 – 18 лет  
 Сезон: весенне-летний  
 Режим питания: пн. - пт. завтрак с 10:00 до 11:20  
 Исполнитель: Чайка В.И. шеф - повар



Утверждаю  
 Директор МБОУ «Зубаревская ООШ»  
 Ж.А. Шудобаева  
 02 2024 г.

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Ф, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	239.1	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.75	19.35	113.53	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)	30	3.5	6.0	10.3	110.2	0.02	0.06	0.05	0.11	0.05	0.04	80.73	5.65	57.04	0.30	26.60	0.00	0.00	0.00	7	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.4	96.1	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>15.1</b>	<b>17.5</b>	<b>71.3</b>	<b>540.0</b>	<b>0.19</b>	<b>11.92</b>	<b>0.13</b>	<b>1.78</b>	<b>0.05</b>	<b>0.19</b>	<b>238.1</b>	<b>39.6</b>	<b>198.4</b>	<b>4.2</b>	<b>331.8</b>	<b>2.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.7	4.3	16.8	117.0	0.09	8.00	0.20	0.20	0.00	0.00	25.00	26.00	73.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	23.2	13.1	2.1	219.2	0.00	0.15	0.03	0.14	0.09	0.02	9.18	1.52	8.31	0.10	18.28	0.83	0.00	0.00	227	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4.9	7.9	51.3	295.9	0.05	0.00	0.04	0.52	0.14	0.04	6.06	32.13	97.76	0.66	72.75	1.00	0.04	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.02	12.00	0.00	0.10	0.00	0.00	18.00	7.00	12.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	346	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>36.8</b>	<b>26.1</b>	<b>136.6</b>	<b>932.6</b>	<b>0.32</b>	<b>45.15</b>	<b>0.44</b>	<b>2.57</b>	<b>0.23</b>	<b>0.14</b>	<b>71.04</b>	<b>83.65</b>	<b>242.0</b>	<b>3.56</b>	<b>169.8</b>	<b>2.95</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.1</b>	<b>432.5</b>	<b>0.15</b>	<b>5.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>75.68</b>	<b>26.12</b>	<b>136.48</b>	<b>4.46</b>	<b>428.90</b>	<b>5.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.8</b>	<b>87.2</b>	<b>280.0</b>	<b>1905.1</b>	<b>0.66</b>	<b>62.13</b>	<b>0.65</b>	<b>4.69</b>	<b>0.5</b>	<b>0.52</b>	<b>384.8</b>	<b>149.4</b>	<b>576.8</b>	<b>12.2</b>	<b>930.5</b>	<b>10.2</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.1	13.8	16.5	218	0.09	15.6	0.14	3.51	0.00	0.00	79.8	37.0	159.7	1.9	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>28.3</b>	<b>20.5</b>	<b>93.3</b>	<b>625.9</b>	<b>0.28</b>	<b>15.67</b>	<b>0.17</b>	<b>4.25</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>144.01</b>	<b>86.09</b>	<b>275.6</b>	<b>5.17</b>	<b>208.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008	
БОРЦ СИБИРСКИЙ	250	8.2	5.8	10.4	127.0	0.05	10.00	0.20	0.30	0.00	0.00	47.00	29.00	101.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	80	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.9	23.1	21.2	413.5	0.2	11.50	0.00	1.00	0.1	0.2	24.70	50.70	250.20	4.00	1 156.8	15.50	0.10	0.00	259	2011	
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>37.4</b>	<b>29.6</b>	<b>89.8</b>	<b>815.0</b>	<b>0.38</b>	<b>28.5</b>	<b>0.20</b>	<b>2.62</b>	<b>0.1</b>	<b>0.26</b>	<b>112.5</b>	<b>112.7</b>	<b>434.2</b>	<b>8.5</b>	<b>1 376.6</b>	<b>16.62</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	308.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.0</b>	<b>6.8</b>	<b>74.0</b>	<b>421.4</b>	<b>0.13</b>	<b>30.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.61</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>79.88</b>	<b>28.53</b>	<b>130.1</b>	<b>1.13</b>	<b>261.6</b>	<b>3.47</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>78.7</b>	<b>56.9</b>	<b>257.1</b>	<b>1862.3</b>	<b>0.79</b>	<b>74.2</b>	<b>0.46</b>	<b>7.5</b>	<b>0.42</b>	<b>0.54</b>	<b>336.4</b>	<b>227.3</b>	<b>840.0</b>	<b>14.8</b>	<b>1 846.6</b>	<b>20.09</b>	<b>0.16</b>	<b>0.04</b>			

## 3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ)	230	34.0	17.4	30.9	424.0	0.1	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	293.00	46.00	408.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	224	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>43.3</b>	<b>23.6</b>	<b>74.0</b>	<b>698.1</b>	<b>0.23</b>	<b>80.2</b>	<b>0.12</b>	<b>1.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>425.5</b>	<b>81.8</b>	<b>577.1</b>	<b>4.3</b>	<b>285.8</b>	<b>2.64</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ	250	2.0	2.8	15.3	94.6	0.10	7.60	0.20	1.22	0.00	0.06	22.86	24.49	55.90	0.97	535.06	5.18	0.04	0.00	88	2011
ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	100	19.3	23.4	0.0	287.0	0.06	0.79	0.08	1.90	0.00	0.14	16.67	17.91	162.23	1.58	211.92	6.55	0.13	0.02	290	2011
ГОРОХ ОТВАРНОЙ	200	21.6	6.9	45.1	328.5	0.59	0.00	0.03	8.93	0.10	0.13	77.98	76.43	197.30	6.09	706.43	4.92	0.03	0.00	197	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ГР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>49.1</b>	<b>33.9</b>	<b>111.7</b>	<b>945.7</b>	<b>0.9</b>	<b>22.4</b>	<b>0.32</b>	<b>13.37</b>	<b>0.10</b>	<b>0.43</b>	<b>167.4</b>	<b>157.9</b>	<b>522.6</b>	<b>14.1</b>	<b>1 913.9</b>	<b>22.8</b>	<b>0.23</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	380.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ГР	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0.5	0.0	19.2	79.8	0.00	1.04	0.00	0.00	0.00	0.02	29.42	12.87	16.76	1.60	63.73	0.00	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>66.0</b>	<b>460.2</b>	<b>0.12</b>	<b>1.10</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>87.60</b>	<b>28.99</b>	<b>135.74</b>	<b>2.56</b>	<b>192.63</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>			<b>64.1</b>	<b>251.7</b>	<b>2104.0</b>	<b>1.25</b>	<b>103.7</b>	<b>0.52</b>	<b>15.61</b>	<b>0.32</b>	<b>0.66</b>	<b>680.5</b>	<b>268.7</b>	<b>1235.4</b>	<b>20.96</b>	<b>2392.3</b>	<b>28.2</b>	<b>0.28</b>	<b>0.04</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10.1	5.4	3.2	102.7	0.08	1.59	0.57	2.48	0.00	0.08	39.15	42.50	153.38	0.84	354.65	93.75	0.41	0.01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.4	326.7	0.16	13.81	0.05	0.33	0.11	0.15	46.60	38.66	111.65	1.57	1 013.5	11.23	0.05	0.00	128	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19.9</b>	<b>15.9</b>	<b>63.1</b>	<b>616.8</b>	<b>0.31</b>	<b>17.19</b>	<b>0.65</b>	<b>3.20</b>	<b>0.11</b>	<b>0.49</b>	<b>275.97</b>	<b>117.03</b>	<b>423.64</b>	<b>4.11</b>	<b>1 642.6</b>	<b>104.98</b>	<b>0.49</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	2.6	7.1	9.6	113.2	0.08	4.60	0.50	3.07	0.18	0.09	21.96	21.19	57.94	0.90	320.41	4.97	0.02	0.00	40	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	1.7	2.8	13.3	85.2	0.09	6.60	0.20	1.21	0.00	0.05	21.22	21.79	49.37	0.86	464.03	4.55	0.03	0.00	103	2011
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15.0	13.7	1.8	193.7	0.03	0.01	0.01	0.46	0.00	0.09	13.86	15.28	127.04	1.79	274.48	6.54	0.04	0.00	245	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>28.7</b>	<b>30.4</b>	<b>126.6</b>	<b>897.3</b>	<b>0.35</b>	<b>12.8</b>	<b>0.75</b>	<b>6.61</b>	<b>0.18</b>	<b>0.28</b>	<b>104.3</b>	<b>115.7</b>	<b>393.0</b>	<b>6.74</b>	<b>1250.5</b>	<b>18.0</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.2	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	10.64	2.29	0.00	0.00	1.36	0.00	0.01	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>66.1</b>	<b>462.6</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>68.82</b>	<b>18.41</b>	<b>118.98</b>	<b>0.96</b>	<b>130.26</b>	<b>2.72</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.2</b>	<b>52.9</b>	<b>255.8</b>	<b>1976.7</b>	<b>0.78</b>	<b>30.05</b>	<b>1.5</b>	<b>10.2</b>	<b>0.51</b>	<b>0.93</b>	<b>450.0</b>	<b>251.1</b>	<b>935.6</b>	<b>11.8</b>	<b>3023.4</b>	<b>125.7</b>	<b>0.62</b>	<b>0.03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД. УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>26.8</b>	<b>24.4</b>	<b>81.1</b>	<b>650.5</b>	<b>0.17</b>	<b>12.2</b>	<b>0.23</b>	<b>4.2</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>74.92</b>	<b>80.9</b>	<b>315.74</b>	<b>8.13</b>	<b>887.7</b>	<b>14.3</b>	<b>0.11</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	100	0.9	6.0	3.6	73.0	0.04	6.68	0.06	2.77	0.00	0.03	10.60	5.92	19.60	0.43	70.35	1.41	0.01	0.00	24	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.1	3.4	16.5	133.2	0.08	7.32	0.36	0.32	0.06	0.08	28.69	26.40	57.51	0.94	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	19.8	22.0	5.0	296.3	0.08	1.35	0.18	0.60	0.27	0.18	33.49	22.57	180.79	1.93	221.13	8.81	0.13	0.02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.2	0.1	22.4	92.5	0.01	1.80	0.01	0.10	0.00	0.01	17.36	8.58	8.10	0.14	77.92	0.60	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>38.9</b>	<b>38.5</b>	<b>122.6</b>	<b>910.5</b>	<b>0.45</b>	<b>17.2</b>	<b>0.64</b>	<b>5.16</b>	<b>0.43</b>	<b>0.4</b>	<b>144.1</b>	<b>111.0</b>	<b>395.1</b>	<b>6.5</b>	<b>1038.8</b>	<b>16.5</b>	<b>0.2</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	385.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
СНЕЖОК	250	7.5	0.3	10.0	77.5	0.10	2.50	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	37.50	245.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>6.9</b>	<b>56.8</b>	<b>462.5</b>	<b>0.22</b>	<b>2.56</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>373.18</b>	<b>53.62</b>	<b>363.98</b>	<b>0.96</b>	<b>128.90</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>85.8</b>	<b>69.8</b>	<b>260.5</b>	<b>2023.5</b>	<b>0.84</b>	<b>32.0</b>	<b>0.95</b>	<b>9.7</b>	<b>0.65</b>	<b>0.8</b>	<b>592.2</b>	<b>245.5</b>	<b>1074.8</b>	<b>15.6</b>	<b>2055.4</b>	<b>33.5</b>	<b>0.33</b>	<b>0.07</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ДРУЖБА"	200	4.6	8.3	24.4	191.4	0.07	0.52	0.04	0.44	0.09	0.12	111.38	24.13	107.72	0.46	178.52	9.59	0.01	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1.6	8.8	10.4	127.2	0.02	0.00	0.07	0.22	0.15	0.02	5.00	2.60	14.90	0.22	19.90	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.12	111.43	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.9	47.2	0.03	10.05	0.01	0.63	0.00	0.02	16.08	8.04	11.06	2.21	279.39	2.01	0.01	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>12.0</b>	<b>20.6</b>	<b>79.1</b>	<b>554.2</b>	<b>0.18</b>	<b>11.09</b>	<b>0.14</b>	<b>1.68</b>	<b>0.24</b>	<b>0.29</b>	<b>248.5</b>	<b>68.76</b>	<b>246.06</b>	<b>4.16</b>	<b>711.0</b>	<b>20.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2.5	5.0	12.9	109.2	0.08	7.21	1.67	2.91	0.00	0.09	46.30	41.82	65.13	1.44	429.55	6.98	0.04	0.00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.19	4.65	0.25	4.07	0.00	0.07	36.14	33.31	78.28	1.92	473.23	4.45	0.04	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	18.1	11.3	10.6	220.0	0.03	0.04	0.06	0.69	0.34	0.07	24.33	8.20	45.04	0.66	60.66	3.75	0.01	0.00	234	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ	200	4.4	9.4	42.7	272.8	0.06	0.56	0.00	4.25	0.00	0.03	6.71	28.84	86.54	0.61	72.06	0.81	0.03	0.01	304	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	15.5	61.9	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	8.52	1.83	0.00	0.00	1.09	0.00	0.01	0.00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>35.1</b>	<b>31.6</b>	<b>129.2</b>	<b>946.6</b>	<b>0.46</b>	<b>12.5</b>	<b>1.93</b>	<b>13.1</b>	<b>0.34</b>	<b>0.3</b>	<b>134.8</b>	<b>131.0</b>	<b>326.0</b>	<b>6.23</b>	<b>1115.4</b>	<b>17.1</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	314.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0.4	0.2	26.9	112.8	0.01	30.00	0.01	0.27	0.00	0.02	21.36	12.41	11.14	0.44	132.65	0.38	0.01	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.0</b>	<b>6.8</b>	<b>73.6</b>	<b>427.1</b>	<b>0.13</b>	<b>30.06</b>	<b>0.09</b>	<b>0.61</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>79.54</b>	<b>28.53</b>	<b>130.12</b>	<b>1.40</b>	<b>261.55</b>	<b>3.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.1</b>	<b>59.0</b>	<b>282.0</b>	<b>1928.0</b>	<b>0.77</b>	<b>53.6</b>	<b>2.2</b>	<b>15.4</b>	<b>0.8</b>	<b>0.77</b>	<b>462.9</b>	<b>228.3</b>	<b>702.2</b>	<b>11.8</b>	<b>2088.0</b>	<b>40.8</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>		

## 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200	23.0	39.6	3.4	463.1	0.09	0.32	0.49	3.17	3.22	0.61	293.57	26.33	360.27	3.23	280.38	30.78	0.07	0.04	211	2011
ЙОГУРТ	135	3.8	3.4	6.1	76.3	0.04	0.95	0.03	0.00	0.00	0.23	162.00	18.90	128.25	0.00	197.10	0.00	0.03	0.00	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>28.7</b>	<b>43.1</b>	<b>34.7</b>	<b>648.9</b>	<b>0.16</b>	<b>1.34</b>	<b>0.52</b>	<b>3.56</b>	<b>3.22</b>	<b>0.87</b>	<b>476.32</b>	<b>60.40</b>	<b>517.93</b>	<b>4.88</b>	<b>546.51</b>	<b>30.78</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1.1	6.0	4.6	78.7	0.04	8.17	0.10	2.85	0.00	0.03	6.75	3.05	12.75	0.22	42.35	0.73	0.01	0.00	23	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.8	96.7	0.09	8.50	0.20	2.33	0.00	0.05	29.47	21.02	46.13	0.86	366.49	3.90	0.03	0.00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	19.1	19.5	2.0	259.8	0.05	1.36	0.09	0.24	0.00	0.15	20.14	19.33	162.03	1.63	239.75	6.97	0.13	0.02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.27	1.98	0.00	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	348	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	<b>3.1</b>	<b>0.3</b>	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>34.0</b>	<b>34.6</b>	<b>112.0</b>	<b>922.8</b>	<b>0.42</b>	<b>18.03</b>	<b>0.42</b>	<b>6.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.33</b>	<b>119.6</b>	<b>93.0</b>	<b>350.0</b>	<b>5.73</b>	<b>855.8</b>	<b>12.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	325.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1.3	0.3	25.3	107.5	0.03	5.00	0.00	0.00	0.00	0.03	17.50	10.00	17.50	3.50	300.00	2.50	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.9</b>	<b>6.9</b>	<b>72.0</b>	<b>432.5</b>	<b>0.15</b>	<b>5.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>75.68</b>	<b>26.12</b>	<b>136.48</b>	<b>4.46</b>	<b>428.90</b>	<b>5.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.6</b>	<b>84.6</b>	<b>218.7</b>	<b>2004.2</b>	<b>0.73</b>	<b>24.4</b>	<b>1.02</b>	<b>10.7</b>	<b>3.54</b>	<b>1.4</b>	<b>671.6</b>	<b>179.5</b>	<b>1004.4</b>	<b>15.07</b>	<b>1831.2</b>	<b>48.8</b>	<b>0.32</b>	<b>0.1</b>		

## 8 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	130	22.4	13.3	3.7	224.9	0.01	0.02	0.02	1.55	0.00	0.01	16.14	2.23	11.65	0.09	23.03	1.48	0.00	0.00	232	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	11.7	7.1	53.6	325.8	0.31	1.26	0.49	6.36	0.08	0.18	33.25	174.51	267.09	6.15	428.61	4.78	0.04	0.01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.4	63.7	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.02	23.62	10.37	13.56	1.30	51.47	0.00	0.00	0.00	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	1.2	0.26	10.7	56.76	0.05	79.2	0.01	0.29	0.00	0.04	44.88	17.2	30.36	0.40	260	2.64	0.03	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>37.2</b>	<b>20.8</b>	<b>93.4</b>	<b>718.6</b>	<b>0.4</b>	<b>81.3</b>	<b>0.52</b>	<b>8.60</b>	<b>0.08</b>	<b>0.26</b>	<b>122.5</b>	<b>210.1</b>	<b>339.5</b>	<b>8.34</b>	<b>788.9</b>	<b>8.9</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	10.05	0.01	0.10	0.00	0.04	23.12	14.07	42.21	1.01	141.71	3.02	0.02	0.00	71	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	0.87	5.0	7.1	116.0	0.03	3.57	0.00	2.16	0.00	0.02	17.63	11.72	26.4	0.46	244.03	2.28	0.01	0.00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	23.2	24.0	33.8	443.5	0.09	0.48	0.22	3.71	0.00	0.15	18.45	44.25	235.52	2.95	436.94	9.28	0.09	0.01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0.3	0.1	25.1	103.9	0.01	20.70	0.01	0.19	0.00	0.01	17.04	9.05	7.69	0.31	91.88	0.26	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>29.6</b>	<b>29.7</b>	<b>97.1</b>	<b>813.0</b>	<b>0.23</b>	<b>34.6</b>	<b>0.24</b>	<b>7.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.3</b>	<b>89.0</b>	<b>96.0</b>	<b>362.8</b>	<b>6.33</b>	<b>993.4</b>	<b>15.9</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	340.0	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
РЯЖЕНКА	250	7.5	2.5	10.5	100.0	0.05	1.25	0.00	0.00	0.00	0.00	310.00	35.00	230.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>20.1</b>	<b>9.1</b>	<b>57.3</b>	<b>440.0</b>	<b>0.17</b>	<b>1.31</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>368.18</b>	<b>51.12</b>	<b>348.98</b>	<b>0.96</b>	<b>128.90</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>86.9</b>	<b>59.6</b>	<b>247</b>	<b>1971.6</b>	<b>0.8</b>	<b>117.2</b>	<b>0.84</b>	<b>16.3</b>	<b>0.3</b>	<b>0.72</b>	<b>579.7</b>	<b>357.2</b>	<b>1051.0</b>	<b>15.6</b>	<b>1911.2</b>	<b>27.5</b>	<b>0.22</b>	<b>0.04</b>		



## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	230	28.5	19.6	44.6	471.2	0.06	5.16	0.08	2.22	0.10	0.33	239.82	35.53	296.01	0.89	252.96	2.38	0.04	0.04	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД. УПАК.)	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>32.5</b>	<b>21.2</b>	<b>96.6</b>	<b>709.0</b>	<b>0.13</b>	<b>7.76</b>	<b>0.09</b>	<b>2.61</b>	<b>0.10</b>	<b>0.36</b>	<b>318.02</b>	<b>56.3</b>	<b>370.4</b>	<b>4.81</b>	<b>518.8</b>	<b>4.38</b>	<b>0.04</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	26.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.00	0.02	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
СУП ПОЛЕВОЙ	250	2.9	3.0	20.2	119.4	0.12	6.60	0.20	1.47	0.00	0.05	23.65	29.26	70.34	1.13	485.13	5.00	0.03	0.00	101	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (2 ВАРИАНТ)	130	15.6	18.5	14.0	283.7	0.07	1.35	0.09	2.12	0.00	0.08	15.34	23.46	144.97	2.03	292.60	6.16	0.05	0.00	279	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	7.0	28.5	194.2	0.17	13.84	0.05	0.32	0.11	0.15	46.70	38.76	111.92	1.57	1 016.1	11.25	0.05	0.00	128	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.7	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	19.81	5.92	3.96	0.79	112.82	0.80	0.00	0.00	342	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>28.4</b>	<b>29.3</b>	<b>116.2</b>	<b>854.5</b>	<b>0.5</b>	<b>28.4</b>	<b>0.34</b>	<b>5.4</b>	<b>0.11</b>	<b>0.4</b>	<b>141.3</b>	<b>128.4</b>	<b>406.2</b>	<b>7.72</b>	<b>2126.5</b>	<b>24.3</b>	<b>0.14</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	384.4	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР	
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0.4	0.0	19.1	77.8	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	0.02	20.08	10.63	15.57	1.55	53.41	0.00	0.00	0.00	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13.1</b>	<b>6.6</b>	<b>65.8</b>	<b>462.2</b>	<b>0.12</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.18</b>	<b>78.26</b>	<b>26.75</b>	<b>134.55</b>	<b>2.51</b>	<b>182.31</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.0</b>	<b>57.1</b>	<b>278.6</b>	<b>2025.7</b>	<b>0.75</b>	<b>36.3</b>	<b>0.51</b>	<b>8.35</b>	<b>0.43</b>	<b>0.94</b>	<b>537.6</b>	<b>211.5</b>	<b>911.1</b>	<b>15.04</b>	<b>2827.6</b>	<b>31.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.06</b>		

## 10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОР)	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2011	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	130	18.0	20.3	6.4	278.3	0.06	0.62	0.08	1.94	0.00	0.10	11.83	22.07	152.29	2.28	313.53	6.68	0.05	0.00	268	2011		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.6	6.5	46.5	274.7	0.14	0.00	0.03	0.15	0.10	0.06	41.16	30.62	78.15	1.42	126.51	0.00	0.02	0.02	202	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	15.2	62.1	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	16.15	8.57	12.61	1.25	43.23	0.00	0.00	0.00	376	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	ПР			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>28.5</b>	<b>27.1</b>	<b>81.9</b>	<b>686.5</b>	<b>0.29</b>	<b>25.7</b>	<b>0.28</b>	<b>2.9</b>	<b>0.10</b>	<b>0.23</b>	<b>73.7</b>	<b>67.9</b>	<b>259.9</b>	<b>5.35</b>	<b>503.07</b>	<b>6.7</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>				
<b>Обед</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.3	6.0	8.2	92.7	0.04	4.10	0.30	2.70	0.00	0.04	24.13	18.68	40.48	0.87	284.05	3.85	0.02	0.00	67	2011		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.1	9.1	90.3	0.07	12.50	0.26	2.29	0.00	0.05	41.38	21.88	42.64	0.98	327.88	4.16	0.03	0.00	88	2011		
ГУЛЯШ	100	15.7	15.9	3.1	331.2	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	260	2011		
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	200	0.0	6.2	0.1	55.9	0.00	0.00	0.04	0.17	0.12	0.01	13.01	1.64	2.52	0.07	1.76	0.00	0.00	0.00	181	2008		
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00	ПР			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	ПР			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>23.4</b>	<b>33.8</b>	<b>77.0</b>	<b>818.6</b>	<b>0.26</b>	<b>19.6</b>	<b>0.61</b>	<b>8.7</b>	<b>0.12</b>	<b>0.14</b>	<b>110.3</b>	<b>81.2</b>	<b>294.6</b>	<b>5.92</b>	<b>692.5</b>	<b>9.13</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>				
<b>Полдник</b>																							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	100	12.6	6.6	46.8	346.6	0.12	0.06	0.08	0.34	0.22	0.16	58.18	16.12	118.98	0.96	128.90	2.72	0.02	0.02	ПР			
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	250	0.0	0.0	24.2	96.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.59	2.48	0.00	0.00	1.58	0.00	0.00	0.00	348	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>12.6</b>	<b>6.6</b>	<b>71.0</b>	<b>443.3</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.08</b>	<b>0.34</b>	<b>0.22</b>	<b>0.16</b>	<b>69.77</b>	<b>18.60</b>	<b>118.98</b>	<b>0.96</b>	<b>130.48</b>	<b>2.72</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>64.5</b>	<b>67.5</b>	<b>230.0</b>	<b>1948.4</b>	<b>0.67</b>	<b>45.4</b>	<b>0.97</b>	<b>11.9</b>	<b>0.44</b>	<b>0.53</b>	<b>253.8</b>	<b>167.7</b>	<b>673.5</b>	<b>12.2</b>	<b>1326.0</b>	<b>18.5</b>	<b>0.15</b>	<b>0.04</b>				