

Согласовано Управлением федеральной службы по надзору и  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по  
Ленинградской области  
№ 47-00-02/45-2244-2020 от 23 октября 2020 года

Утверждено  
распоряжением по ГБОУ ЛО «Ефимовская  
коррекционная школа-интернат»  
№ 12 от 23.10.2020 года



ВРИО директора

*Аку*

Абакумова О.Г.

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Ефимовская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

Осенне-зимнее меню на 21 день  
(рацион для детей 7-11 лет, 12 лет и старше)

**Федеральная служба по надзору в сфере  
защиты прав потребителей  
и благополучия человека  
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО  
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Ольминского, д.27, г. Санкт-Петербург, 192029  
тел.: 365-18-00, факс 365-18-00  
E-mail: lenobl@47.rospotrebnadzor.ru

ОКПО 74848958, ОГРН 1057810017033,  
ИНН/КПП 7811312042/781101001

« 23 » *октябрь* 2020г. № 47-00-02/ *45-1244-2020*

«О согласовании примерных меню»

ВрИО директора ГКОУ ЛО  
«Ефимовская коррекционная  
школа-интернат»

О.Г. Абакумовой

E-mail: efim2007@inbox.ru

Уважаемая Ольга Геннадьевна!

Управление Роспотребнадзора по Ленинградской области (далее -  
Управление), рассмотрев представленные Вами варианты осенне-зимнего  
и весенне-летнего меню на 21 день для детей (в том числе детей-сирот и  
детей, оставшихся без попечения родителей) 7-11 лет и 12 лет и старше,  
обучающихся в ГКОУ ЛО «Ефимовская коррекционная школа-интернат»,  
сообщает, что представленные варианты меню согласованы Управлением в  
представленном варианте.

Руководитель



С.А.Историк

Исп. Калиничева А.М.

Тел.: 8(812)365-46-95



**Пояснительная записка к осенне-зимнему рациону питания детей  
(в том числе детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей)  
в возрасте 7-11, от 12 лет и старше  
в ГКОУ ЛО «Ефимовская коррекционная школа-интернат»**

Настоящее осенне-зимнее меню составлено с учетом требований Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования", Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания» и с учетом «Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», утвержденных Приказом № 213н/178 Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2012 г.

- Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (дети 7-11 лет, дети с 12 лет и старше).
- С учетом круглосуточного пребывания предусмотрен шестикратный прием пищи. За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям дают стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др.) с хлебобулочными изделиями.
- За 21 день среднесуточные показатели пищевой и энергетической ценности, потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся соответствуют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования".
- Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий.

- В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник -15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%.
- По усредненным показателям за 21 день соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов составляет 1:1:4 или в процентном отношении от калорийности как 10-15%, 30-32% и 55-60%, соответственно, а соотношения кальция к фосфору, как 1:1,5.
- Ежедневно в рационе питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты включены 1 раз в 2-3 дня.
- Завтрак состоит из закуски, горячего блюда и горячего напитка.
- Обед включает закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски используется салаты из овощей с добавлением свежей зелени.
- Полдник состоит из напитка (молоко, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.
- Ужин состоит из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель).

В меню учтены предпочтения и пожелания обучающихся, выявленные по результатам внутришкольных мониторингов. При составлении меню использовался «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (691 блюдо). Авторы - составители: Перевалов А.Я, Коровка Л.С, Тапешкина Н.В., Гришина А.С, Кашина Е.В., Пермь, 2013 г. Расчет

пищевой и энергетической ценности блюда произведен на основании сборника «Химический состав и калорийность российских продуктов питания», авторы: И.М.Скурихин, В.А. Тутельян., 2008. В меню соблюдены требования к пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах, в технологических картах учтены сезонные проценты потерь овощей.

**Меню на 21 день**  
**(рацион для детей 7-11 лет)**

**День 1, понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,00	3,80	21,66	210,00	0,18	1,54	0,00	2,20	38,00	140,00	14,00	1,60
501	Кофейный напиток "Колос" с молоком	200	7,60	3,80	31,20	129,00	0,12	1,72	0,29	0,16	169,64	80,00	1,20	0,14
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	11,61	7,98	11,91	180,89	0,06	0,17	0,07	0,15	239,59	166,21	12,22	0,70
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
540	Ватрушки с повидлом	60	13,84	5,14	18,50	153,60	0,06	0,00	0,01	0,72	40,00	67,20	5,60	0,48
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,20	7,20	100,24	0,02	19,44	0,00	0,10	179,00	96,00	7,22	0,72
	<b>ОБЕД</b>													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	10,04	0,92	4,08	70,42	0,01	3,96	0,35	0,04	113,20	58,00	8,80	0,72
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,75	3,40	5,78	60,00	0,05	15,50	0,00	0,75	66,00	85,00	9,00	0,75
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	9,40	10,60	3,30	143,83	0,05	1,00	0,00	0,50	31,00	122,00	16,00	1,50
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,20	32,60	66,00	0,00	3,00	0,00	0,20	20,00	14,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	9,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
336	Рыба, припущенная в молоке	100	1,40	7,90	2,80	100,00	0,06	2,54	0,10	1,10	33,00	173,30	25,00	0,70
414	Рис отварной	200	2,00	4,00	26,00	288,30	0,08	0,00	0,00	0,80	26,00	83,00	23,00	2,00
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	245,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,98</b>	<b>73,48</b>	<b>324,53</b>	<b>2277,6</b>	<b>1,09</b>	<b>60,87</b>	<b>0,88</b>	<b>10,14</b>	<b>1295,67</b>	<b>1632,91</b>	<b>250,44</b>	<b>15,29</b>

## День 2, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313	Запеканка из творога	150	15,88	10,83	30,04	345,00	0,09	0,72	0,12	2,48	261,00	348,69	18,26	0,92
475	Соус шоколадный	20	4,07	0,14	9,25	50,79	0,01	0,09	0,00	0,02	130,89	133,03	11,65	0,47
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	120,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50/10	12,50	1,84	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Сок яблочный порционный	200	0,00	0,67	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,80
1	Зефир	45	0,12	0,14	14,36	58,68	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,16	1,08	0,25
	<b>ОБЕД</b>													
68	Салат сельдь с картофелем	100	10,62	2,72	7,45	148,30	0,06	5,37	0,00	1,05	5,18	130,07	11,92	0,47
146	Суп картофельный с клецками	200/25	2,82	3,10	9,96	78,10	0,00	0,27	0,00	0,00	0,35	1,00	0,32	0,02
412	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	100	9,21	8,33	10,18	161,18	0,08	1,14	0,03	0,22	42,25	93,55	8,02	0,09
429	Картофельное пюре	150	5,24	1,55	15,96	121,56	0,12	8,44	0,00	0,09	38,03	70,62	20,87	0,86
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,80
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (груши)	100	0,27	0,36	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,36	17,10	14,40	10,80	1,07
	<b>УЖИН</b>													
398	Печень говяжья по-строгановски	90	12,40	13,57	5,37	192,56	0,24	9,95	0,40	0,70	22,01	246,11	14,11	4,44
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,30	5,40	27,65	148,05	0,30	0,00	0,02	2,55	20,21	122,85	84,15	1,61
519	Напиток из шиповника	200	0,14	0,32	19,46	78,64	0,00	30,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	340,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>82,49</b>	<b>75,53</b>	<b>306,31</b>	<b>2345,76</b>	<b>1,38</b>	<b>72,48</b>	<b>1,06</b>	<b>10,34</b>	<b>1228,71</b>	<b>1637,07</b>	<b>288,68</b>	<b>17,62</b>



**День 3, среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	3,20	3,60	41,40	173,00	0,10	1,30	0,12	0,28	232,66	312,20	15,84	0,22
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	4,00	13,00	2,80	0,22
90	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	55	11,61	7,98	11,91	180,89	0,06	0,17	0,07	0,15	253,59	196,21	12,22	0,70
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Пирожок с клубничным джемом (промышленного произв.)	50	6,80	4,85	36,80	227,10	0,03	0,00	0,05	0,00	10,00	77,50	1,00	0,40
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ОБЕД</b>													
71	Салат с ветчиной	60	9,03	5,56	21,30	178,16	0,02	5,58	0,12	5,33	7,23	167,52	10,68	0,94
128	Борщ с капустой и картофелем	200	4,10	2,64	7,84	78,70	0,04	11,70	0,00	0,06	52,28	105,56	12,88	0,66
525	Пельмени мясные отварные	180	15,32	19,49	36,43	361,10	0,14	0,58	0,02	1,10	53,71	198,39	25,49	2,72
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
520	Напиток клюквенный	200	0,04	0,10	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,46	2,20	5,02	0,18
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,15	0,59	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	25,90	12,58	8,14	0,07
	<b>УЖИН</b>													
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	24,00	24,00	0,20	0,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,66	3,62	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	133,38	19,66	13,86	0,82
407	Рагу из птицы	200	18,24	8,76	13,38	273,02	0,14	5,80	0,04	0,34	21,98	225,20	25,36	1,58
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ряженка порционная	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,08</b>	<b>75,92</b>	<b>341,09</b>	<b>2349,27</b>	<b>0,91</b>	<b>63,05</b>	<b>0,51</b>	<b>9,94</b>	<b>1139,17</b>	<b>1630,52</b>	<b>196,13</b>	<b>14,54</b>

### День 4, четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,99	5,94	26,70	188,43	0,17	1,10	0,00	0,00	123,99	208,22	0,42	0,92
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	13,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
300	Яйца вареные	40	4,00	4,42	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	0,21	19,14	66,82	4,18	0,87
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
589	Пряники	30	0,84	1,44	21,31	100,74	0,02	0,00	0,09	0,00	3,00	12,30	0,00	0,18
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,20	0,60	27,40	136,00	0,02	8,00	0,16	2,80	20,00	36,00	14,00	0,60
	<b>ОБЕД</b>													
2	Салат витаминный	60	6,07	0,55	5,79	80,02	0,02	10,32	0,21	2,04	18,50	85,12	4,05	0,44
150	Суп картофельный с рыбой	200	2,50	3,70	10,00	80,50	0,14	14,16	0,00	0,20	31,06	270,68	39,50	1,04
366	Бефстроганов из отварной говядины ✓	120	8,94	15,78	3,05	156,74	0,07	1,27	0,00	0,46	43,67	174,29	17,24	2,17
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,03	9,87	34,09	312,73	0,09	0,50	0,17	1,05	231,44	99,22	12,80	1,40
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,20	30,60	66,00	0,00	3,00	0,00	0,20	18,00	14,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,00	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94
	<b>УЖИН</b>													
501	Кофейный напиток "Цикорий" с молоком	200	3,92	3,60	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
405	Курица в соусе томатном	110	17,93	12,82	2,58	236,08	0,07	2,27	0,06	0,37	64,57	143,15	14,30	1,31
195	Рагу из овощей	180	10,00	2,92	13,61	166,64	0,11	26,64	0,00	0,11	79,69	45,89	18,29	0,99
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,09</b>	<b>85,79</b>	<b>337,43</b>	<b>2409,68</b>	<b>1,13</b>	<b>80,54</b>	<b>0,79</b>	<b>9,88</b>	<b>1111,50</b>	<b>1643,80</b>	<b>235,04</b>	<b>16,95</b>

**День 5, пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
315	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,74	11,81	31,65	295,30	0,23	0,18	0,05	1,15	83,22	237,27	10,19	1,64
481	Молоко сгущенное	20	1,70	1,44	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	40,80	6,80	0,04
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
105	Бутерброд с маслом	30 10	8,65	3,85	24,68	192,30	0,03	0,02	0,07	0,25	11,20	34,40	7,00	0,57
	Хлеб пшеничный завтрак	20	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	6,00	19,50	4,20	0,33
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
100	Булочка Колосок готовая	50	0,60	1,92	13,23	66,25	0,02	0,00	0,00	0,19	2,50	8,50	1,63	0,15
516	Коктейль молочный	200	6,40	5,80	6,40	120,00	0,08	1,60	0,44	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ОБЕД</b>													
37	Салат зеленый с огурцами	60	8,47	0,59	1,13	83,10	0,02	6,36	0,08	1,21	25,85	79,06	13,92	0,30
134	Рассольник ленинградский	200	4,30	3,02	10,64	93,52	0,06	9,90	0,00	0,16	14,06	36,84	13,24	0,62
389	Тефтели из говядины паровые	100	8,89	15,45	8,60	173,71	0,09	2,77	0,00	0,06	20,35	116,08	4,08	2,51
423	Капуста тушеная	200	5,78	3,76	17,26	137,06	0,08	3,94	0,04	0,26	98,08	61,72	31,70	1,28
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,04	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
345	Котлеты или биточки рыбные	100	2,70	6,87	9,91	95,55	0,08	0,57	0,12	1,38	34,42	192,34	12,39	0,71
426	Картофель отварной	180	6,60	2,57	20,92	171,61	0,16	25,67	0,00	0,13	12,83	74,41	29,50	1,15
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,20	7,20	100,24	0,02	19,44	0,00	0,10	179,00	96,00	7,22	0,72
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
517	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>76,03</b>	<b>83,80</b>	<b>344,86</b>	<b>2470,60</b>	<b>1,28</b>	<b>90,65</b>	<b>1,25</b>	<b>9,21</b>	<b>1403,35</b>	<b>1783,42</b>	<b>306,66</b>	<b>15,85</b>

## День 6, суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	200	10,92	5,40	28,26	223,82	0,10	1,32	0,00	1,06	182,76	122,28	8,12	0,60
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	17,36	88,76	0,02	0,76	0,00	0,00	72,32	27,43	1,54	0,92
82	Бутерброды с вареными колбасами (2-й вариант)	50	8,22	5,18	10,38	131,77	0,12	0,00	0,07	0,15	10,36	81,71	4,86	0,90
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Кекс "Столичный" готовый	50	9,90	2,75	29,30	194,50	0,15	0,03	0,15	0,65	20,70	41,35	5,45	0,55
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,40	0,60	12,60	136,66	0,04	4,00	0,00	1,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>ОБЕД</b>													
60	Салат из капусты со сладким перцем	100	5,08	1,22	3,51	65,16	0,03	40,66	0,05	0,19	28,14	25,35	11,37	0,48
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	4,16	3,16	4,54	80,38	0,02	1,00	0,00	0,10	37,48	209,44	2,50	1,02
381	Котлеты, биточки, шницели	80	11,02	14,98	14,46	220,31	0,10	0,24	0,00	0,53	56,08	22,00	4,40	2,50
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,30	5,40	27,65	148,05	0,30	0,00	0,02	2,55	20,21	122,85	84,15	1,61
504	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,00	0,00	17,46	67,38	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	5,40	1,80	0,04
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (киви)	100	0,40	0,80	8,10	47,00	0,02	18,00	0,01	0,30	40,00	134,00	25,00	0,80
	<b>УЖИН</b>													
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,66	3,62	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	129,38	19,66	13,86	0,82
339	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	200	12,20	9,44	16,62	206,02	0,16	14,84	0,20	2,40	122,54	335,72	26,60	0,94
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,70</b>	<b>77,81</b>	<b>315,48</b>	<b>2281,54</b>	<b>1,40</b>	<b>83,66</b>	<b>0,55</b>	<b>11,52</b>	<b>1198,62</b>	<b>1524,69</b>	<b>274,75</b>	<b>15,00</b>

## День 7, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
255	Каша ячневая вязкая	180	9,22	7,84	30,67	234,16	0,14	0,28	0,00	0,59	185,25	135,70	20,27	0,85
500	Кофейный напиток "Цикорий" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	87,60	15,50	0,08
300	Яйца вареные	40	4,00	4,42	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	0,21	19,14	66,82	4,18	0,87
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (грушевый)	200	0,60	0,80	12,00	91,00	0,04	6,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
485	Мармелад	40	0,00	0,02	12,70	51,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	10,06	0,13	0,02
	<b>ОБЕД</b>													
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	3,68	0,53	1,55	41,35	0,04	12,15	0,09	0,21	21,79	18,85	13,32	0,61
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	6,06	7,56	15,06	109,26	0,18	4,90	0,00	0,06	28,12	26,24	9,66	1,54
412	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	100	9,21	8,33	10,18	161,18	0,08	1,14	0,03	0,22	42,25	93,55	8,02	0,09
234	Запеканка овощная	180	16,40	8,93	23,84	280,34	0,17	7,05	0,02	2,06	76,43	190,22	32,78	1,75
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,20	0,20	19,80	80,02	0,02	4,92	0,00	0,10	17,42	5,42	6,46	1,14
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (хурма)	100	0,40	0,50	15,30	67,00	0,02	5,00	0,20	1,50	127,00	52,00	56,00	2,50
	<b>УЖИН</b>													
398	Печень говяжья по-строгановски	90	12,40	13,57	5,37	192,56	0,24	9,95	0,40	0,70	22,01	246,11	14,11	4,44
430	Картофельное пюре с морковью	150	5,25	2,36	13,92	113,46	0,11	4,15	0,00	0,06	38,84	114,34	12,30	0,98
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	64,48	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	0,00	0,00	0,32
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный пол,	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	245,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>75,86</b>	<b>82,00</b>	<b>323,61</b>	<b>2277,71</b>	<b>1,41</b>	<b>57,93</b>	<b>0,90</b>	<b>8,86</b>	<b>1075,50</b>	<b>1572,42</b>	<b>313,33</b>	<b>23,23</b>

**День 8, понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
320	Сырники из творога	150	16,95	13,21	51,57	368,38	0,14	0,80	0,22	0,93	325,69	405,34	51,58	0,95
501	Кофейный напиток "Колос" с молоком	200	7,60	3,80	31,20	129,00	0,12	1,72	0,29	0,16	168,64	80,00	1,20	0,14
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
1	Зефир	45	0,12	0,14	14,36	58,68	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,16	1,08	0,25
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	0,20	0,60	5,20	100,80	0,04	16,74	0,02	1,42	19,28	13,80	11,96	0,64
	<b>ОБЕД</b>													
7	Салат из моркови	60	5,44	0,55	4,71	69,55	0,02	2,11	0,00	0,87	71,46	0,00	0,00	0,30
143	Суп из овощей с фасолью	200	2,78	4,34	9,88	82,86	0,08	7,52	0,00	1,06	32,94	31,58	10,62	0,94
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	6,57	5,51	2,69	92,48	0,05	1,89	0,00	0,28	26,72	367,13	10,07	0,34
429	Картофельное пюре	150	5,24	1,55	15,96	121,56	0,12	8,44	0,00	0,09	38,03	70,62	20,87	0,86
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,14	0,63	5,67	30,10	0,03	12,00	0,01	0,14	23,80	16,10	9,10	0,21
	<b>УЖИН</b>													
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,05	9,59	7,42	130,35	0,06	1,87	0,00	0,03	40,83	8,97	2,27	1,46
195	Рагу из овощей	180	10,00	2,92	13,61	166,64	0,11	26,64	0,00	0,11	79,69	45,89	18,29	0,99
506	Кисель из яблок сушеных	200	0,02	0,28	31,74	124,94	0,00	0,24	0,00	0,12	26,02	13,86	5,76	0,78
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
517	Йогурт порционный	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>83,00</b>	<b>74,67</b>	<b>347,37</b>	<b>2362,69</b>	<b>1,09</b>	<b>81,29</b>	<b>0,69</b>	<b>7,65</b>	<b>1303,20</b>	<b>1625,35</b>	<b>246,79</b>	<b>11,50</b>

### День 9, вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
301	Омлет натуральный	150	15,18	12,02	3,46	151,08	0,08	0,75	0,21	1,08	191,75	364,20	9,63	2,10
500	Кофейный напиток "Колос" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	187,60	15,50	0,08
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
102	Колбаса вареная (отварная)	30	6,66	3,71	0,45	77,10	0,07	0,00	0,00	0,59	8,70	56,40	6,60	0,51
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
551	Шанежка с яблоками	50	2,43	2,69	16,90	138,88	0,05	3,35	0,01	0,36	98,84	116,48	6,43	1,06
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	0,20	2,20	15,20	112,00	0,02	6,00	0,70	0,60	88,00	52,00	14,00	1,20
	<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	5,41	3,47	18,74	155,58	0,21	6,00	0,00	0,08	147,39	21,38	10,81	3,29
154	Суп крестьянский с крупой	250	4,33	4,15	11,97	112,57	0,05	15,65	0,00	0,28	26,80	55,85	15,25	0,65
406	Плов из отварной птицы	150	15,63	6,89	20,61	177,81	0,08	2,00	0,05	2,44	15,57	149,15	28,43	1,35
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
519	Напиток из шиповника	200	0,14	0,32	19,46	78,64	0,00	30,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	9,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
379	Кнели из говядины	100	7,15	9,18	6,36	162,00	0,08	0,53	0,01	2,43	61,06	136,36	15,41	2,17
453	Соус томатный	30	0,94	0,17	1,60	15,55	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,98</b>	<b>78,17</b>	<b>334,69</b>	<b>2295,27</b>	<b>1,08</b>	<b>76,20</b>	<b>1,16</b>	<b>11,93</b>	<b>1127,77</b>	<b>1541,61</b>	<b>223,55</b>	<b>18,74</b>

**День 10, среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	угле в оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,00	3,80	21,66	210,00	0,18	1,54	0,00	2,20	38,00	140,00	14,00	1,60
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	15,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	10,61	7,97	11,57	180,89	0,06	0,17	0,07	0,15	244,44	202,88	12,22	0,70
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Слойка с повидлом готовая	50	3,90	3,30	44,50	119,00	0,03	2,10	0,35	0,18	9,85	18,60	4,95	0,90
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,44	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
55	Салат осенний	100	8,91	5,61	4,63	152,81	0,21	4,83	0,00	3,42	49,76	18,46	10,06	3,17
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными) <i>курс</i>	250/25	5,80	7,35	33,15	142,62	0,01	0,63	0,00	0,00	0,69	2,05	0,73	0,07
363	Мясо тушеное	80	6,59	7,50	51,50	220,50	0,04	0,41	0,00	1,34	6,54	99,75	12,65	1,57
423	Капуста тушеная	200	5,78	3,76	17,26	137,06	0,08	3,94	0,04	2,26	98,08	61,72	31,70	1,28
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	0,20	2,00	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (киви)	100	0,40	0,80	8,10	47,00	0,02	18,00	0,01	0,30	40,00	134,00	25,00	0,80
	<b>УЖИН</b>													
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	60	3,42	0,92	3,74	75,31	0,01	4,14	0,04	0,07	56,84	65,32	13,06	0,62
372	Голубцы ленивые	200	8,74	12,64	19,96	312,34	0,10	4,20	0,00	0,16	59,74	54,46	21,72	3,10
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,52</b>	<b>77,30</b>	<b>357,92</b>	<b>2431,88</b>	<b>1,13</b>	<b>71,56</b>	<b>1,12</b>	<b>14,69</b>	<b>988,05</b>	<b>1361,07</b>	<b>286,23</b>	<b>20,23</b>



**День 11, четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
316	Запеканка рисовая с творогом	200	7,24	7,98	44,28	335,20	0,08	0,20	0,06	0,54	93,24	188,64	37,54	1,02
470	Соус яблочный	30	0,02	0,02	4,33	17,00	0,00	0,59	0,00	0,01	2,14	30,65	0,77	0,14
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	120,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50/10	8,50	1,84	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Сухари	50	0,25	4,00	7,50	83,88	0,05	0,00	0,00	1,50	62,50	62,50	12,50	0,50
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	0,20	1,40	6,40	120,00	0,08	18,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
	<b>ОБЕД</b>													
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	3,68	0,53	1,55	41,35	0,04	12,15	0,09	0,21	21,79	18,85	13,32	0,61
132	Рассольник домашний	200	9,02	3,82	9,00	85,86	0,06	7,44	0,00	0,06	18,58	110,96	10,88	0,66
405	Курица в соусе томатном	110	17,93	12,82	2,58	236,08	0,07	2,27	0,06	0,37	64,57	143,15	14,30	1,31
430	Картофельное пюре с морковью	150	5,25	2,36	13,92	113,46	0,11	4,15	0,00	0,06	38,84	114,34	12,30	0,98
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,20	32,60	66,00	0,00	3,00	0,00	0,20	18,00	14,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,00	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94
	<b>УЖИН</b>													
525	Пельмени мясные отварные	180	15,32	19,49	36,43	361,10	0,14	0,58	0,02	1,10	53,71	198,39	25,49	2,72
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,68</b>	<b>80,37</b>	<b>318,51</b>	<b>2337,77</b>	<b>1,05</b>	<b>65,47</b>	<b>1,05</b>	<b>6,75</b>	<b>1204,82</b>	<b>1640,17</b>	<b>280,66</b>	<b>16,07</b>

**День 12, пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,99	5,94	26,70	188,43	0,17	1,10	0,00	0,00	123,99	208,22	0,42	0,92
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	13,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Печенье	30	6,39	1,86	12,00	109,98	0,02	0,09	0,06	1,17	40,11	48,45	17,10	0,54
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,40	0,60	12,60	136,66	0,04	4,00	0,00	1,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>ОБЕД</b>													
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	11,39	4,59	14,31	195,64	0,30	10,18	0,02	1,09	139,67	239,25	29,99	2,53
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	6,06	7,56	15,06	109,26	0,18	4,90	0,00	0,06	28,12	26,24	9,66	1,54
370	Плов из отварной говядины	180	15,73	10,39	22,23	231,22	0,06	1,11	0,00	1,82	113,46	240,27	59,88	1,65
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,14	0,63	5,67	30,10	0,03	12,00	0,01	0,14	23,80	16,10	9,10	0,21
	<b>УЖИН</b>													
500	Кофейный напиток "Цикорий" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	87,60	15,50	0,08
341	Рыба, запеченная с яйцом	150	14,03	13,30	8,49	245,08	0,12	1,82	0,05	1,68	26,60	315,77	22,31	0,89
453	Соус томатный	30	0,94	0,17	1,60	15,55	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
174	Картофель отварной в молоке	150	6,40	3,01	18,97	166,52	0,17	10,86	0,00	1,59	63,62	105,76	22,11	1,01
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,83</b>	<b>79,37</b>	<b>318,01</b>	<b>2350,79</b>	<b>1,44</b>	<b>49,74</b>	<b>0,20</b>	<b>11,36</b>	<b>1194,50</b>	<b>1698,59</b>	<b>282,76</b>	<b>14,70</b>

День 13, суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	5,80	13,98	155,54	0,08	1,82	0,00	0,12	176,96	7,72	1,92	1,58
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	50	8,60	4,24	9,69	133,02	0,12	0,00	0,20	0,15	10,30	43,80	5,10	0,89
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
556	Пирожок с клубничным джемом (пром. производство)	50	6,80	4,85	36,80	227,10	0,03	0,00	0,05	0,00	10,00	77,50	1,00	0,40
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	0,00	1,00	5,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ОБЕД</b>													
60	Салат из капусты со сладким перцем	100	5,08	1,22	3,51	65,16	0,03	40,66	0,05	0,19	28,14	25,35	11,37	0,48
153	Суп с рыбными консервами	250	10,60	1,70	23,47	84,45	0,08	13,15	0,03	0,13	24,98	42,20	18,23	0,70
401	Печень, тушеная в соусе	100/60	18,63	8,01	9,51	163,18	0,00	0,37	0,09	0,01	50,50	233,46	0,20	0,08
242	Каша перловая рассыпчатая	150	5,16	4,70	33,21	198,22	0,06	0,00	0,00	0,54	26,37	159,74	20,99	0,92
518 22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (черносмородиновый)	200	0,00	1,00	16,60	78,00	0,02	11,00	0,02	0,80	80,00	40,00	70,00	0,80
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
371	Бифштекс рубленый паровой	80	10,03	10,01	7,98	164,57	0,07	0,32	0,30	0,00	237,70	300,00	0,06	1,38
414	Рис отварной	150	1,50	7,50	20,00	216,22	0,06	0,00	0,00	0,60	22,00	76,00	75,00	1,50
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,18	0,22	24,40	97,90	0,02	6,08	0,00	0,10	17,42	5,76	6,26	1,06
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,04</b>	<b>72,61</b>	<b>335,05</b>	<b>2300,3</b>	<b>0,93</b>	<b>84,90</b>	<b>0,75</b>	<b>5,36</b>	<b>1035,35</b>	<b>1522,52</b>	<b>324,76</b>	<b>16,95</b>

### День 14, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са порц ии, г	Пищевые вещества, г			Энергетичес кая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белк и	углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	150	8,05	7,89	7,67	172,18	0,17	7,03	0,15	0,38	79,70	185,60	17,28	0,79
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	17,36	88,76	0,02	0,76	0,00	0,00	72,32	27,43	1,54	0,92
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50/10	12,50	1,84	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Булочка "Веснушка" готовая	60	6,42	3,33	36,85	219,69	0,08	0,00	0,00	0,66	12,37	86,94	8,71	0,67
516	Коктейль молочный	200	6,40	5,80	6,40	120,00	0,08	1,60	0,44	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из свеклы с сыром	60	5,95	1,70	4,80	85,81	0,01	4,15	0,02	0,05	47,13	60,02	10,97	0,60
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	4,46	4,54	14,32	116,98	0,12	6,84	0,00	0,04	31,12	116,60	7,56	1,32
373	Голубцы с мясом и рисом	200	15,18	9,00	19,18	294,56	0,10	3,88	0,00	2,60	102,92	167,04	26,64	1,00
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,20	0,20	19,80	80,02	0,02	4,92	0,00	0,10	17,42	5,42	6,46	1,14
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,15	0,59	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	25,90	12,58	8,14	0,07
	<b>УЖИН</b>													
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	120,00	0,08	2,60	0,40	0,00	140,00	180,00	28,00	0,20
318	Пудинг из творога с рисом	150/50	14,96	14,84	50,48	388,21	0,00	0,07	0,00	3,12	209,48	106,09	40,47	1,32
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
517	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,79</b>	<b>76,75</b>	<b>318,69</b>	<b>2372,05</b>	<b>1,04</b>	<b>65,51</b>	<b>1,43</b>	<b>9,22</b>	<b>1299,86</b>	<b>1640,72</b>	<b>233,71</b>	<b>10,88</b>

**День 15, понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
263	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	12,96	8,72	32,70	295,08	0,14	1,38	0,16	3,40	158,80	155,20	16,06	1,18
501	Кофейный напиток "Цикорий" с молоком	200	3,92	3,60	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
	Хлеб пшеничный с маслом	50\10	8,65	3,85	24,68	192,30	0,03	0,02	0,07	0,24	11,20	34,40	7,00	0,77
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
562	Булочка "Розовая"	60	3,52	3,14	30,49	167,57	0,08	0,20	0,00	1,68	11,15	96,39	8,70	0,65
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,08	0,48	13,34	54,62	0,02	2,74	0,00	0,02	17,36	1,16	2,36	0,50
	<b>ОБЕД</b>													
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	3,32	0,74	4,97	53,14	0,04	7,84	0,00	0,02	112,64	115,04	5,96	0,39
128	Борщ с капустой и картофелем	200	4,10	2,64	7,84	78,70	0,04	11,70	0,00	0,06	52,28	105,56	12,88	0,66
366	Бефстроганов из отварной говядины <i>котлета шпр</i>	120	8,94	15,78	3,05	156,74	0,07	1,27	0,00	0,46	43,67	174,29	17,24	2,17
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
519	Напиток из шиповника	200	0,14	0,32	19,46	78,64	0,00	30,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (киви)	100	0,40	0,80	8,10	47,00	0,02	18,00	0,01	0,30	40,00	134,00	25,00	0,80
	<b>УЖИН</b>													
386	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	20,19	7,24	5,18	145,19	0,07	0,00	0,15	2,12	110,22	207,42	2,49	2,13
442	Соус сметанный	30	1,97	0,49	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	13,72	0,00	0,00	0,03
429	Картофельное пюре	150	5,24	1,55	15,96	121,56	0,12	8,44	0,00	0,09	38,03	70,62	20,87	0,86
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>79,67</b>	<b>69,89</b>	<b>313,3</b> <b>9</b>	<b>2133,94</b>	<b>1,03</b>	<b>84,37</b>	<b>0,47</b>	<b>11,61</b>	<b>1053,16</b>	<b>1371,37</b>	<b>185,96</b>	<b>14,04</b>

**День 16, вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
316	Запеканка рисовая с творогом	200	7,24	7,98	44,28	335,20	0,08	0,20	0,06	0,54	93,24	188,64	37,54	1,02
481	Молоко сгущенное	20	1,70	1,44	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	40,80	6,80	0,04
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,66	3,62	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	133,38	19,66	13,86	0,82
	Хлеб пшеничный с маслом и джемом	50/10/10	8,75	3,88	24,78	194,80	0,06	0,10	0,09	0,21	16,00	38,50	9,00	0,65
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Пастила	40	0,00	3,80	18,00	129,60	0,00	0,00	0,00	0,82	8,40	4,40	0,00	0,64
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ОБЕД</b>													
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	10,13	3,68	3,48	107,34	0,10	58,95	0,15	3,33	103,60	217,82	12,45	1,50
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	250/25	5,80	7,35	33,15	142,62	0,01	0,63	0,00	0,00	0,69	2,05	0,73	0,07
342	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	6,57	5,51	2,69	92,48	0,05	1,89	0,00	0,28	26,72	367,13	10,07	0,34
202	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	6,79	3,26	14,62	151,63	0,11	15,08	0,02	0,08	63,14	56,54	18,32	0,77
108	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
108	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
520	Напиток клюквенный	200	0,04	0,10	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,46	2,20	5,02	0,18
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,00	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94
	<b>УЖИН</b>													
195	Рагу из овощей	180	10,00	2,92	13,61	166,64	0,11	26,64	0,00	0,11	79,69	45,89	18,29	0,99
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	80	9,62	7,92	0,32	186,40	0,15	0,00	0,00	0,82	28,00	127,20	16,00	1,44
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
	Кефир порционный	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,33</b>	<b>73,33</b>	<b>347,61</b>	<b>2469,39</b>	<b>1,01</b>	<b>122,59</b>	<b>0,33</b>	<b>8,12</b>	<b>964,64</b>	<b>1341,51</b>	<b>212,40</b>	<b>16,53</b>

**День 17, среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
255	Каша ячневая вязкая	180	9,22	7,84	30,67	234,16	0,14	0,28	0,00	0,59	185,25	135,70	20,27	0,85
498	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,84	3,70	24,50	147,56	0,02	0,38	0,02	0,98	129,76	109,42	31,68	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
584	Кекс "Творожный" готовый	50	8,50	3,00	36,00	195,00	0,05	0,05	0,05	0,00	109,50	100,50	7,50	0,32
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,44	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
18	Салат из огурцов с зеленым луком	100	7,08	0,76	2,25	102,80	0,02	11,57	0,01	0,07	31,26	29,69	9,90	0,57
150	Суп картофельный с рыбой	200	2,50	3,70	10,00	80,50	0,14	14,16	0,00	0,20	31,06	270,68	39,50	1,04
364	Азу <i>с курицей</i>	200	12,90	8,94	43,06	243,14	0,16	9,96	0,00	2,48	64,78	174,56	35,72	1,74
504	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,00	0,00	17,46	67,38	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	5,40	1,80	0,04
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	8,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	13,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
404	Птица отварная	100	15,79	15,79	0,48	206,91	0,06	8,09	0,10	0,51	24,84	145,51	19,08	1,47
439	Соус молочный с морковью	50	3,28	1,18	4,39	52,33	0,03	0,64	0,00	0,00	28,24	0,00	0,00	0,13
423	Капуста тушеная	200	5,78	3,76	17,26	137,06	0,08	3,94	0,04	2,26	98,08	61,72	31,70	1,28
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,63</b>	<b>77,81</b>	<b>350,4</b> <b>9</b>	<b>2344,55</b>	<b>1,11</b>	<b>70,55</b>	<b>0,75</b>	<b>11,43</b>	<b>1215,69</b>	<b>1680,12</b>	<b>344,79</b>	<b>13,88</b>

**День 18, четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	150	8,05	7,89	7,67	172,18	0,17	7,03	0,15	0,38	79,70	185,60	17,28	0,79
501	Кофейный напиток "Колос" с молоком	200	7,60	3,80	31,20	129,00	0,12	1,72	0,29	0,16	169,64	80,00	1,20	0,14
97	Закрытые бутерброды с сыром	60	14,67	4,38	24,66	209,68	0,07	0,14	0,06	0,12	199,78	135,98	10,00	0,78
108	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,22	3,20	59,14	10,00	0,45
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Печенье	30	6,39	1,86	22,00	109,98	0,02	0,09	0,06	1,17	40,11	48,45	17,10	0,54
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (грушевый)	200	0,60	0,80	12,00	91,00	0,04	6,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,09	1,58	3,12	111,97	0,02	25,14	0,00	0,10	41,48	29,98	14,14	0,55
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	4,16	3,16	4,54	80,38	0,02	1,00	0,00	0,10	37,48	209,44	2,50	1,02
405	Курица в соусе томатном	110	17,93	12,82	2,58	236,08	0,07	2,27	0,06	2,37	64,57	143,15	14,30	1,31
415	Рис припущенный	150	4,66	3,68	34,47	208,82	0,05	0,00	0,00	1,21	10,95	76,85	26,70	0,54
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,20	7,20	100,24	0,02	19,44	0,00	0,10	178,00	96,00	7,22	0,72
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (груши)	100	0,27	0,36	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,36	17,10	14,40	10,80	1,07
	<b>УЖИН</b>													
525	Пельмени мясные отварные	180	15,32	19,49	36,43	361,10	0,14	0,58	0,02	1,10	53,71	198,39	25,49	2,72
108	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
110	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
517	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>88,18</b>	<b>83,42</b>	<b>346,64</b>	<b>2504,53</b>	<b>1,08</b>	<b>73,90</b>	<b>1,04</b>	<b>10,31</b>	<b>1470,36</b>	<b>1838,37</b>	<b>276,33</b>	<b>19,53</b>



**День 19 , пятница**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценност ь, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углев оды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
320	Сырники из творога	150	16,95	13,21	51,57	368,38	0,14	0,80	0,22	0,93	325,69	405,34	51,58	0,95
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
91	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	7,89	4,91	7,33	118,10	0,04	0,11	0,05	1,09	147,41	132,09	7,50	0,43
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
516	Коктейль молочный	200	6,40	5,80	6,40	120,00	0,08	1,60	0,44	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
485	Пастила	40	0,00	3,80	18,00	129,60	0,00	0,00	0,00	0,82	8,40	4,40	0,00	0,64
	<b>ОБЕД</b>													
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	3,32	0,74	4,97	53,14	0,04	7,84	0,00	0,02	112,64	115,04	5,96	0,39
146	Суп картофельный с клецками	200/25	2,82	3,10	9,96	78,10	0,00	0,27	0,00	0,00	0,35	1,00	0,32	0,02
398	Печень говяжья по- строгановски	90	12,40	13,57	5,37	192,56	0,24	9,95	0,40	0,70	22,01	246,11	14,11	4,44
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
513	Компот из вишен и яблок	200	0,12	0,22	23,86	94,68	0,02	4,72	0,00	1,10	18,60	7,64	8,30	0,60
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,15	0,59	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	25,90	12,58	8,14	0,07
	<b>УЖИН</b>													
409	Суфле из кур с рисом	80	14,52	6,46	6,09	254,67	0,06	0,09	0,06	0,97	16,55	142,76	14,46	1,24
431	Морковь в молочном соусе	180	5,65	1,98	2,57	83,64	0,11	6,64	0,00	0,00	17,44	143,50	0,00	0,94
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,18	0,22	24,40	97,90	0,02	6,08	0,00	0,10	17,42	5,76	6,26	1,06
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
112	Кефир порционный	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,04</b>	<b>79,04</b>	<b>317,37</b>	<b>2329,85</b>	<b>1,15</b>	<b>67,71</b>	<b>1,19</b>	<b>8,91</b>	<b>1273,00</b>	<b>1734,42</b>	<b>214,06</b>	<b>15,81</b>

**День 20, суббота**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	10,08	6,50	55,10	321,08	0,14	1,38	0,10	2,98	256,28	123,76	25,30	1,12
500	Кофейный напиток "Колос" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	187,60	15,50	0,08
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
300	Яйца вареные	40	4,00	4,42	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	0,21	19,14	66,82	4,18	0,87
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Сухари	50	0,25	4,00	17,50	83,88	0,05	0,00	0,00	1,50	62,50	62,50	12,50	0,50
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	0,20	0,60	5,20	100,80	0,04	16,74	0,02	1,42	19,28	13,80	11,96	0,64
	<b>ОБЕД</b>													
76	Винегрет овощной	60	5,80	0,61	3,44	71,40	0,03	4,52	0,10	0,05	61,40	17,31	7,35	0,39
132	Рассольник домашний	200	8,22	3,82	9,00	85,86	0,06	17,44	0,00	0,06	18,58	136,96	10,88	0,66
349	Тефтели рыбные	80	7,19	15,62	10,91	175,66	0,08	0,84	0,01	0,14	20,43	95,37	21,12	0,62
430	Картофельное пюре с морковью	150	5,25	2,36	13,92	113,46	0,11	4,15	0,00	0,06	38,84	114,34	12,30	0,98
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,08	0,48	13,34	54,62	0,02	2,74	0,00	0,02	17,36	1,16	2,36	0,50
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,14	0,63	5,67	30,10	0,03	12,00	0,01	0,14	23,80	16,10	9,10	0,21
	<b>УЖИН</b>													
407	Рагу из птицы	200	18,24	8,76	13,38	273,02	0,14	5,80	0,04	0,34	21,98	225,20	25,36	1,58
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
517	Йогурт порционный	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,54</b>	<b>79,79</b>	<b>319,76</b>	<b>2326,22</b>	<b>1,04</b>	<b>67,63</b>	<b>0,50</b>	<b>9,35</b>	<b>1012,78</b>	<b>1558,31</b>	<b>258,51</b>	<b>12,42</b>

**День 21, воскресенье**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	200	10,92	5,40	28,26	223,82	0,10	1,32	0,00	1,06	182,76	122,28	8,12	0,60
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,66	3,62	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	133,38	19,66	13,86	0,82
	Хлеб пшеничный завтрак	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	10,00	32,50	7,00	0,55
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,04	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Мармелад	40	0,00	0,02	12,70	51,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	10,06	0,13	0,02
	<b>ОБЕД</b>													
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	6,11	1,58	6,41	127,58	0,16	12,24	0,03	0,08	22,50	148,80	15,20	0,59
154	Суп крестьянский с крупой	250	4,33	4,15	11,97	112,57	0,05	15,65	0,00	0,28	26,80	55,85	15,25	0,65
362	Говядина в кисло-сладком соусе	80	12,60	15,88	19,84	313,92	0,07	5,04	0,40	1,61	87,54	256,64	46,36	3,12
197	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	11,01	6,66	19,66	172,79	0,20	6,35	0,00	1,05	159,08	56,83	7,56	2,04
521	Напиток морковно-апельсиновый	200	0,06	0,58	23,52	94,18	0,02	8,92	0,20	0,04	21,20	3,54	3,40	0,34
	Хлеб пшеничный обед	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	40	0,56	3,08	28,00	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	8,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	14,90	10,07	19,67	246,09	0,11	10,80	0,00	1,91	108,36	409,90	20,85	0,69
	Хлеб пшеничный ужин	50	0,40	3,80	24,60	117,50	0,03	0,00	0,00	0,14	13,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	40	0,56	3,08	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	100,00	22,80	0,80
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	20	0,16	1,52	9,84	47,00	0,01	0,00	0,00	0,06	5,20	13,00	2,80	0,22
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,58</b>	<b>77,11</b>	<b>333,37</b>	<b>2437,86</b>	<b>1,15</b>	<b>81,45</b>	<b>0,83</b>	<b>10,45</b>	<b>1243,06</b>	<b>1761,46</b>	<b>277,87</b>	<b>14,34</b>

## Усредненные данные за 21 день

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Среднее значение за период	80,14	77,80	331,02	2352,83	1,14	74,86	0,83	9,86	1182,59	1608,75	262,54	15,91

**Меню на 21 день**  
**(рацион для детей 12 лет и старше)**

**День 1, понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,00	3,80	21,66	210,00	0,18	1,54	0,00	2,20	38,00	140,00	14,00	1,60
501	Кофейный напиток "Колос" с молоком	200	7,60	3,80	31,20	129,00	0,12	1,72	0,29	0,16	168,64	80,00	1,20	0,14
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	11,61	7,98	11,91	180,89	0,06	0,17	0,07	0,15	239,59	166,21	12,22	0,70
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
540	Ватрушки с повидлом	60	13,84	5,14	18,50	153,60	0,06	0,00	0,01	0,72	39,00	67,20	5,60	0,48
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,20	7,20	100,24	0,02	19,44	0,00	0,10	178,00	96,00	7,22	0,72
	<b>ОБЕД</b>													
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	16,73	1,53	6,80	117,36	0,02	6,60	0,58	0,07	188,67	96,67	14,67	1,20
142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	10,50	4,08	6,94	72,00	0,06	18,60	0,00	0,90	79,20	102,00	10,80	0,90
367	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	11,28	12,72	3,96	172,60	0,06	1,20	0,00	0,60	37,20	146,40	19,20	1,80
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	12,60	43,20	7,80	1,08
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,20	32,60	66,00	0,00	3,00	0,00	0,20	18,00	14,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	8,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
336	Рыба, припущенная в молоке	120	1,68	9,48	3,36	120,00	0,07	3,05	0,12	1,32	39,60	207,96	30,00	0,84
414	Рис отварной	230	2,30	6,10	38,20	331,54	0,09	0,00	0,00	0,92	18,40	101,00	48,00	2,30
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80

	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>93,68</b>	<b>85,93</b>	<b>371,67</b>	<b>2579,53</b>	<b>1,24</b>	<b>67,32</b>	<b>1,14</b>	<b>11,76</b>	<b>1398,54</b>	<b>1817,93</b>	<b>318,31</b>	<b>20,79</b>

**День 2, вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313	Запеканка из творога	200	21,17	14,44	40,05	460,00	0,12	0,96	0,16	0,64	348,00	464,91	24,35	1,22
475	Соус шоколадный	20	4,07	0,14	9,25	50,79	0,01	0,09	0,00	0,02	130,89	133,03	11,65	0,47
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	120,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50/10	8,50	1,84	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
1111	Сок яблочный порционный	200	0,00	0,67	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	0,80
	Зефир	45	0,12	0,14	14,36	58,68	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	2,16	1,08	0,25
	<b>ОБЕД</b>													
68	Салат сельдь с картофелем	100	10,62	2,72	7,45	148,30	0,06	5,37	0,00	1,05	5,18	130,07	11,92	0,47
146	Суп картофельный с клецками	250/25	3,52	3,87	12,45	97,62	0,00	0,34	0,00	0,00	0,44	1,25	0,40	0,03
412	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	100	9,21	8,33	10,18	161,18	0,08	1,14	0,03	0,22	42,25	93,55	8,02	0,09
429	Картофельное пюре	180	6,28	1,86	19,15	145,87	0,14	10,13	0,00	0,11	45,63	84,74	25,04	1,03
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	1,80
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (груши)	100	0,27	0,36	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,36	17,10	14,40	10,80	1,07
	<b>УЖИН</b>													
398	Печень говяжья по-строгановски	110	15,16	16,59	6,57	235,36	0,30	12,16	0,60	0,86	26,91	300,80	17,25	5,42
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	6,48	33,18	177,66	0,36	0,00	0,04	3,06	24,25	147,42	100,98	1,93
519	Напиток из шиповника	200	0,14	0,32	19,46	78,64	0,00	30,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	116,40	34,20	2,70
	<b>УЖИН 2</b>													
1	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	340,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>93,94</b>	<b>89,68</b>	<b>358,57</b>	<b>2727,90</b>	<b>1,65</b>	<b>76,69</b>	<b>1,33</b>	<b>10,19</b>	<b>1353,34</b>	<b>1899,23</b>	<b>345,99</b>	<b>22,54</b>



**День 3, среда**

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическа- я ценнос- ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	3,20	3,60	41,40	173,00	0,10	1,30	0,12	0,28	232,66	312,20	15,84	0,22
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	8,00	26,00	5,60	0,44
90	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	55	11,61	7,98	11,91	180,89	0,06	0,17	0,07	0,15	253,59	196,21	12,22	0,70
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
556	Пирожок с клубничным джемом	50	6,80	4,85	36,80	227,10	0,03	0,00	0,05	0,00	10,00	77,50	1,00	0,40
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	0,00	1,00	20,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ОБЕД</b>													
71	Салат с ветчиной	100	15,05	9,27	35,50	296,93	0,03	9,30	0,20	8,88	15,05	279,20	17,80	1,57
128	Борщ с капустой и картофелем	250	5,12	3,30	9,80	98,37	0,05	14,63	0,00	0,08	65,35	131,95	16,10	0,83
525	Пельмени мясные отварные	200	17,02	21,66	40,48	401,22	0,16	0,64	0,02	1,22	59,68	220,43	28,32	3,02
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
520	<b>ПОЛДНИК</b>	200	0,04	0,10	20,70	81,40	0,00	3,00	0,00	0,20	12,46	2,20	5,02	0,18
112	Флоды свежие (мандарин)	100	0,15	0,59	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	25,90	12,58	8,14	0,07
112	<b>УЖИН</b>													
105	Масло сливочное	15	12,38	0,08	0,12	112,20	0,00	0,03	0,10	0,15	1,80	2,85	0,00	0,03
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,66	3,62	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	129,38	19,66	13,86	0,82
407	Рагу из птицы	200	18,24	8,76	13,38	273,02	0,14	5,80	0,04	0,34	21,98	225,20	25,36	1,58
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	85	1,19	6,54	32,05	170,85	0,17	0,00	0,01	1,96	28,05	212,50	48,45	1,70
	<b>УЖИН 2</b>													
516	Ряженка порционная	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
108	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>98,18</b>	<b>90,53</b>	<b>411,99</b>	<b>2789,88</b>	<b>1,10</b>	<b>69,79</b>	<b>0,62</b>	<b>15,29</b>	<b>1167,48</b>	<b>1957,98</b>	<b>251,75</b>	<b>17,39</b>

**День 4, четверг**

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,98	7,92	35,60	251,24	0,22	1,46	0,00	0,00	165,32	277,63	0,56	1,22
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	13,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
300	Яйца вареные	40	4,00	4,42	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	0,21	19,14	66,82	4,18	0,87
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Пряники	40	1,12	1,92	28,41	134,32	0,03	0,00	0,09	0,00	4,00	16,40	0,00	0,24
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сливовый)	200	0,20	0,60	27,40	136,00	0,02	8,00	0,16	2,80	20,00	36,00	14,00	0,60
	<b>ОБЕД</b>													
2	Салат витаминный	100	10,11	0,92	9,65	133,36	0,03	17,20	0,40	3,07	30,83	141,86	6,75	0,74
150	Суп картофельный с рыбой	250	3,12	4,63	12,50	100,62	0,18	17,70	0,00	0,25	38,83	338,35	49,38	1,30
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	8,94	15,78	3,05	156,74	0,07	1,27	0,00	0,46	43,67	174,29	17,24	2,17
295	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,03	9,87	34,09	312,73	0,09	0,50	0,17	1,05	231,44	99,22	12,80	1,40
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,20	32,60	66,00	0,00	3,00	0,00	0,20	18,00	14,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,00	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94
	<b>УЖИН</b>													
501	Кофейный напиток "Цикорий" с молоком	200	3,92	3,60	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
405	Курица в соусе томатном	110	17,93	12,82	2,58	236,08	0,07	2,27	0,06	0,37	64,57	143,15	14,30	1,31
195	Рагу из овощей	180	10,00	2,92	13,61	166,64	0,11	26,64	0,00	0,11	79,69	45,89	18,29	0,99
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20

	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,98</b>	<b>96,43</b>	<b>407,93</b>	<b>2777,43</b>	<b>1,35</b>	<b>91,32</b>	<b>0,98</b>	<b>12,02</b>	<b>1198,92</b>	<b>1974,22</b>	<b>277,55</b>	<b>19,22</b>

**День 5, пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
315	Запеканка пшеничная с творогом	200	18,32	15,74	42,20	407,07	0,30	0,24	0,06	1,16	110,96	316,36	13,58	2,18
481	Молоко сгущенное	20	1,70	1,44	11,10	65,60	0,01	0,20	0,01	0,04	61,40	40,80	6,80	0,04
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
105	Бутерброд с маслом	30 10	8,49	2,33	14,84	145,30	0,02	0,02	0,07	0,19	7,20	21,40	4,20	0,35
	Хлеб пшеничный завтрак	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	8,00	26,00	5,60	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Булочка Колосок готовая	50	0,60	1,92	13,23	66,25	0,02	0,00	0,00	0,19	2,50	8,50	1,63	0,15
	Коктейль молочный	200	6,40	5,80	6,40	120,00	0,08	1,60	0,44	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ОБЕД</b>													
37	Салат зеленый с огурцами	100	14,11	0,98	1,88	138,50	0,03	10,60	0,03	1,35	43,08	131,76	23,20	0,50
134	Рассольник ленинградский	250	5,38	3,77	13,30	116,90	0,08	10,38	0,00	0,20	17,58	46,05	16,55	0,78
389	Тефтели из говядины паровые	100	8,89	15,45	8,60	173,71	0,09	2,77	0,00	0,06	20,35	116,08	4,08	2,51
423	Капуста тушеная	200	5,78	3,76	17,26	137,06	0,08	3,94	0,04	0,26	98,08	61,72	31,70	1,28
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,04	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
345	Котлеты или биточки рыбные	100	2,70	6,87	9,91	95,55	0,08	0,57	0,12	1,38	34,42	192,34	12,39	0,71
426	Картофель отварной	180	6,60	2,57	20,92	171,61	0,16	25,67	0,00	0,13	12,83	74,41	29,50	1,15
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,20	7,20	100,24	0,02	19,44	0,00	0,10	178,00	96,00	7,22	0,72
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный пол,	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,81</b>	<b>91,19</b>	<b>375,44</b>	<b>2718,05</b>	<b>1,45</b>	<b>95,42</b>	<b>1,22</b>	<b>10,29</b>	<b>1462,04</b>	<b>2017,92</b>	<b>344,05</b>	<b>15,26</b>



108	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>88,20</b>	<b>91,15</b>	<b>366,22</b>	<b>2588,73</b>	<b>1,63</b>	<b>87,68</b>	<b>0,62</b>	<b>14,29</b>	<b>1281,69</b>	<b>1810,55</b>	<b>326,95</b>	<b>17,57</b>

## День 7, воскресенье

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
255	Каша ячневая вязкая	200	10,24	8,72	34,08	260,18	0,16	0,42	0,00	0,66	205,83	150,78	22,52	0,94
500	Кофейный напиток "Цикорий" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	87,60	15,50	0,08
300	Яйца вареные	40	4,00	4,42	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	0,21	19,14	66,82	4,18	0,87
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (грушевый)	200	0,60	0,80	12,00	91,00	0,04	6,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
485	Мармелад	40	0,00	0,02	12,70	51,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	10,06	0,13	0,02
	<b>ОБЕД</b>													
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	6,14	0,88	2,59	68,91	0,06	20,25	0,15	0,35	36,31	31,42	22,20	1,01
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,58	9,45	18,83	136,58	0,23	6,13	0,00	0,08	35,15	32,80	12,08	1,93
412	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	100	9,21	8,33	10,18	161,18	0,08	1,14	0,03	0,22	42,25	93,55	8,02	0,09
234	Запеканка овощная	180	16,40	8,93	23,84	280,34	0,17	7,05	0,02	2,06	76,43	190,22	32,78	1,75
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,20	0,20	19,80	80,02	0,02	4,92	0,00	0,10	17,42	5,42	6,46	1,14
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (хурма)	100	0,40	0,50	15,30	67,00	0,02	5,00	0,20	1,50	127,00	52,00	56,00	2,50
	<b>УЖИН</b>													
398	Печень говяжья по-строгановски	110	15,16	16,59	6,57	235,36	0,30	12,16	0,60	0,86	26,91	300,80	17,25	5,42
430	Картофельное пюре с морковью	180	6,30	2,83	16,70	136,15	0,13	6,97	0,00	0,07	46,60	137,21	14,76	1,17
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	64,48	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	0,00	0,00	0,32
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20

	УЖИН 2													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,63</b>	<b>95,49</b>	<b>381,95</b>	<b>2622,00</b>	<b>1,68</b>	<b>72,44</b>	<b>1,17</b>	<b>10,31</b>	<b>1150,29</b>	<b>1816,68</b>	<b>362,27</b>	<b>26,64</b>





	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
517	Йогурт порционный	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>96,70</b>	<b>90,64</b>	<b>404,75</b>	<b>2746,91</b>	<b>1,32</b>	<b>89,66</b>	<b>0,74</b>	<b>9,30</b>	<b>1504,66</b>	<b>1903,36</b>	<b>288,75</b>	<b>13,68</b>

**День 9, вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
301	Омлет натуральный	200	20,24	16,02	4,62	201,44	0,10	1,00	0,28	1,64	255,66	465,60	12,84	2,80
500	Кофейный напиток "Колос" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	187,60	15,50	0,08
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
102	Колбаса вареная (отварная)	40	8,88	4,95	0,60	102,80	0,09	0,00	0,00	0,72	11,60	61,20	8,80	0,68
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
551	Шанежка с яблоками	50	2,43	2,69	16,90	138,88	0,05	3,35	0,01	0,36	98,84	116,48	6,43	1,06
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (морковный)	200	0,20	2,20	15,20	112,00	0,02	6,00	0,70	0,60	88,00	52,00	14,00	1,20
	<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	5,41	3,47	18,74	155,58	0,21	6,00	0,00	0,08	147,39	21,38	10,81	3,29
154	Суп крестьянский с крупой	250	4,33	4,15	11,97	112,57	0,05	15,65	0,00	0,28	26,80	55,85	15,25	0,65
406	Плов из отварной птицы	200	20,84	9,18	27,48	237,08	0,10	2,66	0,06	3,58	20,76	198,86	37,90	1,80
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
519	Напиток из шиповника	200	0,14	0,32	19,46	78,64	0,00	30,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	9,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
379	Кнели из говядины	100	7,15	9,18	6,36	162,00	0,08	0,53	0,01	2,43	61,06	136,36	15,41	2,17
453	Соус томатный	30	0,94	0,17	1,60	15,55	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,43</b>	<b>92,58</b>	<b>389,01</b>	<b>2628,50</b>	<b>1,27</b>	<b>77,11</b>	<b>1,25</b>	<b>14,82</b>	<b>1224,78</b>	<b>1830,03</b>	<b>268,23</b>	<b>21,41</b>

**День 10, среда**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,00	3,80	21,66	210,00	0,18	1,54	0,00	2,20	38,00	140,00	14,00	1,60
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	15,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
90	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	55	10,61	7,97	11,57	180,89	0,06	0,17	0,07	0,15	244,44	202,88	12,22	0,70
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
572	Слойка с повидлом готовая	50	3,90	3,30	44,50	119,00	0,03	2,10	0,35	0,18	9,85	18,60	4,95	0,90
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,44	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
55	Салат осенний	120	10,69	6,73	5,56	183,37	0,25	5,79	0,00	4,10	59,71	22,15	12,07	3,80
149	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	300/50	6,96	8,82	39,78	171,15	0,01	0,76	0,00	0,00	0,83	2,46	0,88	0,08
363	Мясо тушеное	120	9,89	11,25	77,25	330,75	0,06	0,61	0,00	2,01	9,81	149,62	18,97	2,35
423	Капуста тушеная	200	5,78	3,76	17,26	137,06	0,08	3,94	0,04	2,26	98,08	61,72	31,70	1,28
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	200	0,20	2,00	5,80	36,00	0,06	20,00	0,10	0,80	14,00	64,00	24,00	1,40
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (киви)	100	0,40	0,80	8,10	47,00	0,02	18,00	0,01	0,30	40,00	134,00	25,00	0,80
	<b>УЖИН</b>													
56	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	100	5,70	1,53	6,23	125,51	0,02	6,90	0,06	0,11	94,73	108,86	21,76	1,04
372	Голубцы ленивые	250	10,93	15,80	24,95	390,42	0,13	5,25	0,00	0,20	74,68	68,08	27,15	3,88
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33

516	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,02</b>	<b>92,77</b>	<b>435,00</b>	<b>2880,41</b>	<b>1,33</b>	<b>76,66</b>	<b>1,15</b>	<b>17,13</b>	<b>1075,23</b>	<b>1591,71</b>	<b>335,84</b>	<b>23,99</b>

## День 11, четверг

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тически- я ценнос- ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
316	Запеканка рисовая с творогом	200	7,24	7,98	44,28	335,20	0,08	0,20	0,06	0,54	93,24	188,64	37,54	1,02
470	Соус яблочный	30	0,02	0,02	4,33	17,00	0,00	0,59	0,00	0,01	2,14	30,65	0,77	0,14
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	120,00	0,08	2,60	0,40	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50/10	8,50	1,84	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Сухари	50	0,25	4,00	7,50	83,88	0,05	0,00	0,00	1,50	62,50	62,50	12,50	0,50
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	0,20	1,40	6,40	120,00	0,08	18,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
	<b>ОБЕД</b>													
36	Салат зеленый с огурцами и помидорами	100	6,14	0,88	2,59	68,91	0,06	20,25	0,15	0,35	36,31	31,42	22,20	1,01
132	Рассольник домашний	250	11,27	4,78	11,25	107,33	0,08	9,30	0,00	0,08	23,23	138,70	13,60	0,83
405	Курица в соусе томатном	110	17,93	12,82	2,58	236,08	0,07	2,27	0,06	0,37	64,57	143,15	14,30	1,31
430	Картофельное пюре с морковью	180	6,30	2,83	16,70	136,15	0,13	6,97	0,00	0,07	46,60	137,21	14,76	1,17
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,20	32,60	66,00	0,00	3,00	0,00	0,20	18,00	14,00	4,00	0,60
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (яблоки)	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,00	0,18	14,08	9,68	7,92	1,94
	<b>УЖИН</b>													
525	Пельмени мясные отварные	200	17,02	21,66	40,48	401,22	0,16	0,64	0,02	1,22	59,68	220,43	28,32	3,02
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,94</b>	<b>89,68</b>	<b>364,93</b>	<b>2600,51</b>	<b>1,23</b>	<b>78,32</b>	<b>1,12</b>	<b>8,05</b>	<b>1258,73</b>	<b>1844,88</b>	<b>324,55</b>	<b>18,27</b>

**День 12, пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,98	7,92	35,60	251,24	0,22	1,46	0,00	0,00	165,32	277,63	0,56	1,22
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	13,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Печенье	40	8,52	2,48	16,00	146,64	0,03	0,12	0,08	1,56	53,48	64,60	22,80	0,72
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (виноградный)	200	0,40	0,60	12,60	136,66	0,04	4,00	0,00	1,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>ОБЕД</b>													
65	Салат картофельный с зеленым горошком	100	11,39	4,59	14,31	195,64	0,30	10,18	0,02	1,09	139,67	239,25	29,99	2,53
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,58	9,45	18,83	136,58	0,23	6,13	0,00	0,08	35,15	32,80	12,08	1,93
370	Плов из отварной говядины	200	17,48	11,54	24,70	256,91	0,07	1,23	0,00	2,02	126,07	266,97	66,53	1,83
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,14	0,63	5,67	30,10	0,03	12,00	0,01	0,14	23,80	16,10	9,10	0,21
	<b>УЖИН</b>													
500	Кофейный напиток "Цикорий" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	87,60	15,50	0,08
341	Рыба, запеченная с яйцом	150	14,03	13,30	8,49	245,08	0,12	1,82	0,05	1,68	26,60	315,77	22,31	0,89
453	Соус томатный	30	0,94	0,17	1,60	15,55	0,01	0,01	0,00	0,00	1,13	0,00	0,15	0,02
174	Картофель отварной в молоке	200	8,54	4,01	25,29	222,02	0,22	14,48	0,00	2,12	84,83	141,01	29,48	1,34
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>90,31</b>	<b>92,90</b>	<b>389,61</b>	<b>2756,67</b>	<b>1,72</b>	<b>55,11</b>	<b>0,23</b>	<b>13,56</b>	<b>1315,05</b>	<b>1985,16</b>	<b>334,83</b>	<b>17,44</b>

**День 13, суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,94	5,80	13,98	155,54	0,08	1,82	0,00	0,12	176,96	7,72	1,92	1,58
81	Бутерброды с вареными колбасами (1-й вариант)	50	8,60	4,24	9,69	133,02	0,12	0,00	0,20	0,15	10,30	43,80	5,10	0,89
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
556	Пирожок с клубничным джемом	50	6,80	4,85	36,80	227,10	0,03	0,00	0,05	0,00	10,00	77,50	1,00	0,40
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	0,00	1,00	5,20	84,44	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>ОБЕД</b>													
60	Салат из капусты со сладким перцем	100	5,08	1,22	3,51	65,16	0,03	40,66	0,05	0,19	28,14	25,35	11,37	0,48
153	Суп с рыбными консервами	250	10,60	1,70	23,47	84,45	0,08	13,15	0,03	0,13	24,98	42,20	18,23	0,70
401	Печень, тушенная в соусе	100/60	18,63	8,01	9,51	163,18	0,00	0,37	0,09	0,01	50,50	233,46	0,20	0,08
242	Каша перловая рассыпчатая	180	6,19	5,63	39,85	237,87	0,07	0,00	0,00	0,65	31,64	191,68	25,18	1,10
518 22	Соки овощные, фруктовые и ягодные (черносмородиновый)	200	0,00	1,00	16,60	78,00	0,02	11,00	0,02	0,80	80,00	40,00	70,00	0,80
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
371	Бифштекс рубленый паровой	120	15,05	15,02	11,97	246,86	0,11	0,48	0,45	0,00	356,55	450,00	0,09	2,08
414	Рис отварной	180	1,80	8,60	22,20	259,47	0,07	0,00	0,00	0,72	24,40	84,00	90,00	1,80
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,18	0,22	24,40	97,90	0,02	6,08	0,00	0,10	17,42	5,76	6,26	1,06
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
108	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33



516	Кефир	200	5,00	5,80	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>87,19</b>	<b>83,01</b>	<b>384,18</b>	<b>2616,45</b>	<b>1,09</b>	<b>85,06</b>	<b>0,90</b>	<b>6,59</b>	<b>1182,87</b>	<b>1831,97</b>	<b>370,99</b>	<b>19,25</b>

**День 14, воскресенье**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	200	10,73	10,52	10,23	229,57	0,22	9,37	0,20	0,50	106,26	247,47	23,04	1,05
495	Чай с молоком	200	1,60	1,66	17,36	88,76	0,02	0,76	0,00	0,00	72,32	27,43	1,54	0,92
93	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50/10	12,50	1,84	10,00	155,92	0,04	0,00	0,00	0,00	10,40	0,00	0,00	0,44
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Булочка "Веснушка" готовая	60	6,42	3,33	36,85	219,69	0,08	0,00	0,00	0,66	12,37	86,94	8,71	0,67
	Коктейль молочный	200	6,40	5,80	6,40	120,00	0,08	1,60	0,44	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>ОБЕД</b>													
55	Салат из свеклы с сыром	100	9,91	2,83	8,00	143,02	0,02	6,92	0,03	0,09	78,55	100,03	18,28	1,00
145	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	5,58	5,92	17,90	146,23	0,15	8,55	0,00	0,05	38,90	145,75	9,45	1,65
373	Голубцы с мясом и рисом	200	15,18	9,00	19,18	294,56	0,10	3,88	0,00	2,60	102,92	167,04	26,64	1,00
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,20	0,20	19,80	80,02	0,02	4,92	0,00	0,10	17,42	5,42	6,46	1,14
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,15	0,59	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	25,90	12,58	8,14	0,07
	<b>УЖИН</b>													
515	Молоко кипяченое	200	5,00	5,80	9,60	120,00	0,08	2,60	0,40	0,00	140,00	180,00	28,00	0,20
318	Пудинг из творога с рисом2	200/50	19,94	19,12	67,31	517,62	0,00	0,94	0,00	4,36	279,04	138,43	53,96	1,76
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>101,33</b>	<b>91,53</b>	<b>381,15</b>	<b>2796,21</b>	<b>1,23</b>	<b>72,34</b>	<b>1,50</b>	<b>11,63</b>	<b>1388,02</b>	<b>1923,59</b>	<b>275,94</b>	<b>13,01</b>

**День 15, понедельник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
263	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	12,96	8,72	32,70	295,08	0,14	1,38	0,16	3,40	158,80	155,20	16,06	1,18
501	Кофейный напиток "Цикорий" с молоком	200	3,92	3,60	15,42	110,30	0,04	1,30	0,00	0,00	125,70	0,00	1,20	0,14
	Хлеб пшеничный с маслом	70\10	8,81	5,37	34,52	239,30	0,04	0,02	0,07	0,20	14,00	47,40	9,80	0,79
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
562	Булочка "Розовая"	60	1,52	5,14	30,49	167,57	0,08	0,20	0,00	1,68	11,15	96,39	8,70	0,65
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,08	0,48	13,34	54,62	0,02	2,74	0,00	0,02	17,36	1,16	2,36	0,50
	<b>ОБЕД</b>													
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	120	6,64	1,48	9,94	106,28	0,08	15,68	0,00	0,05	225,28	230,08	11,92	0,78
128	Борщ с капустой и картофелем	250	5,12	3,30	9,80	98,37	0,05	14,63	0,00	0,08	65,35	131,95	16,10	0,83
366	Бефстроганов из отварной говядины	120	8,94	15,78	3,05	156,74	0,07	1,27	0,00	0,46	43,67	174,29	17,24	2,17
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
519	Напиток из шиповника	200	0,14	0,32	19,46	78,64	0,00	30,00	0,08	0,34	16,40	1,60	3,90	0,30
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (киви)	100	0,40	0,80	8,10	47,00	0,02	18,00	0,01	0,30	40,00	134,00	25,00	0,80
	<b>УЖИН</b>													
386	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	25,24	9,05	6,48	181,49	0,09	0,00	0,29	3,15	137,78	259,27	3,11	2,66
442	Соус сметанный	30	1,97	0,49	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	13,72	0,00	0,00	0,03
429	Картофельное пюре	180	6,28	1,86	19,15	145,87	0,14	10,13	0,00	0,11	45,63	84,74	25,04	1,03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,10	19,40	73,80	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,00	1,90	0,04
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33

516	Ряженка	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>88,98</b>	<b>81,53</b>	<b>366,03</b>	<b>2441,76</b>	<b>1,23</b>	<b>96,82</b>	<b>0,62</b>	<b>13,63</b>	<b>1235,23</b>	<b>1704,78</b>	<b>228,33</b>	<b>16,34</b>



	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
112	Кефир порционный	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>86,20</b>	<b>86,35</b>	<b>412,69</b>	<b>2713,42</b>	<b>1,27</b>	<b>125,74</b>	<b>0,34</b>	<b>10,36</b>	<b>1015,50</b>	<b>1617,32</b>	<b>269,20</b>	<b>19,03</b>

День 17, среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
255	Каша ячневая вязкая	200	10,24	8,72	34,08	260,18	0,16	0,42	0,00	0,66	205,83	150,78	22,52	0,94
498	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,84	3,70	24,50	147,56	0,02	0,38	0,02	0,98	129,76	109,42	31,68	0,96
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Кекс "Творожный" готовый	50	8,50	3,00	36,00	195,00	0,05	0,05	0,05	0,00	109,50	100,50	7,50	0,32
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,44	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
18	Салат из огурцов с зеленым луком	100	7,08	0,76	2,25	102,80	0,02	11,57	0,01	0,07	31,26	29,69	9,90	0,57
150	Суп картофельный с рыбой	250	3,12	4,63	12,50	100,62	0,18	17,70	0,00	0,25	38,83	338,35	49,38	1,30
364	Азу с курицей	200	12,90	8,94	43,06	243,14	0,16	9,96	0,00	2,48	64,78	174,56	35,72	1,74
504	Кисель из повидла, джема, варенья (повидло)	200	0,00	0,00	17,46	67,38	0,00	0,00	0,00	0,00	11,26	5,40	1,80	0,04
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Фрукты свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	8,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,24	13,14	60,20	0,00	1,78	0,00	0,00	16,26	0,94	2,54	0,90
404	Птица отварная	100	15,79	15,79	0,48	206,91	0,06	8,09	0,10	0,51	24,84	145,51	19,08	1,47
439	Соус молочный с морковью	50	3,28	1,18	4,39	52,33	0,03	0,64	0,00	0,00	28,24	0,00	0,00	0,13
423	Капуста тушеная	200	5,78	3,76	17,26	137,06	0,08	3,94	0,04	2,26	98,08	61,72	31,70	1,28
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>80,23</b>	<b>86,50</b>	<b>402,54</b>	<b>2588,59</b>	<b>1,27</b>	<b>74,24</b>	<b>0,76</b>	<b>12,61</b>	<b>1269,04</b>	<b>1895,37</b>	<b>386,72</b>	<b>15,59</b>

**День 18, четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	Омлет с зеленым горошком	200	10,73	10,52	10,23	229,57	0,22	9,37	0,20	0,50	106,26	247,47	23,04	1,05
501	Кофейный напиток "Колос" с молоком	200	7,60	3,80	31,20	129,00	0,12	1,72	0,29	0,16	169,64	80,00	1,20	0,14
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,05	0,00	0,00	0,22	3,20	59,14	10,00	0,45
97	Закрытые бутерброды с сыром	60	14,67	4,38	24,66	209,68	0,07	0,14	0,06	0,12	199,78	135,98	10,00	0,78
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Печенье	40	8,52	2,48	26,00	146,64	0,03	0,12	0,08	1,56	53,48	64,60	22,80	0,72
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (грушевый)	200	0,60	0,80	12,00	91,00	0,04	6,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
	<b>ОБЕД</b>													
48	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,09	1,58	3,12	111,97	0,02	25,14	0,00	0,10	41,48	29,98	14,14	0,55
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	5,20	3,95	5,67	100,47	0,03	1,25	0,00	0,13	39,35	211,80	3,13	1,28
405	Курица в соусе томатном	110	17,93	12,82	2,58	236,08	0,07	2,27	0,06	2,37	64,57	143,15	14,30	1,31
415	Рис припущенный	200	6,21	4,90	45,96	278,42	0,07	0,00	0,00	1,61	14,60	102,47	35,60	0,72
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,20	0,20	7,20	100,24	0,02	19,44	0,00	0,10	178,00	96,00	7,22	0,72
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (груши)	100	0,27	0,36	9,27	42,30	0,02	4,50	0,00	0,36	17,10	14,40	10,80	1,07
	<b>УЖИН</b>													
525	Пельмени мясные отварные	200	17,02	21,66	40,48	401,22	0,16	0,64	0,02	1,22	59,68	220,43	28,32	3,02
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Напиток кисломолочный "Я сам"	200	5,00	5,80	24,40	106,00	0,06	5,60	0,40	0,00	464,00	248,00	30,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>98,09</b>	<b>96,21</b>	<b>406,17</b>	<b>2879,29</b>	<b>1,29</b>	<b>76,58</b>	<b>1,12</b>	<b>12,38</b>	<b>1542,78</b>	<b>2085,91</b>	<b>327,15</b>	<b>21,84</b>



**День 19 , пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
320	Сырники из творога	200	22,60	17,61	68,76	491,18	0,18	1,06	0,26	1,34	434,25	540,45	62,10	1,26
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86
91	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50	9,27	7,01	9,47	168,72	0,06	0,15	0,07	1,53	210,59	165,73	10,72	0,62
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Коктейль молочный	200	6,40	5,80	6,40	120,00	0,08	1,60	0,44	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Пастила	40	0,00	3,80	18,00	129,60	0,00	0,00	0,00	0,82	8,40	4,40	0,00	0,64
	<b>ОБЕД</b>													
66	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	120	6,64	1,48	9,94	106,28	0,08	15,68	0,00	0,05	225,28	230,08	11,92	0,78
146	Суп картофельный с клецками	250/25	3,52	3,87	12,45	97,62	0,00	0,34	0,00	0,00	0,44	1,25	0,40	0,03
398	Печень говяжья по-строгановски	110	15,16	16,59	6,57	235,36	0,30	12,16	0,60	0,86	26,91	300,80	17,25	5,42
291	Макаронные изделия отварные	180	2,72	4,48	36,00	176,40	0,07	0,00	0,00	0,90	13,60	43,20	7,80	1,08
513	Компот из вишен и яблок	200	0,12	0,22	23,86	94,68	0,02	4,72	0,00	1,10	18,60	7,64	8,30	0,60
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (мандарин)	100	0,15	0,59	5,55	28,12	0,04	28,12	0,01	0,15	25,90	12,58	8,14	0,07
	<b>УЖИН</b>													
409	Суфле из кур с рисом	100	18,15	8,08	7,61	318,34	0,07	0,11	0,08	1,46	20,69	178,45	18,07	1,55
431	Морковь в молочном соусе	180	5,65	1,98	2,57	83,64	0,11	6,64	0,00	0,00	17,44	143,50	0,00	0,94
509	Компот из яблок с лимонами	200	0,18	0,22	24,40	97,90	0,02	6,08	0,00	0,10	17,42	5,76	6,26	1,06
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
112	Кефир порционный	200	2,00	6,00	8,00	80,00	0,08	1,40	0,00	0,00	240,00	0,00	0,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>95,28</b>	<b>97,04</b>	<b>383,18</b>	<b>2833,30</b>	<b>1,42</b>	<b>78,16</b>	<b>1,47</b>	<b>11,43</b>	<b>1587,49</b>	<b>2228,33</b>	<b>267,59</b>	<b>19,13</b>

**День 20, суббота**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углево ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	10,08	6,50	55,10	321,08	0,14	1,38	0,10	2,98	256,28	123,76	25,30	1,12
500	Кофейный напиток "Колос" на сгущенном молоке	200	4,12	3,58	22,96	143,60	0,02	0,40	0,02	0,08	131,36	187,60	15,50	0,08
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
300	Яйца вареные	40	4,00	4,42	0,24	54,64	0,02	0,00	0,09	0,21	19,14	66,82	4,18	0,87
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
	Сухари	50	0,25	4,00	17,50	83,88	0,05	0,00	0,00	1,50	62,50	62,50	12,50	0,50
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (мультифрукт)	200	0,20	0,60	5,20	100,80	0,04	16,74	0,02	1,42	19,28	13,80	11,96	0,64
	<b>ОБЕД</b>													
76	Винегрет овощной	120	11,60	1,22	6,88	142,80	0,05	9,04	0,20	0,10	122,79	34,63	14,70	0,78
132	Рассольник домашний	250	11,27	4,78	11,25	107,33	0,08	9,30	0,00	0,08	23,23	138,70	13,60	0,83
349	Тефтели рыбные	120	10,79	23,42	16,37	263,48	0,12	1,26	0,01	0,20	30,65	143,05	31,68	0,94
430	Картофельное пюре с морковью	180	6,30	2,83	16,70	136,15	0,13	6,97	0,00	0,07	46,60	137,21	14,76	1,17
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
522	Напиток морковно-яблочный	200	0,08	0,48	13,34	54,62	0,02	2,74	0,00	0,02	17,36	1,16	2,36	0,50
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,14	0,63	5,67	30,10	0,03	12,00	0,01	0,14	23,80	16,10	9,10	0,21
	<b>УЖИН</b>													
407	Рагу из птицы	200	18,24	8,76	13,38	273,02	0,14	5,80	0,04	0,34	21,98	225,20	25,36	1,58
492	Фито-чай цветочно-плодовый	200	0,00	0,80	15,14	56,00	0,00	0,40	0,00	0,00	20,24	16,00	6,00	0,80
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано- пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
	Йогурт порционный	200	6,40	10,00	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>95,00</b>	<b>96,51</b>	<b>379,83</b>	<b>2727,50</b>	<b>1,25</b>	<b>67,25</b>	<b>0,61</b>	<b>10,56</b>	<b>1121,80</b>	<b>1780,43</b>	<b>311,40</b>	<b>14,83</b>

**День 21, воскресенье**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	200	10,92	5,40	28,26	223,82	0,10	1,32	0,00	1,06	182,76	122,28	8,12	0,60
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,66	3,62	24,96	144,48	0,04	1,30	0,00	0,00	133,38	19,66	13,86	0,82
	Хлеб пшеничный завтрак	70	0,56	5,32	34,44	164,50	0,04	0,00	0,00	0,20	14,00	45,50	9,80	0,77
100	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,92	3,84	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14
105	Масло сливочное	10	8,25	0,05	0,08	74,80	0,00	0,02	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
518	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	0,00	1,00	5,40	105,56	0,04	8,00	0,04	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Мармелад	40	0,00	0,02	12,70	51,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,26	10,06	0,13	0,02
	<b>ОБЕД</b>													
61	Салат из моркови с зеленым горошком	100	6,11	1,58	6,41	127,58	0,16	12,24	0,03	0,08	22,50	148,80	15,20	0,59
154	Суп крестьянский с крупой	250	4,33	4,15	11,97	112,57	0,05	15,65	0,00	0,28	26,80	55,85	15,25	0,65
362	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,75	19,85	24,80	392,40	0,09	6,30	0,50	2,01	98,18	288,30	57,95	3,90
197	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	180	13,21	7,99	22,88	207,35	0,24	7,62	0,00	1,26	190,90	68,20	9,07	2,45
521	Напиток морковно-апельсиновый	200	0,06	0,58	23,52	94,18	0,02	8,92	0,20	0,04	21,20	3,54	3,40	0,34
	Хлеб пшеничный обед	40	0,32	3,04	19,68	94,00	0,02	0,00	0,00	0,11	10,40	26,00	5,60	0,44
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) обед	60	0,84	4,62	42,00	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
	<b>ПОЛДНИК</b>													
112	Плоды свежие (бананы)	100	0,50	1,50	21,00	67,20	0,03	10,00	0,01	0,40	8,00	28,00	21,00	0,60
	<b>УЖИН</b>													
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	19,87	13,43	26,22	328,12	0,14	14,40	0,00	2,54	134,48	419,86	27,80	0,92
	Хлеб пшеничный ужин	60	0,48	4,56	29,52	141,00	0,04	0,00	0,00	0,17	15,60	39,00	8,40	0,66
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный) ужин	60	0,84	4,62	22,62	120,60	0,12	0,00	0,01	1,38	19,80	150,00	34,20	1,20
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,00	0,20	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	30,00	2,04	0,86

	<b>УЖИН 2</b>													
	Хлеб пшеничный полдник	30	0,24	2,28	14,76	70,50	0,02	0,00	0,00	0,08	7,80	19,50	4,20	0,33
516	Ацидофилин 1%	200	2,00	5,00	8,00	80,00	0,08	1,60	0,04	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>91,86</b>	<b>92,65</b>	<b>394,24</b>	<b>2830,83</b>	<b>1,35</b>	<b>87,58</b>	<b>0,94</b>	<b>12,76</b>	<b>1336,63</b>	<b>1946,95</b>	<b>327,72</b>	<b>17,11</b>

### Усредненные данные за 21 день

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Среднее значение за период	91,19	90,96	388,88	2706,85	1,35	81,01	0,94	11,85	1288,85	1881,32	311,62	17,53