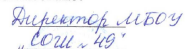


Согласовано:


 Директор МБОУ  
"СОШ № 49"


 Е.В. Иванова

Утверждаю:


 Е.В. Иванова

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
(7-11 ЛЕТ)

Разработал:



Е.В. Иванова

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10.80	10.90	3,4	168.90	0,1	1,0	105.00	1,8	54.00	19,3	105.90	2,1	259	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/10	3.90	6.20	31.90	175.80	0,2	0	0,1	4,6	22,2	60.50	100.30	2,10	181	2008	
ВАФЛИ	20	0,6	0,7	12.80	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	т/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3	т/к	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>582</b>	<b>18.20</b>	<b>18.80</b>	<b>79.30</b>	<b>562.30</b>	<b>0.30</b>	<b>5.10</b>	<b>105.10</b>	<b>6.40</b>	<b>107.60</b>	<b>96.20</b>	<b>248.70</b>	<b>5.30</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7.00	6.70	18.00	124.70	0,3	4,7	96.00	2,3	40,1	20.50	109.15	1.00	99	2008	
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.90	11.70	14,8	211.30	0,1	0,7	50.00	0,3	51,7	27,8	109.70	1.20	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32.40	155.30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008	

СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9,7	2	36,00	201,00	0,1	0,2	0	0	57,4	16,8	95,0	0,7	434	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>37.70</b>	<b>28.90</b>	<b>143.70</b>	<b>912.70</b>	<b>0.70</b>	<b>17.60</b>	<b>146.10</b>	<b>6.00</b>	<b>206.20</b>	<b>97.80</b>	<b>421.15</b>	<b>8.00</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	9.20	7.60	37.00	289.60	0	0	100.00	0,1	80.00	9,3	67,4	0,4	695	1996
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20.80	114.00	0,04	1	27.00	0	161.00	14	90	1	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>12.10</b>	<b>10.10</b>	<b>57.80</b>	<b>403.60</b>	<b>0.04</b>	<b>1.00</b>	<b>127.00</b>	<b>0.10</b>	<b>241.00</b>	<b>23.30</b>	<b>157.40</b>	<b>1.40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>68.00</b>	<b>57.80</b>	<b>280.80</b>		<b>1.04</b>	<b>23.70</b>	<b>378.20</b>	<b>12.50</b>	<b>554.80</b>	<b>217.30</b>	<b>827.25</b>	<b>14.70</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,4	6,06	70,5	0	3,3	30,00	2,1	19,6	13,1	27,0	0,7	56	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	11,20	6,00	1,04	114,7	0,1	0,7	25,00	1,1	63,60	31,8	113,20	0,5	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,10	20,30	141,00	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	13,00	5,90	7,40	0,70	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	3,70	2,80	19,50	129,10	0,1	0,1	0	0,7	24,6	7,7	44,9	0,4	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>21.30</b>	<b>17.60</b>	<b>74.20</b>	<b>574.60</b>	<b>0.50</b>	<b>14.80</b>	<b>70.00</b>	<b>4.80</b>	<b>162.10</b>	<b>94.20</b>	<b>304.90</b>	<b>4.70</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3,30	4,6	51,40	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	т/к	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,40	7,80	13,6	103,30	0	9,9	54,00	0,5	56,4	12,80	103,16	1,20	274	2008
ПЛОВ	200	12,30	13,30	34,7	338,50	0,1	1,3	102,00	3,7	66,10	46,1	103,10	2,10	779	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0,00	14,80	60,40	0	1,10	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	4,50	0	72,80	0	0,1	54,00	0,1	176	7	100	0,2	42	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,2	20,6	104,80	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,60	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>842</b>	<b>31.10</b>	<b>30.50</b>	<b>105.30</b>	<b>812.80</b>	<b>0.20</b>	<b>16.60</b>	<b>210.10</b>	<b>5.20</b>	<b>346.60</b>	<b>89.80</b>	<b>390.66</b>	<b>6.00</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	100	3,83	4,83	30,50	175,17	0	0	0	0	14,50	10,00	45,00	1,00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.83</b>	<b>5.03</b>	<b>50.10</b>	<b>258.57</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>27.10</b>	<b>17.20</b>	<b>57.60</b>	<b>3.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.23</b>	<b>53.13</b>	<b>229.60</b>	<b>1645.97</b>	<b>0.70</b>	<b>33.00</b>	<b>280.10</b>	<b>10.00</b>	<b>535.80</b>	<b>201.20</b>	<b>753.16</b>	<b>13.70</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	90	12.00	15.50	0,1	253.40	0,1	0,9	25.00	0,4	68.90	20,3	106.70	0.80	313	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32.40	155.30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.90	2.50	20.80	114.00	0.04	1.00	27.00	0	161.00	14.00	90.00	1.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	8.30	107.00	0	0,1	25.00	0	135,8	7,9	88	0,4	3	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>27.30</b>	<b>28.20</b>	<b>74.30</b>	<b>690.90</b>	<b>0.34</b>	<b>2.00</b>	<b>77.00</b>	<b>2.30</b>	<b>380.30</b>	<b>55.30</b>	<b>351.60</b>	<b>4.30</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011
РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250/10	7.20	7.90	13.6	111.80	0,1	7,1	0	2,4	32,3	8.70	104.70	1,8	94	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	125	11.10	12.00	4.90	208.60	0,1	1,5	105.00	2,7	69.30	21,0	101.40	1.30	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.60	4.60	31.90	142.40	0.03	0.00	0.03	0.30	11.00	26.00	78.00	0.60	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	8,5	10.60	41.20	209.70	0,1	0,2	0,1	0,7	45,3	14,1	85,2	0,7	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>34.30</b>	<b>41.50</b>	<b>144.50</b>	<b>928.30</b>	<b>0.45</b>	<b>11.10</b>	<b>105.24</b>	<b>10.00</b>	<b>199.30</b>	<b>103.40</b>	<b>448.90</b>	<b>7.20</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАФЛИ	100	1.60	2.00	38.40	177.00	0	0	0	0	8.10	5.80	20.60	1.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>1.70</b>	<b>2.00</b>	<b>53.20</b>	<b>237.40</b>	<b>0.00</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>16.80</b>	<b>7.90</b>	<b>22.00</b>	<b>1.10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.30</b>	<b>71.70</b>	<b>272.00</b>	<b>1856.60</b>	<b>0.79</b>	<b>14.20</b>	<b>182.24</b>	<b>12.30</b>	<b>596.40</b>	<b>166.60</b>	<b>822.50</b>	<b>12.60</b>		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.20	14.60	35,7	361.90	0,1	1,9	30.30	4,6	64.70	45,0	102.70	1.00	311	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150	13.04	9.06	13.50	201.17	0	0,2	200.00	0,4	199,8	31,4	103.10	1,0	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0.00	0	14.60	58.10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>27.54</b>	<b>24.56</b>	<b>79.20</b>	<b>699.77</b>	<b>0.10</b>	<b>2.10</b>	<b>230.30</b>	<b>5.00</b>	<b>283.20</b>	<b>86.20</b>	<b>232.70</b>	<b>3.00</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,1	3,0	5,9	55,4	0	10,4	0,1	1,3	28,0	10,5	19,1	0,6	45	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6.90	7.00	18.20	97.70	0,1	5,3	0,2	0,8	28,0	8.30	100.50	1.00	101	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	9.30	6.60	14,5	155.00	0,1	0,4	25.00	3,7	56,0	34,5	105.80	1,3	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.20	4.10	20,3	141	0,14	5	15.00	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4,6	4	26,8	162	0,08	5	0,02	1,3	24	9	44	1	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>28.30</b>	<b>25.20</b>	<b>134.40</b>	<b>793.70</b>	<b>0.54</b>	<b>26.10</b>	<b>40.33</b>	<b>8.70</b>	<b>211.20</b>	<b>114.90</b>	<b>412.20</b>	<b>7.30</b>		
<b>Полдник</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	100	11.43	11.42	15.80	204.53	0	0.14	35.71	0	194.00	19.33	98.00	0.57	4.28	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27.00	0	169.90	16,8	82,4	0,3	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>14.53</b>	<b>13.82</b>	<b>33.00</b>	<b>308.03</b>	<b>0.00</b>	<b>0.64</b>	<b>62.71</b>	<b>0.00</b>	<b>363.90</b>	<b>36.13</b>	<b>180.40</b>	<b>0.87</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70.37</b>	<b>63.58</b>	<b>246.60</b>	<b>1801.50</b>	<b>0.64</b>	<b>28.84</b>	<b>333.34</b>	<b>13.70</b>	<b>858.30</b>	<b>237.23</b>	<b>825.30</b>	<b>11.17</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10.30	12.20	12,5	162.70	0	1,2	25.00	4,2	66.60	16,4	103.90	1,7	283	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,11	7.51	18,44	156.00	0,11	11,1	98.00	0,59	38,3	32,7	75,4	1,38	714	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103.00	0	164.00	13,3	90,3	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>18.21</b>	<b>22.41</b>	<b>62.74</b>	<b>494.00</b>	<b>0.21</b>	<b>14.10</b>	<b>226.00</b>	<b>5.49</b>	<b>283.00</b>	<b>70.20</b>	<b>297.10</b>	<b>4.38</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.20	4.40	6,06	70.50	0.00	3.30	30.00	2.10	19.60	13.10	27.00	0.70	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	7.00	6.70	18.00	152.80	0,3	4,7	96.00	2,3	40,1	20,50	109,50	1,90	99	2008
РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	200	13.20	8.60	9,6	211.30	0,1	3,5	25.00	5,9	79,6	60,5	107,80	1,6	231	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>25.40</b>	<b>21.00</b>	<b>101.96</b>	<b>711.20</b>	<b>0.62</b>	<b>31.50</b>	<b>151.01</b>	<b>13.00</b>	<b>199.50</b>	<b>133.70</b>	<b>324.10</b>	<b>8.90</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7.40	5.60	39.00	183.50	0.15	0.15	0	1.05	36.90	11.55	67.35	0.60	464	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8.40</b>	<b>5.80</b>	<b>58.60</b>	<b>266.90</b>	<b>0.15</b>	<b>1.75</b>	<b>0.00</b>	<b>1.05</b>	<b>49.50</b>	<b>18.75</b>	<b>79.95</b>	<b>2.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.01</b>	<b>49.21</b>	<b>223.30</b>	<b>1472.10</b>	<b>0.98</b>	<b>47.35</b>	<b>377.01</b>	<b>19.54</b>	<b>532.00</b>	<b>222.65</b>	<b>701.15</b>	<b>15.88</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.42	13.80	2.72	202.88	0,08	0	326.00	4,9	164.24	19,04	107.52	1.02	214	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	13.75	10.25	17,4	203.00	0,09	0	200.00	3,9	237	34,5	104.50	1,2	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27.00	0	169.90	16,8	82,4	0,3	379	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	60.00	0,1	1	0	2	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>28.67</b>	<b>35.65</b>	<b>52.82</b>	<b>662.98</b>	<b>0.17</b>	<b>0.50</b>	<b>613.00</b>	<b>8.90</b>	<b>577.84</b>	<b>74.24</b>	<b>315.92</b>	<b>2.82</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	5.50	7,7	85.70	0	7	0,2	0	41	15	37	0,7	т/к	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,6	4,2	14.60	85.00	0,04	1	0,21	0,4	18	9	31	0,6	105	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11.00	9.54	2,9	188,48	0,21	12,1	315.00	1,37	66.74	15,34	103.42	1.15	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.60	4.60	31.90	142.40	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ (ЗАМОРОЖЕННЫХ)	200	0,1	0	26,9	110,2	0	1,2	0	0	13,7	4,5	8,2	0,1	350	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>25.70</b>	<b>24.94</b>	<b>119.70</b>	<b>786.58</b>	<b>0.38</b>	<b>21.30</b>	<b>315.44</b>	<b>3.37</b>	<b>165.04</b>	<b>83.84</b>	<b>322.82</b>	<b>5.75</b>		
<b>Полдник</b>															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	5.30	3.90	30.70	164.30	0,1	0,9	0	0,9	46,3	15,6	86,0	1,2	406	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2.00	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.10</b>	<b>4.90</b>	<b>69.90</b>	<b>341.70</b>	<b>0.20</b>	<b>22.50</b>	<b>0.00</b>	<b>2.20</b>	<b>90.90</b>	<b>38.80</b>	<b>120.60</b>	<b>5.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.47</b>	<b>65.49</b>	<b>242.42</b>	<b>1791.26</b>	<b>0.75</b>	<b>44.30</b>	<b>928.44</b>	<b>14.47</b>	<b>833.78</b>	<b>196.88</b>	<b>759.34</b>	<b>14.17</b>		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,9	0,1	1,9	11,6	0	1,2	96,00	0,4	5,4	5,7	16,7	0,2	к/к	к/к
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	10,80	10,90	3,4	168,90	0,1	1,0	105,00	1,8	54,00	19,3	105,90	2,10	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	32,40	155,30	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,10	0	14,80	60,40	0	1,1	0	0	8,70	2,10	1,40	0,10	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0	53	0	0	25,00	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>567</b>	<b>24,90</b>	<b>21,40</b>	<b>80,60</b>	<b>589,00</b>	<b>0,30</b>	<b>3,30</b>	<b>226,00</b>	<b>4,10</b>	<b>200,60</b>	<b>48,30</b>	<b>270,40</b>	<b>5,00</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,90	4,2	73,20	0	3,3	0,1	2,5	13,9	10,3	22,7	0,5	67	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/10	7,30	7,90	9,2	105,40	0	12,1	0,2	0,4	52,0	8,50	107,2	1,9	84	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,7	52,3	107,00	1,4	239	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0	0	0,1	0,4	7,9	24,5	74,6	0,5	325	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	5,0	1,0	18,10	100,50	0,1	0,1	0	0	28,6	8,3	47,5	0,4	434	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>29,20</b>	<b>26,00</b>	<b>128,60</b>	<b>791,90</b>	<b>0,32</b>	<b>15,80</b>	<b>25,41</b>	<b>7,90</b>	<b>197,30</b>	<b>127,50</b>	<b>416,80</b>	<b>7,00</b>		
<b>Полдник</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	8,69	6,04	10,09	200,78	0,05	0	120,00	0,53	152,95	23,94	102,80	0,8	224	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>322</b>	<b>8,79</b>	<b>6,04</b>	<b>24,89</b>	<b>261,18</b>	<b>0,05</b>	<b>1,10</b>	<b>120,00</b>	<b>0,53</b>	<b>161,65</b>	<b>26,04</b>	<b>104,20</b>	<b>0,90</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,89</b>	<b>53,44</b>	<b>234,09</b>	<b>1642,08</b>	<b>0,67</b>	<b>20,20</b>	<b>371,41</b>	<b>12,53</b>	<b>559,55</b>	<b>201,84</b>	<b>791,40</b>	<b>12,90</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	т/к	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	11,00	12,80	14,4	168,10	0	0,1	25,00	2,8	65,10	25,0	106,40	1,30	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,10	20,30	141,00	0,2	10,7	15,00	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,00	0	14,60	58,10	0	0	0	0	13,0	5,9	7,4	0,7	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	60,00	0,1	1	0	2	0	13	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>17,10</b>	<b>26,20</b>	<b>65,80</b>	<b>528,60</b>	<b>0,20</b>	<b>13,80</b>	<b>100,00</b>	<b>3,10</b>	<b>134,50</b>	<b>73,20</b>	<b>236,00</b>	<b>3,90</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,2	68,0	0	2,5	400,00	2,4	25,4	19,9	32,2	0,8	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,40	7,50	16,30	116,10	0,1	6,9	0,2	1,5	28,2	10,60	105,8	1,6	104	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	12,00	13,40	0,3	294,60	0,1	1,4	25,00	0,3	63,20	28,6	106,30	1,50	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	31,90	142,40	0,03	0	0,03	0,3	11	26	78	0,6	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,3	5,30	20,60	104,85	0,1	0,1	0,1	0,4	22,8	7,2	43,1	0,3	467	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>31,60</b>	<b>36,00</b>	<b>123,00</b>	<b>908,55</b>	<b>0,45</b>	<b>10,90</b>	<b>425,34</b>	<b>6,30</b>	<b>178,80</b>	<b>115,90</b>	<b>423,20</b>	<b>7,10</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	100	3,83	4,83	30,50	175,17	0	0	0	0	14,50	10,00	45,00	1,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	0,5	27,00	0	169,90	16,8	82,4	0,3	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,93</b>	<b>7,23</b>	<b>47,70</b>	<b>278,67</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>27,00</b>	<b>0,00</b>	<b>184,40</b>	<b>26,80</b>	<b>127,40</b>	<b>1,30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,63</b>	<b>69,43</b>	<b>236,50</b>	<b>1715,82</b>	<b>0,65</b>	<b>25,20</b>	<b>552,34</b>	<b>9,40</b>	<b>497,70</b>	<b>215,90</b>	<b>786,60</b>	<b>12,30</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	90	10.90	11.70	14.80	211.30	0,1	0,7	50.00	0,3	51.70	27.80	109.70	1.20	294	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.42	13.80	2,72	202.88	0,08	0	326.00	4,9	164.24	19,04	107.52	1.02	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	19,7	72.90	0	0,5	17.00	0	110,3	16,0	79,4	0,8	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	0	5,7	3,9	19,5	0,3		2008
ФРУКТ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26.42</b>	<b>29.60</b>	<b>72.22</b>	<b>659.68</b>	<b>0.28</b>	<b>21.20</b>	<b>393.00</b>	<b>6.50</b>	<b>363.94</b>	<b>82.74</b>	<b>338.12</b>	<b>5.72</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	3.30	4,6	51.40	0	4,2	0,1	0	24,6	9	22,2	0,4	т/к	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6.80	8.10	15.40	112.60	0,1	6,8	0,2	0,5	36,3	14.10	104.10	2,0	91	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13.70	14.90	26.70	271.60	0,3	11,1	25.00	2,9	63.70	47,8	103.20	1.60	258	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83.40	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,5	389	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	100	7.40	5.60	39.00	258.20	0,1	0,2	0	1,7	49,6	15,4	89,8	0,7	464	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>32.60</b>	<b>32.50</b>	<b>122.30</b>	<b>858.80</b>	<b>0.60</b>	<b>23.90</b>	<b>25.30</b>	<b>6.00</b>	<b>194.00</b>	<b>101.10</b>	<b>366.70</b>	<b>8.80</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАФЛИ	100	1.60	2.00	38.40	177.00	0	0	0	0	8.10	5.80	20.60	1.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0	1,6	0	0,3	13,2	4,4	4	0,8	394	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>1.80</b>	<b>2.20</b>	<b>65.50</b>	<b>288.10</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>21.30</b>	<b>10.20</b>	<b>24.60</b>	<b>1.80</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.82</b>	<b>64.30</b>	<b>260.02</b>	<b>1806.58</b>	<b>0.88</b>	<b>46.70</b>	<b>418.30</b>	<b>12.80</b>	<b>579.24</b>	<b>194.04</b>	<b>729.42</b>	<b>16.32</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,1	4,7	5,20	68,00	0	2,50	400,00	2,4	25,40	19,90	32,20	0,80	56	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	11,10	12,80	5,70	166,30	0	1,4	105,00	3,0	67,20	18,2	101,80	1,8	250	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,10	33,90	175,20	0,00	0	0,10	0,40	7,90	24,50	74,60	0,50	325	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,10	2,4	17,20	103,50	0	0,5	27,00	0	169,90	16,80	82,40	0,30	379	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>21,00</b>	<b>24,30</b>	<b>74,70</b>	<b>574,20</b>	<b>0,10</b>	<b>4,40</b>	<b>532,10</b>	<b>6,50</b>	<b>275,80</b>	<b>85,10</b>	<b>317,10</b>	<b>4,60</b>		
<b>Обед</b>															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,20	4,40	6,06	70,50	0,00	3,30	30,00	2,10	19,60	13,10	27,00	0,70	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	6,40	7,90	11,5	102,70	0,1	8,6	0,2	0,6	41,8	9,80	103,70	1,9	95	2008
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	9,30	6,60	14,5	155,00	0,1	0,3	25,00	3,2	66,7	52,3	107,00	1,4	239	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,20	4,10	20,3	141	0,14	5	15,00	0,2	47	29	85	1,1	335	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2,40		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101,00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>24,10</b>	<b>24,30</b>	<b>120,66</b>	<b>745,80</b>	<b>0,56</b>	<b>37,20</b>	<b>70,21</b>	<b>8,80</b>	<b>235,30</b>	<b>143,80</b>	<b>402,50</b>	<b>9,80</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	9,20	7,60	37,00	289,60	0	0	100,00	0,1	80,00	9,3	67,4	0,4	695	1996
КЕФИР	200	6	0,2	8	80,00	0,08	2	27,00	0	252	30	106,00	0	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>15,20</b>	<b>7,80</b>	<b>45,00</b>	<b>369,60</b>	<b>0,08</b>	<b>2,00</b>	<b>127,00</b>	<b>0,10</b>	<b>332,00</b>	<b>39,30</b>	<b>173,40</b>	<b>0,40</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,30</b>	<b>56,40</b>	<b>240,36</b>	<b>1689,60</b>	<b>0,74</b>	<b>43,60</b>	<b>729,31</b>	<b>15,40</b>	<b>843,10</b>	<b>268,20</b>	<b>893,00</b>	<b>14,80</b>		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90/50	9.30	6.90	16.9	133.20	0,1	1,2	25.00	4,4	50,5	25,1	109.20	0,7	260	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.80	5.30	15.30	141.00	0,2	10,7	0	0,2	35,9	30,0	86,3	1,2	346	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	101.00	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЙОГУРТ	95	2,7	2,4	4,3	53,7	0	0,7	103.00	0	164.00	13,3	90,3	0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>18.40</b>	<b>15.00</b>	<b>80.90</b>	<b>490.10</b>	<b>0.42</b>	<b>12.60</b>	<b>128.01</b>	<b>5.80</b>	<b>276.80</b>	<b>90.10</b>	<b>334.90</b>	<b>3.80</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,7	5,9	4,2	73,2	0	2,3	0,1	2,5	13,2	10,0	21,8	0,5	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,4	7,5	16,30	116.10	0,1	6,9	0,2	1,5	28.20	10.60	105.80	1,6	104	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.50	11.70	14,8	211.30	0,1	0,7	25.00	0,3	51,7	27,8	109.70	1.20	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.40	4.90	32.40	155.30	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	20.80	114.00	0,04	1	27.00	0	161.00	14	90	1	433	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	10/10/30	4,7	12,2	15,5	189,8	0	0,1	15.00	0,2	94,9	7,4	71,4	0,4	3	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>35.20</b>	<b>45.10</b>	<b>121.00</b>	<b>941.30</b>	<b>0.40</b>	<b>11.00</b>	<b>67.33</b>	<b>6.20</b>	<b>367.20</b>	<b>84.40</b>	<b>469.50</b>	<b>7.10</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЕЧЕНЬЕ	100	3.83	4.83	30.50	175.17	0	0	0	0	14.50	10.00	45.00	1.00		2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4.83</b>	<b>5.03</b>	<b>50.10</b>	<b>258.57</b>	<b>0.00</b>	<b>1.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>27.10</b>	<b>17.20</b>	<b>57.60</b>	<b>3.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.43</b>	<b>65.13</b>	<b>252.00</b>	<b>1689.97</b>	<b>0.82</b>	<b>25.20</b>	<b>195.34</b>	<b>12.00</b>	<b>671.10</b>	<b>191.70</b>	<b>862.00</b>	<b>13.90</b>		

### 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	210	18.25	12.08	20.67	303.73	0.13	0.53	211.00	2.93	313.49	43,3	103.70	1,3	224	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4.50	0	53	0.00	0	25.00	0	112,2	4,2	60	0,2	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.15	12.45	0.15	112.50	0	0	62.00	0.13	1.20	0	2.10	0	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.83	1.50	21.20	119.10	0	0	0	0	7.10	5.20	21.30	0.50		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,1	0	14,8	60,4	0	1,1	0	0	8,7	2,1	1,4	0,1	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>512</b>	<b>25.73</b>	<b>30.53</b>	<b>56.82</b>	<b>648.73</b>	<b>0.13</b>	<b>1.63</b>	<b>298.00</b>	<b>3.06</b>	<b>442.69</b>	<b>54.80</b>	<b>188.50</b>	<b>2.10</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0,7	4,0	6,1	65,0	0	2,2	200,00	2,2	24,4	17,0	24,5	1,1	40	2011
УХА РЫБАЦКАЯ	250	8,7	3,7	11.40	118,0	0,1	7,0	0,1	0,4	39,9	11,70	101,50	1,0	270	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	10.90	12.90	13.50	202.30	0	0,2	25.00	0,6	69,0	17,0	100,60	1,3	296	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.11	7.51	18.44	156.00	0.11	11.10	98.00	0.59	38.50	32.70	75.40	1.38	714	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	3,8	2,6	13	0,2		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>29.61</b>	<b>29.51</b>	<b>109.54</b>	<b>819.10</b>	<b>0.32</b>	<b>220.50</b>	<b>323.26</b>	<b>5.09</b>	<b>199.40</b>	<b>95.40</b>	<b>370.20</b>	<b>8.38</b>		
<b>Полдник</b>															
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ	50	5.30	3,9	30.70	164.30	0,1	0.90	0	0,9	46.30	15.60	86.00	1,2	406	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	19,6	83,4	0	1,6	0	0	12,6	7,2	12,6	2.00	389	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94	0,1	20	0	1,3	32	16	22	2.40		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>7.10</b>	<b>4.90</b>	<b>69.90</b>	<b>341.70</b>	<b>0.20</b>	<b>22.50</b>	<b>0.00</b>	<b>2.20</b>	<b>90.90</b>	<b>38.80</b>	<b>120.60</b>	<b>5.60</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.44</b>	<b>64.94</b>	<b>236.26</b>	<b>1809.53</b>	<b>0.65</b>	<b>244.63</b>	<b>621.26</b>	<b>10.35</b>	<b>732.99</b>	<b>189.00</b>	<b>679.30</b>	<b>16.08</b>		
<b>Итого среднее за день:</b>		<b>61.07</b>	<b>61.21</b>	<b>246.16</b>	<b>1576.75</b>	<b>0.84</b>	<b>42.34</b>	<b>490.00</b>	<b>12.92</b>	<b>770.53</b>	<b>175.00</b>	<b>785.87</b>	<b>8.40</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	
Итого за весь период	731.5	730.8	2,963.9	20,566.8
Среднее значение за период	60.96	60.90	246.99	1713.90