



Примерное двенадцатидневное меню для воспитанников возрастной категории 12-18 лет

1 день

I неделя Понедельник

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	4,6	11,8	15,5	187,6	0,04	0,07	0,08	0,15	0,05	94,72	7,40	71,02	0,42	37,90	0,00	0,00	0,00	3	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	5,9	6,9	31,5	211,9	0,08	0,23	0,03	0,08	0,10	115,03	32,52	132,05	0,77	197,49	9,81	0,01	0,00	38	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,8	63,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,39	4,84	5,93	0,59	20,88	0,00	0,00	96	2010		
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,00	0,03	24,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,02	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>11,3</b>	<b>19,3</b>	<b>77,5</b>	<b>533,9</b>	<b>0,16</b>	<b>15,34</b>	<b>0,11</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>245,14</b>	<b>56,76</b>	<b>225,51</b>	<b>5,08</b>	<b>673,27</b>	<b>12,81</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	442	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	4,2	4,2	16,0	119,3	0,06	9,59	0,26	0,00	0,07	43,54	29,53	70,27	1,52	481,43	7,32	0,03	0,00	57	2012	
ГРЕЧА ПО-КУПЕЧЕСКИ	300	31,2	59,3	60,8	902,0	0,79	2,10	0,29	0,05	0,33	42,41	221,14	465,89	8,72	873,46	13,56	0,11	0,01	58	2010	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	16,2	64,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	6,4	0,9	41,1	197,8	0,14	0,00	0,00	0,00	0,07	16,20	17,10	78,30	3,60	136,00	5,60	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>41,8</b>	<b>64,4</b>	<b>134,1</b>	<b>1 283,7</b>	<b>0,99</b>	<b>11,69</b>	<b>0,55</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>110,67</b>	<b>269,80</b>	<b>614,45</b>	<b>13,84</b>	<b>1 491,99</b>	<b>26,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,01</b>			
<b>Полдник</b>																					
ПИЦЦА ШКОЛЬНАЯ	100	15,9	21,3	41,9	424,6	0,21	1,52	0,08	0,04	0,12	171,40	26,01	183,05	1,40	274,62	4,32	0,04	0,02	465	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	96	2010		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,1</b>	<b>21,3</b>	<b>57,8</b>	<b>488,9</b>	<b>0,21</b>	<b>1,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,13</b>	<b>183,68</b>	<b>31,64</b>	<b>190,47</b>	<b>2,14</b>	<b>300,46</b>	<b>4,32</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>			
<b>Ужин</b>																					
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	100	3,2	6,8	7,2	103,9	0,06	5,20	0,33	0,33	0,08	27,88	18,95	61,08	0,96	264,54	5,25	0,02	0,00	30	2008	
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	22,0	17,5	7,8	299,6	0,23	14,72	6,70	0,39	1,72	74,59	24,93	334,24	6,40	418,97	13,92	0,20	0,04	к/к	к/к	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	8,8	31,1	218,9	0,18	15,67	0,05	0,15	0,12	18,65	40,55	103,78	1,78	1 114,21	9,80	0,05	0,00	125	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,8	63,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,39	4,84	5,93	0,59	20,88	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>36,8</b>	<b>36,0</b>	<b>113,2</b>	<b>948,2</b>	<b>0,58</b>	<b>35,62</b>	<b>7,08</b>	<b>0,87</b>	<b>1,96</b>	<b>151,50</b>	<b>102,27</b>	<b>570,03</b>	<b>10,73</b>	<b>1 910,60</b>	<b>28,96</b>	<b>0,28</b>	<b>0,04</b>			
<b>Ночник</b>																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>8,7</b>	<b>109,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>204,00</b>	<b>22,40</b>	<b>152,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>112,4</b>	<b>146,0</b>	<b>411,1</b>	<b>3 450,4</b>	<b>2,00</b>	<b>68,76</b>	<b>7,85</b>	<b>1,17</b>	<b>2,97</b>	<b>908,99</b>	<b>490,67</b>	<b>1 766,46</b>	<b>34,59</b>	<b>4 668,32</b>	<b>72,57</b>	<b>0,52</b>	<b>0,07</b>			

2 день

Вторник

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг	
<b>Завтрак</b>																					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110	16,9	12,7	22,6	275,5	0,04	0,25	0,07	0,15	0,23	169,04	22,01	191,78	0,51	178,46	4,25	0,01	0,00	227	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,8	63,8	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,39	4,84	5,93	0,59	20,88	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	230	3,5	1,2	48,3	220,8	0,09	23,00	0,06	0,00	0,12	18,40	96,60	64,40	1,38	800,40	0,00	0,00	0,00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>28,0</b>	<b>16,7</b>	<b>138,2</b>	<b>822,2</b>	<b>0,24</b>	<b>23,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,38</b>	<b>217,83</b>	<b>136,45</b>	<b>327,12</b>	<b>3,48</b>	<b>1 091,74</b>	<b>4,25</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>			

II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	250	8,1	15,0	16,8	235,6	0,09	6,80	0,20	0,00	0,09	36,91	31,71	115,56	1,76	596,66	6,70	0,04	0,00	8	2010
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	6,7	8,8	157,7	0,11	1,42	0,02	0,09	0,11	44,08	56,80	240,78	1,74	441,44	130,40	0,55	0,01	242	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	200	4,6	5,5	26,3	173,6	0,14	12,13	0,03	0,08	0,14	78,13	37,72	121,03	1,45	934,54	12,54	0,04	0,00	78	2010
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	28,5	118,2	0,01	2,22	0,00	0,00	0,01	16,86	5,88	5,50	1,10	155,91	1,11	0,01	0,00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>36,2</b>	<b>28,5</b>	<b>129,7</b>	<b>922,6</b>	<b>0,52</b>	<b>22,58</b>	<b>0,25</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>195,42</b>	<b>152,42</b>	<b>576,84</b>	<b>10,38</b>	<b>2 291,75</b>	<b>157,48</b>	<b>0,64</b>	<b>0,02</b>		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,5	37,2	215,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ)*	200	0,2	0,1	27,6	113,3	0,00	16,00	0,00	0,00	0,01	17,61	7,34	12,18	0,23	72,51	0,20	0,00	0,00	92	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4,0</b>	<b>4,5</b>	<b>64,8</b>	<b>328,3</b>	<b>0,00</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>17,61</b>	<b>7,34</b>	<b>12,18</b>	<b>0,23</b>	<b>72,51</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Ужин																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ*	100	1,8	10,0	12,5	147,5	0,07	6,16	0,38	0,00	0,05	26,58	24,67	52,74	1,07	443,63	5,30	0,03	0,00	3	2010
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120/60	16,3	26,5	17,2	373,0	0,07	2,80	0,12	0,09	0,11	29,37	25,91	155,98	2,38	401,60	7,50	0,05	0,00	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	46,5	259,2	0,09	0,00	0,02	0,08	0,03	38,60	14,06	56,03	1,31	85,88	1,02	0,01	0,02	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>33,1</b>	<b>44,2</b>	<b>143,5</b>	<b>1 106,1</b>	<b>0,34</b>	<b>9,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>125,82</b>	<b>83,27</b>	<b>337,17</b>	<b>6,50</b>	<b>1 048,95</b>	<b>13,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,02</b>		
Ночник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>62,0</b>	<b>0,08</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>252,00</b>	<b>30,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>108,2</b>	<b>94,3</b>	<b>604,0</b>	<b>3 327,1</b>	<b>1,20</b>	<b>78,86</b>	<b>0,90</b>	<b>0,47</b>	<b>1,05</b>	<b>822,67</b>	<b>417,47</b>	<b>1 463,30</b>	<b>23,39</b>	<b>4 504,95</b>	<b>175,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,04</b>		

### 3 день

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	3,1	9,4	20,6	179,6	0,04	0,00	0,07	0,15	0,02	8,80	5,20	27,90	0,42	38,30	0,00	0,00	0,00	1	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	4,9	6,6	21,3	164,4	0,03	0,25	0,03	0,06	0,10	120,72	15,77	92,49	0,31	178,41	9,43	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,4	4,9	0,3	66,7	0,02	0,00	0,09	0,96	0,13	20,48	4,20	67,28	0,88	61,32	8,76	0,02	0,01		
КЕКСЫ БИСКВИТНЫЕ (МИНИ)	70	2,0	1,6	25,5	124,3	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,47	2,84	15,75	0,25	24,85	0,00	0,00	0,00	463	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>20,2</b>	<b>27,2</b>	<b>92,4</b>	<b>695,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,61</b>	<b>0,21</b>	<b>1,17</b>	<b>0,41</b>	<b>315,12</b>	<b>51,62</b>	<b>328,91</b>	<b>2,26</b>	<b>542,99</b>	<b>31,69</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
Обед																				
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	100	3,6	10,2	7,8	137,1	0,08	8,00	0,45	0,00	0,00	20,01	20,01	46,02	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	250	6,4	2,8	15,7	113,8	0,09	7,64	0,22	0,05	0,08	21,68	24,25	56,56	0,98	538,24	5,20	0,03	0,00	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	27,9	26,6	40,8	516,0	0,12	33,40	0,03	0,22	0,23	101,18	68,99	305,80	4,86	800,61	16,89	0,10	0,01	298	2012
КОМПЛОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	22,9	95,3	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	19,29	15,60	11,21	0,41	130,66	0,00	0,00	0,00	702	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00	2008	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>46,0</b>	<b>40,7</b>	<b>136,5</b>	<b>1 099,6</b>	<b>0,44</b>	<b>49,23</b>	<b>0,69</b>	<b>0,27</b>	<b>0,41</b>	<b>181,60</b>	<b>149,36</b>	<b>513,55</b>	<b>11,47</b>	<b>1 632,71</b>	<b>28,81</b>	<b>0,13</b>	<b>0,01</b>		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100	15,7	11,2	23,9	282,3	0,04	0,23	0,05	0,06	0,22	167,39	24,21	190,50	0,82	180,93	2,13	0,01	0,00	224	2008
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0,0	0,8	4,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,1</b>	<b>11,2</b>	<b>24,7</b>	<b>287,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>185,05</b>	<b>34,08</b>	<b>205,33</b>	<b>2,10</b>	<b>231,17</b>	<b>2,13</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
Ужин																				
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1,5	10,1	4,4	115,0	0,04	26,00	0,04	0,00	0,00	26,00	20,00	37,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ*	100	20,4	15,4	8,5	276,9	0,23	14,24	6,75	0,07	1,67	15,98	18,03	288,78	6,28	319,07	7,44	0,20	0,04	61	2010

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	7,8	15,6	28,6	286,0	0,16	14,00	0,38	0,00	0,00	38,00	48,00	120,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,36	6,54	8,80	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>717</b>	<b>37,4</b>	<b>44,0</b>	<b>103,2</b>	<b>983,3</b>	<b>0,54</b>	<b>55,40</b>	<b>7,17</b>	<b>0,07</b>	<b>1,71</b>	<b>114,34</b>	<b>105,57</b>	<b>517,56</b>	<b>10,89</b>	<b>448,18</b>	<b>7,44</b>	<b>0,20</b>	<b>0,04</b>		
<b>Ночник</b>																				
ЗЕФИР ПОРЦИОННЫЙ	50	0,4	0,0	38,7	158,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	11,25	2,70	5,40	0,63	23,00	0,00	0,00	0,00		2008
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	108,0	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,0</b>	<b>46,7</b>	<b>264,1</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>251,25</b>	<b>30,70</b>	<b>195,40</b>	<b>0,83</b>	<b>315,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>126,9</b>	<b>128,3</b>	<b>423,3</b>	<b>3 395,5</b>	<b>1,27</b>	<b>110,96</b>	<b>8,17</b>	<b>1,57</b>	<b>3,11</b>	<b>#####</b>	<b>379,33</b>	<b>1 772,75</b>	<b>30,34</b>	<b>3 170,05</b>	<b>88,07</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>		

#### 4 день

#### Четверг

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,8	9,3	15,5	169,5	0,04	0,11	0,07	0,08	0,06	138,21	9,15	95,26	0,46	41,55	0,00	0,01	0,00	3	2008
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,6	6,6	25,7	180,7	0,03	0,24	0,03	0,06	0,10	115,22	23,24	108,30	0,36	172,99	9,44	0,01	0,00	33	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	5,2	24,4	166,3	0,02	0,36	0,02	0,00	0,14	161,42	31,16	130,42	0,83	274,06	13,50	0,00	0,00	100	2010
ГРУША	130	0,5	0,4	13,4	61,1	0,03	6,50	0,00	0,00	0,04	24,70	15,60	20,80	2,60	201,50	1,30	0,01	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>16,1</b>	<b>21,4</b>	<b>78,9</b>	<b>577,5</b>	<b>0,11</b>	<b>7,21</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>439,55</b>	<b>79,15</b>	<b>354,78</b>	<b>4,25</b>	<b>690,10</b>	<b>24,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
БАНАН	250	3,8	1,3	52,5	240,0	0,10	25,00	0,06	0,00	0,13	20,00	105,00	70,00	1,50	870,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,8</b>	<b>1,3</b>	<b>52,5</b>	<b>240,0</b>	<b>0,10</b>	<b>25,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>20,00</b>	<b>105,00</b>	<b>70,00</b>	<b>1,50</b>	<b>870,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	100	1,9	5,9	6,2	86,5	0,06	2,70	1,10	0,00	0,05	34,10	26,47	49,99	0,76	149,65	2,75	0,03	0,00	71	1997
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	3,7	4,0	19,3	128,6	0,11	9,60	0,22	0,22	0,11	32,63	30,71	85,13	1,42	691,28	8,45	0,04	0,00		2007
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	300	28,8	25,3	31,7	471,8	0,25	13,94	1,13	0,00	0,27	82,67	73,07	297,40	3,43	1 237,23	17,22	0,21	0,00	302	2012
НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,0	23,5	96,2	0,00	1,61	0,00	0,00	0,00	12,54	2,97	1,98	0,09	17,65	0,00	0,00	0,00	95	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	80	5,1	0,7	32,9	158,3	0,11	0,00	0,00	0,00	0,05	12,96	13,68	62,64	2,88	108,80	4,48	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>39,7</b>	<b>36,0</b>	<b>113,6</b>	<b>941,3</b>	<b>0,53</b>	<b>27,85</b>	<b>2,45</b>	<b>0,22</b>	<b>0,48</b>	<b>174,89</b>	<b>146,90</b>	<b>497,14</b>	<b>8,58</b>	<b>2 204,58</b>	<b>32,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>		
<b>Полдник</b>																				
СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	100	16,3	12,5	21,8	267,9	0,05	0,42	0,30	0,09	0,18	122,15	21,91	165,83	0,60	141,20	1,65	0,01	0,00	220	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16,5</b>	<b>12,5</b>	<b>37,7</b>	<b>332,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,46</b>	<b>0,30</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>134,42</b>	<b>27,54</b>	<b>173,24</b>	<b>1,34</b>	<b>167,04</b>	<b>1,65</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00		2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ*	100	18,1	6,9	4,1	150,7	0,10	0,81	0,01	0,00	0,11	44,96	57,00	249,51	0,89	482,01	169,59	0,71	0,02	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,6	7,1	26,3	188,2	0,14	12,13	0,04	0,09	0,14	76,33	37,72	121,33	1,46	934,84	12,54	0,04	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,1</b>	<b>17,0</b>	<b>99,4</b>	<b>678,2</b>	<b>0,37</b>	<b>17,99</b>	<b>0,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>177,57</b>	<b>127,35</b>	<b>467,25</b>	<b>4,69</b>	<b>1 675,69</b>	<b>182,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ночник</b>																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>8,7</b>	<b>109,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,56</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>204,00</b>	<b>22,40</b>	<b>152,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>112,5</b>	<b>93,0</b>	<b>390,9</b>	<b>2 878,9</b>	<b>1,21</b>	<b>79,07</b>	<b>3,01</b>	<b>0,54</b>	<b>1,69</b>	<b>#####</b>	<b>508,34</b>	<b>1 714,41</b>	<b>20,35</b>	<b>5 899,40</b>	<b>240,91</b>	<b>1,11</b>	<b>0,03</b>		

#### 5 день

#### Пятница

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		

Завтрак																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6,9	15,0	15,5	226,2	0,04	0,14	0,14	0,15	0,08	182,90	10,90	121,40	0,52	46,70	0,00	0,01	0,00	11	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ «ГЕРКУЛЕС» ЖИДКАЯ	200	5,6	4,7	21,0	149,0	0,08	0,27	0,01	0,00	0,12	134,25	36,83	141,93	0,86	230,04	11,28	0,01	0,00	34	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	16,7	79,9	0,05	17,00	0,01	0,00	0,03	27,20	13,60	18,70	3,74	472,60	3,40	0,02	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>18,1</b>	<b>25,0</b>	<b>77,8</b>	<b>615,5</b>	<b>0,20</b>	<b>17,77</b>	<b>0,18</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>506,00</b>	<b>84,94</b>	<b>405,52</b>	<b>5,53</b>	<b>989,45</b>	<b>28,18</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	<b>0,02</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>2,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
Обед																				
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	10,2	7,8	129,6	0,06	6,09	0,44	0,00	0,04	23,73	19,77	44,90	0,77	250,61	2,86	0,02	0,00	30	2008
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	2,8	8,9	18,4	165,4	0,07	7,88	0,26	0,00	0,08	62,84	34,47	75,43	1,68	564,05	10,04	0,04	0,00	6a	2010
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,1	5,9	5,8	129,5	0,08	1,20	0,43	0,28	0,12	43,66	44,04	186,34	1,06	366,92	106,95	0,45	0,01	256	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	5,1	5,7	13,0	123,7	0,05	35,91	0,15	0,00	0,00	119,70	38,57	78,47	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	348	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,4	0,1	27,3	112,6	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	22,89	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	100	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>30,5</b>	<b>31,9</b>	<b>121,7</b>	<b>896,2</b>	<b>0,44</b>	<b>51,09</b>	<b>1,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,33</b>	<b>292,26</b>	<b>166,76</b>	<b>502,33</b>	<b>9,98</b>	<b>1 511,84</b>	<b>126,57</b>	<b>0,51</b>	<b>0,01</b>		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	100	13,2	16,1	2,1	205,8	0,05	0,07	0,22	2,27	0,34	81,34	13,14	176,60	2,05	184,39	22,66	0,04	0,02	43	1994
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,3	57,9	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	11,05	5,07	6,67	0,66	23,25	0,00	0,00	0,00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,4</b>	<b>16,1</b>	<b>16,4</b>	<b>263,7</b>	<b>0,05</b>	<b>0,11</b>	<b>0,22</b>	<b>2,27</b>	<b>0,35</b>	<b>92,39</b>	<b>18,21</b>	<b>183,27</b>	<b>2,72</b>	<b>207,64</b>	<b>22,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>63,0</b>	<b>73,2</b>	<b>235,7</b>	<b>1 863,3</b>	<b>0,72</b>	<b>72,97</b>	<b>1,68</b>	<b>2,70</b>	<b>1,05</b>	<b>904,65</b>	<b>277,91</b>	<b>1 105,12</b>	<b>21,02</b>	<b>2 708,94</b>	<b>177,41</b>	<b>0,59</b>	<b>0,04</b>			

### 6 день

#### Воскресенье

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	100	1,8	4,1	10,5	85,9	0,02	4,86	0,00	0,00	0,04	45,11	24,08	47,88	1,54	345,41	8,33	0,02	0,00	48	2008
ГУЛЯШ	100	11,9	32,4	5,5	361,6	0,29	1,02	0,01	0,00	0,08	13,21	19,46	116,45	1,31	279,94	5,93	0,05	0,00	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,1	274,0	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	14,63	34,59	103,75	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>26,2</b>	<b>45,5</b>	<b>133,4</b>	<b>1 047,8</b>	<b>0,46</b>	<b>5,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>104,22</b>	<b>96,76</b>	<b>340,50</b>	<b>5,39</b>	<b>743,19</b>	<b>14,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		
<b>Ночник</b>																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>6,0</b>	<b>0,2</b>	<b>8,0</b>	<b>62,0</b>	<b>0,08</b>	<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>252,00</b>	<b>30,00</b>	<b>196,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,2</b>	<b>46,7</b>	<b>141,4</b>	<b>1 109,8</b>	<b>0,54</b>	<b>7,92</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>356,22</b>	<b>126,76</b>	<b>536,50</b>	<b>5,39</b>	<b>743,19</b>	<b>14,26</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>		

### 7 день

#### 2 неделя Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150	22,6	18,2	65,8	517,9	0,15	0,52	0,04	0,13	0,13	96,52	28,39	207,74	3,19	328,50	6,45	0,05	0,02	292	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	20,4	131,3	0,02	0,24	0,01	0,00	0,10	112,20	27,49	96,36	0,87	207,17	9,00	0,00	0,00	433	2008
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	130	1,0	0,3	9,7	49,4	0,08	49,36	0,02	0,00	0,04	45,47	14,29	22,06	0,13	201,35	0,00	0,19	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>35,0</b>	<b>33,3</b>	<b>147,4</b>	<b>1 035,4</b>	<b>0,36</b>	<b>50,12</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>274,39</b>	<b>83,17</b>	<b>393,10</b>	<b>5,21</b>	<b>830,51</b>	<b>15,45</b>	<b>0,25</b>	<b>0,02</b>		
<b>II Завтрак</b>																				
ЯБЛОКО	250	1,0	1,0	24,5	117,5	0,08	25,00	0,02	0,00	0,05	40,00	20,00	27,50	5,50	695,00	5,00	0,03	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>24,5</b>	<b>117,5</b>	<b>0,08</b>	<b>25,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>40,00</b>	<b>20,00</b>	<b>27,50</b>	<b>5,50</b>	<b>695,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		

Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	250	6,3	3,3	15,4	116,6	0,09	7,64	0,20	0,00	0,08	21,38	24,25	56,16	0,97	537,79	5,20	0,03	0,00	87	2012
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	3,9	6,2	20,4	153,2	0,05	0,49	0,00	0,00	0,04	36,89	16,07	68,02	1,09	105,39	2,10	0,00	0,00	59	2010
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	200	4,7	10,9	43,2	290,4	0,06	2,98	0,76	0,12	0,06	51,44	45,33	109,47	1,26	230,58	3,92	0,05	0,01	534 ТTK	1997
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,2	28,0	115,7	0,01	2,01	0,00	0,00	0,01	14,80	5,15	4,95	0,99	140,24	1,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>22,8</b>	<b>21,6</b>	<b>156,3</b>	<b>913,3</b>	0,38	13,12	0,97	0,12	0,27	143,74	111,31	332,56	8,63	1 177,20	18,94	0,09	0,01		
Полдник																				
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	17,6	11,7	21,1	263,2	0,04	0,18	0,04	0,09	0,19	132,80	18,99	175,27	0,51	122,64	1,00	0,00	0,00	45	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>17,8</b>	<b>11,7</b>	<b>37,0</b>	<b>327,6</b>	0,04	0,22	0,04	0,09	0,20	144,87	24,63	182,69	1,25	148,48	1,00	0,00	0,00		
Ужин																				
РЫБА (ФИЛЕ) В ЯЙЦЕ ЗАПЕЧЕННАЯ*	100	18,6	12,9	7,0	218,9	0,10	0,65	0,07	0,66	0,18	51,45	49,09	249,36	1,37	432,57	141,19	0,58	0,02	ТTK	2010
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4,0	6,0	32,1	198,6	0,18	16,22	0,04	0,10	0,13	18,91	41,96	106,80	1,83	1 152,31	10,14	0,05	0,00	125	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>30,3</b>	<b>21,8</b>	<b>106,4</b>	<b>743,7</b>	0,39	16,90	0,10	0,76	0,34	101,63	109,68	428,58	4,94	1 702,72	151,33	0,64	0,02		
Ночник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,7	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,9</b>	<b>8,7</b>	<b>109,6</b>	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>112,3</b>	<b>94,2</b>	<b>480,4</b>	<b>3 247,1</b>	1,29	105,92	1,30	1,25	1,40	908,64	371,19	1 516,42	25,52	4 845,91	191,72	1,04	0,06		

### 8 день

#### Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8,5	9,0	39,8	274,0	0,13	0,23	0,04	0,10	0,14	123,94	38,92	190,74	2,12	258,13	8,64	0,00	0,03	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,4	159,2	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,23	22,94	121,91	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
МАНДАРИН	130	1,0	0,3	9,7	49,3	0,08	49,29	0,02	0,00	0,04	45,40	14,27	22,05	0,13	201,04	0,00	0,19	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>21,8</b>	<b>25,0</b>	<b>125,4</b>	<b>819,3</b>	0,34	49,88	0,15	0,25	0,35	350,77	89,13	401,60	3,65	790,51	22,14	0,19	0,03		
<b>II Завтрак</b>																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>86,0</b>	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
<b>Обед</b>																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	8,4	9,1	14,1	171,7	0,09	9,31	0,21	0,00	0,09	46,21	29,66	104,48	1,71	535,46	7,33	0,04	0,00	12	2010
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,7	10,8	4,2	185,0	0,15	10,08	4,61	0,00	1,14	21,99	13,59	196,61	4,26	240,52	5,97	0,14	0,03	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,03	39,13	14,08	58,40	1,32	86,19	1,02	0,01	0,02	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	8,51	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>37,0</b>	<b>27,4</b>	<b>129,7</b>	<b>929,8</b>	0,49	19,39	4,86	0,11	1,34	135,26	79,68	451,44	11,61	1 026,46	21,04	0,20	0,04		
<b>Полдник</b>																				
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,04	0,00	0,01	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД (ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА)*	250	0,3	0,1	41,8	170,9	0,01	20,00	0,00	0,00	0,01	25,49	9,26	21,91	0,29	92,08	0,25	0,00	0,00	92	2010
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>4,0</b>	<b>5,0</b>	<b>79,0</b>	<b>379,4</b>	0,05	20,00	0,01	0,00	0,03	39,99	19,26	66,91	1,34	147,08	0,25	0,00	0,00		
<b>Ужин</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,04	15,08	0,10	0,00	0,02	8,44	12,06	15,68	0,60	174,87	1,21	0,00	0,00		2008
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ	100	24,3	13,4	4,1	233,4	0,19	0,43	0,04	0,00	0,16	25,70	33,19	219,63	0,72	406,06	59,59	0,46	0,05	49	2010
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,6	7,1	26,3	188,2	0,14	12,13	0,04	0,09	0,14	78,33	37,72	121,33	1,46	934,84	12,54	0,04	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008

Итого за прием пищи:	660	37,2	23,5	100,0	762,3	0,46	27,68	0,17	0,09	0,37	143,75	101,60	429,05	4,52	1 633,61	73,34	0,50	0,05		
<b>Ночник</b>																				
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	401	2011
Итого за прием пищи:	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00		
Всего за день:		106,3	85,7	461,0	3 072,2	1,45	122,21	5,24	0,45	2,41	899,80	322,87	1 534,00	24,10	3 860,46	132,97	0,90	0,12		

### 9 день

#### Среда

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМ СУФЛЕ	100	14,3	12,0	22,1	253,6	0,07	0,00	0,03	0,00	0,01	27,59	18,83	149,58	2,22	36,80	0,00	0,00	0,00	6	211
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	200	8,7	7,2	34,2	236,4	0,16	0,25	0,03	0,05	0,18	124,08	95,50	201,74	3,02	330,43	11,06	0,01	0,00	39	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	250	3,2	2,8	27,3	147,4	0,04	1,10	0,01	0,00	0,00	133,10	15,40	99,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
Итого за прием пищи:	550	26,2	21,9	83,6	637,6	0,28	1,35	0,06	0,05	0,19	284,77	129,73	450,32	6,33	367,23	11,06	0,01	0,00		
<b>II Завтрак</b>																				
МАНДАРИН	200	1,6	0,4	15,0	75,9	0,12	75,92	0,02	0,00	0,06	69,93	21,98	33,97	0,20	309,69	0,00	0,30	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	1,6	0,4	15,0	75,9	0,12	75,92	0,02	0,00	0,06	69,93	21,98	33,97	0,20	309,69	0,00	0,30	0,00		
<b>Обед</b>																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ), МЯСОМ	250	8,4	7,7	18,9	178,9	0,18	4,65	0,25	0,00	0,08	45,56	36,44	102,53	2,30	522,35	5,53	0,03	0,00	10	2010
БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	100	25,5	26,2	7,8	369,9	0,11	3,43	0,06	0,18	0,19	50,43	33,35	222,41	2,37	394,04	8,62	0,14	0,00	71	2010
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	5,7	16,2	45,9	352,4	0,26	23,20	0,04	0,10	0,18	31,09	60,29	153,46	2,65	1 648,32	14,50	0,08	0,00	474	1994
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	24,1	98,9	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	19,29	7,50	17,42	0,41	125,56	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	870	47,7	51,2	146,0	1 237,6	0,73	31,29	0,35	0,28	0,54	165,81	158,09	589,77	12,05	2 653,47	35,37	0,25	0,00		
<b>Полдник</b>																				
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	105	15,4	11,6	16,4	235,3	0,04	0,20	0,05	0,11	0,18	134,79	18,08	163,91	0,46	135,03	3,38	0,01	0,00	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	305	15,6	11,6	32,3	299,6	0,04	0,24	0,05	0,11	0,19	147,07	23,71	171,32	1,20	160,86	3,38	0,01	0,00		
<b>Ужин</b>																				
СУФЛЕ ИЗ МЯСА С РИСОМ	100	21,8	23,7	5,2	320,7	0,05	0,00	0,02	0,23	0,15	13,86	23,76	192,59	2,67	383,29	10,17	0,06	0,00	297	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	7,2	10,3	43,2	296,7	0,11	4,72	0,82	0,18	0,08	62,55	34,09	87,33	1,96	328,04	4,86	0,04	0,01	76	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	600	36,7	36,9	115,8	943,8	0,27	4,76	0,84	0,41	0,26	107,69	76,48	352,33	6,37	829,17	15,03	0,10	0,02		
<b>Ночник</b>																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		133,7	122,3	400,7	3 266,6	1,52	115,56	1,33	0,84	1,24	#####	439,99	1 793,71	26,15	4 520,43	64,83	0,68	0,02		

### 10 день

#### Четверг

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	4,6	12,1	15,5	189,8	0,04	0,07	0,11	0,15	0,05	94,90	7,40	71,40	0,42	37,90	0,00	0,00	0,00	11	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	230	6,4	9,3	33,8	244,6	0,09	0,25	0,04	0,10	0,11	123,11	34,80	141,62	0,83	211,55	10,48	0,01	0,00	38	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	50	5,4	4,9	0,3	66,7	0,02	0,00	0,09	0,96	0,13	20,48	4,20	67,28	0,88	61,32	8,76	0,02	0,01		
ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ	220	3,2	3,3	20,5	124,6	0,01	0,27	0,01	0,00	0,10	114,57	14,23	80,13	0,38	165,42	9,54	0,00	0,00	97	2010
Итого за прием пищи:	550	19,6	29,5	70,1	625,7	0,16	0,59	0,25	1,21	0,40	353,06	60,63	360,43	2,51	476,19	28,78	0,04	0,02		

II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	2,1	13,0	10,9	171,1	0,07	3,17	3,09	0,00	0,09	79,53	53,81	79,64	1,46	314,57	7,75	0,08	0,00	71	1997
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	200	6,6	14,5	15,1	217,9	0,17	4,11	0,17	0,00	0,07	20,52	22,28	80,68	1,18	382,70	5,12	0,04	0,00	101	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20,0	12,8	3,2	207,3	0,14	0,32	0,10	0,64	0,20	37,82	26,00	195,79	0,99	327,24	46,58	0,33	0,04	249	2011
РАГУ ОВОЩНОЕ*	200	4,6	10,1	25,4	212,6	0,14	18,75	0,69	0,18	0,12	65,30	46,76	112,10	2,12	751,67	8,63	0,05	0,00	30	2010
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С" *	200	0,3	0,1	15,6	66,3	0,00	0,19	0,00	0,00	0,01	15,07	14,69	11,21	0,41	130,13	0,00	0,00	0,00	702	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	920	41,3	51,6	119,5	1 112,6	0,68	26,54	4,04	0,82	0,57	237,68	184,05	573,38	10,48	2 069,52	74,80	0,49	0,04		
Полдник																				
ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ	110	7,1	6,1	51,6	288,5	0,09	0,12	0,01	0,08	0,04	19,77	11,88	61,32	0,74	101,75	1,59	0,01	0,02	401	2011
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	200	0,4	0,0	0,8	4,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,02	17,66	9,86	14,83	1,48	50,25	0,00	0,00	0,00	391	2012
Итого за прием пищи:	310	7,5	6,1	52,4	293,3	0,09	0,20	0,01	0,08	0,06	37,43	21,55	76,15	2,22	151,99	1,59	0,01	0,02		
Ужин																				
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,6	5,2	2,5	79,5	0,02	3,39	0,01	0,00	0,06	30,90	25,50	86,40	0,72	87,00	0,90	0,01	0,00	76	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ*	250	21,7	25,5	36,1	461,3	0,23	15,90	0,03	0,27	0,28	87,16	66,29	296,07	4,32	1 447,95	21,86	0,10	0,00	66	2010
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	200/10/7	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,36	6,54	8,80	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	627	35,1	33,6	100,3	846,2	0,37	20,45	0,05	0,27	0,38	152,42	111,33	456,27	6,85	1 664,07	22,76	0,11	0,00		
Ночник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	4,9	4,4	7,9	98,7	0,04	0,50	0,03	0,00	0,21	183,60	20,16	136,80	0,00	262,80	0,00	0,03	0,00		2008
Итого за прием пищи:	180	4,9	4,4	7,9	98,7	0,04	0,50	0,03	0,00	0,21	183,60	20,16	136,80	0,00	262,80	0,00	0,03	0,00		
Всего за день:		109,4	125,4	370,0	3 062,4	1,35	52,28	4,37	2,37	1,62	978,19	405,72	1 617,03	24,85	4 624,56	127,93	0,68	0,08		

11 день

Пятница

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	35,5	23,5	33,1	492,4	0,08	0,42	0,10	0,21	0,40	291,46	44,87	380,37	1,39	288,80	4,10	0,01	0,00	46	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,8	4,7	24,7	160,4	0,03	0,36	0,02	0,00	0,14	161,65	23,61	123,50	0,40	240,11	13,50	0,00	0,00	98	2010
МАНДАРИН	120	1,0	0,2	9,0	45,5	0,07	45,52	0,01	0,00	0,04	41,93	13,18	20,37	0,12	185,69	0,00	0,18	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	620	48,8	31,3	118,2	960,3	0,30	46,30	0,13	0,21	0,61	514,04	94,66	589,24	2,92	806,60	17,60	0,19	0,00		
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		2008
Итого за прием пищи:	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,00	0,01	0,00	0,04	32,00	16,00	22,00	4,40	556,00	4,00	0,02	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ	250	8,2	7,6	12,0	149,9	0,07	13,03	0,25	0,00	0,08	52,74	29,39	96,71	1,79	476,10	6,82	0,04	0,00	7	2010
ПЛОВ*	300	23,6	27,3	61,7	587,2	0,11	2,14	0,41	0,11	0,16	36,75	64,85	276,54	3,31	515,31	9,95	0,09	0,01	58	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,8	0,0	21,9	91,8	0,01	0,24	0,09	0,00	0,03	30,09	16,00	19,71	0,43	258,61	0,00	0,01	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	120	7,7	1,0	49,3	237,4	0,16	0,00	0,00	0,00	0,08	19,44	20,52	93,96	4,32	163,20	6,72	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	870	40,2	36,0	144,9	1 066,3	0,35	15,41	0,75	0,11	0,35	139,02	130,76	486,92	9,85	1 413,21	23,49	0,14	0,01		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,2	12,7	23,7	272,6	0,05	0,15	0,04	0,11	0,17	121,48	22,44	169,00	0,92	197,87	1,27	0,00	0,00	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	300	15,4	12,7	39,6	336,9	0,05	0,19	0,04	0,11	0,18	133,75	28,07	176,41	1,66	223,71	1,27	0,00	0,00		
Всего за день:		105,2	80,8	322,3	2 457,6	0,75	81,90	0,94	0,43	1,18	818,82	269,50	1 274,57	18,83	2 999,53	46,36	0,35	0,02		

12 день

Воскресенье

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Ужин</b>																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	7,8	96,1	0,08	3,72	0,00	0,00	0,04	16,78	17,58	52,00	0,59	92,13	0,00	0,00	0,00		2012
БЕФСТРОГАНОВ*	100	12,3	35,9	5,4	394,4	0,29	0,99	0,03	0,00	0,10	32,17	20,44	131,10	1,39	297,19	8,08	0,08	0,00	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,9	6,2	44,2	260,1	0,08	0,00	0,03	0,10	0,03	11,71	9,29	51,52	1,17	80,34	0,97	0,01	0,02	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,28	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ*	100	7,5	2,9	51,4	262,0	0,11	0,00	0,00	0,00	0,03	19,00	13,00	65,00	1,00	92,00	0,00	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>29,7</b>	<b>51,0</b>	<b>124,6</b>	<b>1 076,9</b>	<b>0,56</b>	<b>4,75</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>0,21</b>	<b>91,93</b>	<b>65,94</b>	<b>307,03</b>	<b>4,88</b>	<b>587,50</b>	<b>9,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		
<b>Ночник</b>																				
КЕФИР	200	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,00	0,00	401	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>	<b>0,07</b>	<b>1,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>216,00</b>	<b>25,20</b>	<b>171,00</b>	<b>0,18</b>	<b>262,80</b>	<b>16,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,9</b>	<b>55,5</b>	<b>131,8</b>	<b>1 172,3</b>	<b>0,63</b>	<b>6,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>	<b>0,51</b>	<b>307,93</b>	<b>91,14</b>	<b>478,03</b>	<b>5,06</b>	<b>850,30</b>	<b>25,23</b>	<b>0,07</b>	<b>0,02</b>		

ГБОУ ЯО школа-интернат №6 интернат

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 156,8	1 144,3	4 272,8	32 293,2	13,91	900,41	34,95	11,88	18,39	10 144,97	4 100,91	16 572,30	259,60	43 396,03	1 358,00	7,11	0,56
Среднее значение за период	96,4	95,4	356,1	2 721,1	1,16	75,03	2,91	0,99	1,53	845,41	341,74	1 381,03	21,63	3 616,34	113,17	0,59	0,05
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,3	31,9	53,8														

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ночник
12-18	550	200	800	350	600	200