



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

9 августа 2023 г.

№ 1644-р  
Экз. № \_\_\_\_\_

г. Ульяновск

**О некоторых мерах по совершенствованию организации горячего питания обучающихся государственных и муниципальных организаций, расположенных на территории Ульяновской области**

В целях применения единых подходов для совершенствования организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях:

1. Рекомендовать государственным и муниципальным общеобразовательным организациям, расположенным на территории Ульяновской области, применять в работе стандарт оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных общеобразовательных организаций, расположенных на территории Ульяновской области, разработанный рабочей группой в соответствии с приказом АНО «Агентство здорового и социального питания» №8 от 04.06.2020.

2. Признать утратившим силу распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 05.11.2020 № 1601-р «Об утверждении стандарта оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся государственных и муниципальных организаций Ульяновской области».

Министр просвещения и воспитания  
Ульяновской области

Н.В.Семенова

**СТАНДАРТ**  
**оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся**  
**государственных и муниципальных общеобразовательных организаций,**  
**расположенных на территории Ульяновской области**







№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки			Жиры				Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			г	г	г	г	г	г		г	г	г	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59											
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17											
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4											
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25											
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>19,9</b>	<b>65,5</b>	<b>585,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>761,38</b>	<b>0,14</b>	<b>6,54</b>	<b>399,21</b>	<b>422,97</b>	<b>284,44</b>	<b>67,4</b>	<b>393,01</b>	<b>3,75</b>	<b>21,89</b>	<b>42,4</b>	<b>89,66</b>											
<b>Обед</b>																															
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4											
87-У	Ши из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78											
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92											
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51											
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0											
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12											
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>29,3</b>	<b>102,2</b>	<b>777,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>243,12</b>	<b>1,49</b>	<b>18,32</b>	<b>569,38</b>	<b>733,77</b>	<b>413,11</b>	<b>76,94</b>	<b>348,58</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,61</b>											
<b>Полдник</b>																															
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09											
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0											
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>331</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>455,85</b>	<b>0,07</b>	<b>8,72</b>	<b>17,68</b>	<b>616,59</b>	<b>68,94</b>	<b>30,94</b>	<b>92,14</b>	<b>1,47</b>	<b>2,93</b>	<b>3,33</b>	<b>15,09</b>											
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>68,5</b>	<b>52,6</b>	<b>236,5</b>	<b>1693,6</b>	<b>0,63</b>	<b>0,92</b>	<b>1460,35</b>	<b>1,7</b>	<b>33,58</b>	<b>986,27</b>	<b>1773,33</b>	<b>766,49</b>	<b>175,28</b>	<b>833,73</b>	<b>10,97</b>	<b>65,54</b>	<b>53,17</b>	<b>185,36</b>											
<b>Четверг, 1 неделя</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08											
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0											
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34											
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,6	18,6	4	2,3	13	0,22	0,64	1,2	2,9											
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>19,3</b>	<b>89,9</b>	<b>610,4</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>75,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>245,39</b>	<b>375,36</b>	<b>288,75</b>	<b>85,19</b>	<b>339,19</b>	<b>3,06</b>	<b>14,5</b>	<b>20,53</b>	<b>60,32</b>											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
			г	г	г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Обед</b>																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
279-У	Тфтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>29,2</b>	<b>79,7</b>	<b>688</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>362,97</b>	<b>1,2</b>	<b>51,19</b>	<b>1354,14</b>	<b>1532,69</b>	<b>243,83</b>	<b>118,57</b>	<b>404,33</b>	<b>7,52</b>	<b>162,74</b>	<b>7,18</b>	<b>148,08</b>
<b>Полдник</b>																				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	Итого за Полдник	300	9,9	6,8	45,5	282,4	0,09	0,17	96,03	0,7	3,59	213,94	177,79	117,08	19,86	114,37	2,24	31,72	11,25	44,58
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>56</b>	<b>55,3</b>	<b>215,1</b>	<b>1580,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>534,34</b>	<b>2,26</b>	<b>55,33</b>	<b>1813,47</b>	<b>2085,84</b>	<b>649,66</b>	<b>223,62</b>	<b>857,89</b>	<b>12,82</b>	<b>208,96</b>	<b>38,96</b>	<b>252,98</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93		102,61	19,14	475,28				
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,82</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>159,38</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>					
<b>Полдник</b>																									
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>74,6</b>	<b>73,4</b>	<b>241</b>	<b>1923,2</b>	<b>0,77</b>	<b>1,3</b>	<b>451,74</b>	<b>5,09</b>	<b>52,67</b>	<b>1418,85</b>	<b>2147,73</b>	<b>876,53</b>	<b>256,44</b>	<b>1101,93</b>	<b>13,82</b>	<b>228,73</b>	<b>71,92</b>	<b>720,99</b>					
<b>Суббота, 1 неделя</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0					
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95					
54-	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25					
21гн	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98					
Пром.	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72</b>	<b>568,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>133,88</b>	<b>0,35</b>	<b>1,43</b>	<b>603,28</b>	<b>476,99</b>	<b>451,14</b>	<b>67,97</b>	<b>368,68</b>	<b>2,32</b>	<b>39,13</b>	<b>10,07</b>	<b>78,46</b>					
<b>Обед</b>																									
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28					
171	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,2	3,2	23,4	139,8	0,12	0,02	9,7	0,04	0	12,8	68,55	34,67	27,95	79,25	0,92	1,74	0,95	10,92					
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39					
267,71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	235,56	3,44	20,51	4,92	53,07					
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0					

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>43,3</b>	<b>40,1</b>	<b>94,7</b>	<b>914,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>469,44</b>	<b>2,95</b>	<b>95,73</b>	<b>792,62</b>	<b>1173,56</b>	<b>413,39</b>	<b>133,82</b>	<b>609,04</b>	<b>8,82</b>	<b>156,3</b>	<b>23,76</b>	<b>577,66</b>							
<b>Полдник</b>																											
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3							
432,28	Эпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,8</b>	<b>42,3</b>	<b>266,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>60,58</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>310,51</b>	<b>314,64</b>	<b>30,27</b>	<b>19,06</b>	<b>97,4</b>	<b>1,44</b>	<b>44,51</b>	<b>2,64</b>	<b>36,14</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>71,6</b>	<b>69,4</b>	<b>209</b>	<b>1748,5</b>	<b>0,77</b>	<b>1,01</b>	<b>663,9</b>	<b>3,32</b>	<b>9</b>	<b>1706,41</b>	<b>1965,19</b>	<b>894,8</b>	<b>220,85</b>	<b>1075,12</b>	<b>12,58</b>	<b>239,94</b>	<b>36,47</b>	<b>692,26</b>							
<b>Понедельник, 2 недели</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5							
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55							
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>106,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>79,75</b>	<b>139,2</b>	<b>801,45</b>	<b>381,62</b>	<b>71,66</b>	<b>316,18</b>	<b>4,57</b>	<b>17,54</b>	<b>9,22</b>	<b>71,83</b>							
<b>Обед</b>																											
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12							
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76							
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92							
299-У	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24							
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>30,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372,41</b>	<b>1,52</b>	<b>42,69</b>	<b>1046,84</b>	<b>955,25</b>	<b>347,22</b>	<b>94,83</b>	<b>403,25</b>	<b>7,91</b>	<b>114,26</b>	<b>7,39</b>	<b>121,92</b>							
<b>Полдник</b>																											
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6							
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
	Итого за Полдник	300	11,8	8,1	48,6	314	0,14	0,1	20,54	0,04	11,67	113,02	344,01	38,86	23,75	123,22	2,49	13,26	4,23	38,03					
	Итого за день	1550	62,6	52,8	261,6	1772,1	0,74	0,92	449,55	1,56	1	1299,06	2100,71	767,7	190,24	842,65	14,97	145,06	20,84	231,78					
<b>Вторник, 2 недели</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48					
	381 Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0					
	740.02-У Шанжека наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42					
	Пром. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9					
	Итого за Завтрак	500	17,1	14,7	84,8	539,9	0,25	0,22	65,84	0,29	0,54	433,09	315,24	283,72	63,53	276,81	2,46	44,91	9	49,8					
<b>Обед</b>																									
	13 Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85					
	81-У Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58					
	391-У Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53					
	331 Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03					
	376 Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0					
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	Итого за Обед	730	35,4	35,6	87,7	814,1	0,41	0,38	243,83	1,4	21,79	886,92	933,7	251,38	97,23	404,22	8,91	57,67	10,72	126,99					
<b>Полдник</b>																									
	15 Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1					
	432.28 Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84					
	Итого за Полдник	300	8,7	6,9	39,8	256,2	0,09	0,07	13,84	0,02	3,83	313,31	282,96	98,35	20,02	94,18	1,48	44,61	2,65	34,94					
	Итого за день	1530	61,2	57,2	212,3	1610,2	0,75	0,67	323,51	1,71	26,16	1633,32	1531,9	633,45	180,78	775,21	12,85	147,19	22,37	211,73					
<b>Среда, 2 недели</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
	1 Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
			г	г																		г	мг	мг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25								
394-У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22								
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9								
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>21,6</b>	<b>89,1</b>	<b>647,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>85,29</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>368,65</b>	<b>812,76</b>	<b>381,15</b>	<b>79,41</b>	<b>380,75</b>	<b>4,94</b>	<b>23,73</b>	<b>23,62</b>	<b>94,47</b>								
<b>Обед</b>																												
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85								
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53								
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3								
23-У	Нагетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76								
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>84,7</b>	<b>731,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456,16</b>	<b>1,1</b>	<b>24,07</b>	<b>741,32</b>	<b>924,15</b>	<b>172,62</b>	<b>115,88</b>	<b>424,16</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,85</b>	<b>185,84</b>								
<b>Полдник</b>																												
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2								
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>	<b>14,15</b>	<b>60,83</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,29</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,3</b>	<b>54,2</b>	<b>223,4</b>	<b>1630,6</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>564,19</b>	<b>1,43</b>	<b>41,32</b>	<b>1129,62</b>	<b>1937,52</b>	<b>590,52</b>	<b>209,44</b>	<b>865,74</b>	<b>14,88</b>	<b>73,04</b>	<b>41,91</b>	<b>298,6</b>								
<b>Четверг, 2 неделя</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5								
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92								
279-У	Тертые "Детские" с овощами тушёнными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46								
54-19гн	Чай фруктовый с вешней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44								
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8								



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества																																																																																																																									
		г	3	Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	MKT	MKT	MKT	MKT																																																																																																																			
				г	4	г	5	г	6																				г	7	г	8	г	9	г	10	г	11	г	12	г	13	г	14	г	15	г	16	г	17	г	18	г	19	г	20	г	21																																																																																					
				г	2	г	3	г	4																				г	5	г	6	г	7	г	8	г	9	г	10	г	11	г	12	г	13	г	14	г	15	г	16	г	17	г	18	г	19	г	20	г	21																																																																																	
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	54,14	267,66-У	Крокеты с кабачком*	90	12,3	17,3	15,3	266,3	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	75,06	Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	Итого за Обед	720	28,5	27	100,7	760,1	0,48	0,45	283,35	1,47	35,12	487,84	1688,23	209,72	111,17	411,49	9,23	53,1	11,01	177,39																																															
<b>Подник</b>																																																																																																																																															
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,8	406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88	Итого за Подник	300	9,9	6,8	45,6	283	0,09	0,17	120,46	0,7	22,83	215,1	172,81	54,2	16,82	107,55	1,8	31,91	11,26	44,68	Итого за день	1540	66,1	45	214	1526,8	0,8	1,04	513,68	2,7	137,4	909,94	2366,04	500,28	183,23	817,81	14,26	99,61	55,51	290,84																																																															
<b>Суббота, 2 недели</b>																																																																																																																																															
<b>Завтрак</b>																																																																																																																																															
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	24,3	222	Пудинг из творога с рисом	150	24	10,7	15,8	255,4	0,05	0,27	53,61	0,21	0,24	57,49	132,82	174,95	28,33	244,64	0,72	12,24	33,07	44,48	326	Соус молочный сладкий	50	1,8	2,9	9,7	72	0,02	0,06	12,69	0,03	0,23	17,54	60,34	48,93	6,18	39,63	0,11	4,13	1,08	10,17	54-	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	21гн	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25	Пром.	Хлеб пшеничный	510	34,9	19,4	70	594,3	0,2	0,54	924,34	0,24	6,3	387,3	587,7	416,97	93,32	471,98	3,11	32,07	39,54	124,45	Итого за Завтрак	510	34,9	19,4	70	594,3	0,2	0,54	924,34	0,24	6,3	387,3	587,7	416,97	93,32	471,98	3,11	32,07	39,54	124,45
<b>Обед</b>																																																																																																																																															
33	Салат "Дальневосточный"	50	0,8	2,1	13,6	75,9	0,07	0,17	126,01	1,5	12,42	773,61	129,79	94,23	64,32	18,64	1,57	17861,62	7,48	99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67	54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59	239-У	Тфтели из рыбы под соусом овощным	90	19,2	11,5	24	276,3	0,14	0,16	149,89	1,69	4,17	241,87	425,2	102,84	43,48	259,51	1,68	161,88	23,29	716,22	15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3																																									



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>33,8</b>	<b>23,7</b>	<b>106,2</b>	<b>771,8</b>	<b>0,53</b>	<b>0,45</b>	<b>463,26</b>	<b>3,29</b>	<b>36,49</b>	<b>1856,56</b>	<b>1059,53</b>	<b>288</b>	<b>196,65</b>	<b>511,04</b>	<b>7,61</b>	<b>18116,13</b>	<b>29,43</b>	<b>775,96</b>			
<b>Полдник</b>																							
210-У	Омлет натуральный	100	9,2	10,9	1,8	142,5	0,04	0,29	126,66	1,61	0,16	83,26	118,94	66,62	10,96	141,72	1,56	16,7	19,48	44,64			
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,1</b>	<b>11,3</b>	<b>27,2</b>	<b>260</b>	<b>0,08</b>	<b>0,35</b>	<b>224,7</b>	<b>1,61</b>	<b>80,16</b>	<b>234,65</b>	<b>155,19</b>	<b>144,82</b>	<b>18,12</b>	<b>164,18</b>	<b>2,42</b>	<b>17,66</b>	<b>21,28</b>	<b>48,99</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>80,8</b>	<b>54,4</b>	<b>203,4</b>	<b>1626,1</b>	<b>0,81</b>	<b>1,34</b>	<b>1612,3</b>	<b>5,14</b>	<b>122,9</b>	<b>2478,51</b>	<b>1802,42</b>	<b>849,79</b>	<b>308,09</b>	<b>1147,2</b>	<b>13,14</b>	<b>18165,86</b>	<b>90,25</b>	<b>949,4</b>			
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>506,67</b>	<b>22,01</b>	<b>17,94</b>	<b>76,38</b>	<b>554,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>210</b>	<b>0,47</b>	<b>19,21</b>	<b>420,97</b>	<b>330</b>	<b>320</b>	<b>72,62</b>	<b>328,84</b>	<b>3,69</b>	<b>32,95</b>	<b>20,17</b>	<b>79</b>			
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>725</b>	<b>32,82</b>	<b>30,73</b>	<b>100,4</b>	<b>809,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,44</b>	<b>315</b>	<b>2</b>	<b>37,49</b>	<b>822,42</b>	<b>495</b>	<b>280,97</b>	<b>129,9</b>	<b>453,33</b>	<b>8,25</b>	<b>1582,37</b>	<b>15,63</b>	<b>266,41</b>			
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>302,5</b>	<b>10,19</b>	<b>8,67</b>	<b>49,32</b>	<b>316,03</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>104,58</b>	<b>0,3</b>	<b>12,08</b>	<b>175,4</b>	<b>165</b>	<b>110,06</b>	<b>23,81</b>	<b>133,26</b>	<b>1,65</b>	<b>24,24</b>	<b>7,38</b>	<b>38,94</b>			
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1534,2</b>	<b>65</b>	<b>57,3</b>	<b>226,1</b>	<b>1680,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>629,6</b>	<b>2,8</b>	<b>68,8</b>	<b>1418,8</b>	<b>990</b>	<b>711</b>	<b>226,3</b>	<b>915,4</b>	<b>13,6</b>	<b>1639,6</b>	<b>43,2</b>	<b>384,4</b>			

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества									
			Белки		Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г																		г	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
54-13	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0				
53-193	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28				
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9				
54-54-																								
21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25				
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>77</b>	<b>613,5</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>148,2</b>	<b>0,4</b>	<b>1,48</b>	<b>982,44</b>	<b>501,92</b>	<b>531,69</b>	<b>84,97</b>	<b>433,4</b>	<b>2,73</b>	<b>76,3</b>	<b>14,61</b>	<b>87,58</b>				
<b>Обед</b>																								
13	Овощная нарезка*	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85				
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21				
113	Суп - лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68				
33,1 Ш	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,3	16,2	15,5	273,2	0,09	0,19	82,8	0,74	4,06	126,75	328,49	89,69	28,9	186,85	2,82	14,78	3,38	60,88				
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,5</b>	<b>34,4</b>	<b>108,8</b>	<b>896,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,45</b>	<b>177,33</b>	<b>0,97</b>	<b>28</b>	<b>433,79</b>	<b>1027,46</b>	<b>206,95</b>	<b>222,45</b>	<b>572,39</b>	<b>11,28</b>	<b>23,73</b>	<b>13,6</b>	<b>147,92</b>				
<b>Полдник</b>																								
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0							
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>5,6</b>	<b>78,1</b>	<b>408,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,12</b>	<b>34,91</b>	<b>0,07</b>	<b>2,62</b>	<b>89,04</b>	<b>303,02</b>	<b>95,52</b>	<b>23,9</b>	<b>119,63</b>	<b>2,01</b>	<b>5,17</b>	<b>10,85</b>	<b>27,1</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>69,8</b>	<b>64,7</b>	<b>263,9</b>	<b>1918,5</b>	<b>0,82</b>	<b>0,99</b>	<b>360,44</b>	<b>1,44</b>	<b>32,1</b>	<b>1505,27</b>	<b>1832,4</b>	<b>834,16</b>	<b>331,32</b>	<b>1125,4</b>	<b>16,02</b>	<b>105,2</b>	<b>39,06</b>	<b>262,6</b>							
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04							
54-																											
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20							
394-У	Вареники с картофелем	150	7,2	10,9	40,1	287,1	0,12	0,1	33,28	0,2	5,4	136,99	372,93	50,35	23,89	102,18	1,23	7,18	4,29	41,09							
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6							
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>17,1</b>	<b>90</b>	<b>577,5</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>63,96</b>	<b>0,2</b>	<b>17,98</b>	<b>506,25</b>	<b>962,62</b>	<b>250,78</b>	<b>74,84</b>	<b>269,78</b>	<b>5,55</b>	<b>22,24</b>	<b>9,7</b>	<b>81,98</b>							
	<b>Обед</b>																										
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7							
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19							
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32							
295-У	Котлета куриная*	100	19	25,7	25,1	407,6	0,16	0,3	100,73	2,22	7,66	453,79	311,21	176,62	31,17	218,77	3,52	24,64	5,29	110,54							
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34,1</b>	<b>37,3</b>	<b>112,9</b>	<b>922,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,44</b>	<b>298,9</b>	<b>2,31</b>	<b>27,84</b>	<b>735,19</b>	<b>1025,22</b>	<b>323,95</b>	<b>123,28</b>	<b>465,35</b>	<b>8,17</b>	<b>35,88</b>	<b>17,79</b>	<b>197,93</b>							
	<b>Полдник</b>																										
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19	19,91							
342	Кремль из свежих яблок	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	0,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95							
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	Итого за Подник	350	11,2	12	51,4	358,8	0,16	0,14	93,38	0,13	8,61	504,7	623,58	93,21	33,08	142,24	2,17	72,46	4,84	57,7	
	Итого за день	1720	61,5	66,4	254,3	1859,1	0,78	0,87	456,24	2,64	54,43	1746,14	2611,42	667,94	231,2	877,37	15,89	130,58	32,33	337,61	
Среда, 1 неделя																					
Завтрак																					
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47	
330	Соус сладкий сметанный	60	2	5,3	8,2	88,4	0,02	0,07	27,79	0	0,22	105,5	69,72	58,19	6,89	43,86	0,15	5,46	0,94	12,2	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	Итого за Завтрак	550	41,2	23	75,9	675,8	0,2	0,49	911	0,16	7,48	475,36	485,92	325,58	76,96	449,07	4,1	25,35	48,31	104,07	
Обед																					
50,08	Салат из свеклы с сером	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3	
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	Итого за Обед	840	29,1	31,7	111	845,3	0,31	0,31	255,44	1,01	18,02	641,25	824,72	442,33	86,51	379,27	6,41	46,05	8,05	90,09	
Подник																					
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25	
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за Подник	350	6,6	3,8	69,6	338,5	0,11	0,08	25,1	0,07	22,22	35,45	485,39	55,49	24,44	78,64	4,5	3,93	3,53	21,34	
	Итого за день	1740	76,9	58,5	258,5	1859,6	0,62	0,88	1191,54	1,24	47,72	1152,06	1796,68	885,4	187,91	906,96	15,01	75,33	59,89	215,5	
Четверг, 1 неделя																					

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г																МКГ	МКГ	МКГ	МКГ	МКГ	МКГ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
<b>Завтрак</b>																											
173	Каша вязкая молочная овсяная	220	8,7	12,8	37	297,7	0,19	0,18	44,22	0,14	0,57	50,45	268,74	140,73	67,72	227,12	1,65	12,8	14,34	44,09							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
50,23	Лепешка с сыром	100	9,6	7,2	40,8	266,2	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>20,5</b>	<b>98,2</b>	<b>660,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,26</b>	<b>79,36</b>	<b>0,37</b>	<b>0,6</b>	<b>299,87</b>	<b>409,09</b>	<b>303,55</b>	<b>92,75</b>	<b>366,34</b>	<b>3,32</b>	<b>15,98</b>	<b>22,43</b>	<b>65,78</b>							
<b>Обед</b>																											
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0							
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13							
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18							
279-У	Тфтели "Детские" с овощами тушёными	100	15,6	20,7	21,8	335,9	0,11	0,19	137	1,23	5,74	308,23	347,6	95,69	31,65	189,81	3,19	50,42	3,26	64,1							
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>93,5</b>	<b>861,5</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>463,77</b>	<b>1,46</b>	<b>56,91</b>	<b>2149,33</b>	<b>1850,63</b>	<b>302,84</b>	<b>142,8</b>	<b>488,29</b>	<b>8,84</b>	<b>269,36</b>	<b>8,75</b>	<b>177,91</b>							
<b>Полдник</b>																											
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68							
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4							
377	Чай черный с лимоном	200	0,5	0,1	5,4	24,4	0	0,02	1,16	0	3,4	2,57	62,79	83,2	9,76	18,26	1,7	0,01	0,03	0,8							
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>12,2</b>	<b>12,3</b>	<b>55,6</b>	<b>381,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,23</b>	<b>111,76</b>	<b>0,74</b>	<b>11,07</b>	<b>370,95</b>	<b>529,15</b>	<b>151,62</b>	<b>39,64</b>	<b>169,15</b>	<b>3,79</b>	<b>56,32</b>	<b>12,11</b>	<b>67,76</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1730</b>	<b>64,6</b>	<b>73,1</b>	<b>247,3</b>	<b>1903,5</b>	<b>0,91</b>	<b>1,01</b>	<b>654,89</b>	<b>2,57</b>	<b>68,58</b>	<b>2820,15</b>	<b>2788,87</b>	<b>758,01</b>	<b>275,19</b>	<b>8</b>	<b>15,95</b>	<b>341,66</b>	<b>43,29</b>	<b>311,45</b>							
<b>Пятница, 1 неделя</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0			
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>23,2</b>	<b>25,2</b>	<b>60,8</b>	<b>561,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>270,45</b>	<b>2,91</b>	<b>17,09</b>	<b>624,24</b>	<b>789,59</b>	<b>245,05</b>	<b>92,5</b>	<b>354,21</b>	<b>5,61</b>	<b>57,21</b>	<b>39,08</b>	<b>93,61</b>			
<b>Обед</b>																							
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7			
304-У	Рис отварной	180	4,2	5,2	42,9	235	0,04	0,03	19,44	0,09	0	7,64	54,58	6,01	27,67	84,88	0,57	0,89	8,51	32			
234-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанно-луковым соусом	90	15,3	10,9	23,7	254,5	0,13	0,18	52,12	1,77	4,33	173,3	334,92	117,72	33,65	207,9	1,93	102,61	19,14	475,28			
392,32-У	Пельмени "Детские" отварные с бульоном*	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67			
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>46,9</b>	<b>40,3</b>	<b>143</b>	<b>1123,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>201,57</b>	<b>3</b>	<b>36,31</b>	<b>685,2</b>	<b>1124,4</b>	<b>309,69</b>	<b>143,6</b>	<b>620,17</b>	<b>8,93</b>	<b>148,11</b>	<b>36,95</b>	<b>607,95</b>			
<b>Полдник</b>																							
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85			
Пром.	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2	40			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>	<b>72,85</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>86</b>	<b>85,8</b>	<b>262,5</b>	<b>2166</b>	<b>0,87</b>	<b>1,55</b>	<b>544,1</b>	<b>6,04</b>	<b>54,39</b>	<b>1472,97</b>	<b>2385,34</b>	<b>896,82</b>	<b>284,62</b>	<b>4</b>	<b>15,7</b>	<b>235,85</b>	<b>84,06</b>	<b>774,41</b>			
<b>Суббота, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-13	Сыр твердых сортов нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0			
53-193	Масло сливочное (тёртыми)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28			
2,35	Каша молочная мажная с маслом сливочным	250	7,9	7,9	36,7	249	0,08	0,19	37,08	0,09	0,72	177,13	215,13	156,89	23,52	141,65	0,52	29,17	2,51	36,31			
54-21Гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25			

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	0,08	0,02	0	0	0	349,3	65,1	14	9,8	45,5	0,77	2,24	4,2	10,15							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>25,2</b>	<b>83,7</b>	<b>651,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,44</b>	<b>151,33</b>	<b>0,41</b>	<b>1,54</b>	<b>739,88</b>	<b>521,16</b>	<b>516,97</b>	<b>74,64</b>	<b>420,43</b>	<b>2,6</b>	<b>43,11</b>	<b>12</b>	<b>84,99</b>							
<b>Обед</b>																											
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35							
53,27	Каша пшенная рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,9	6,4	27,3	186,7	0,14	0,02	22,41	0,1	0	18,55	80,81	49,56	32,54	93,31	1,08	2,03	1,14	12,82							
239,44	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39							
279,36	Тфтели из говядины (Халяль) с овощами тушеными	100	15,6	19,5	21,9	324,8	0,11	0,2	95,15	1,23	5,19	229,97	342,25	105,56	30,84	189,31	3,1	39,64	3,72	57,58							
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>42,7</b>	<b>42,8</b>	<b>110,9</b>	<b>1000,5</b>	<b>0,53</b>	<b>0,49</b>	<b>506,51</b>	<b>2,66</b>	<b>97,28</b>	<b>932,83</b>	<b>1292,54</b>	<b>342,98</b>	<b>148</b>	<b>603,7</b>	<b>9,21</b>	<b>180,31</b>	<b>23,49</b>	<b>593,54</b>							
<b>Полдник</b>																											
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08							
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3							
432,28	Эпчочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>6,9</b>	<b>44</b>	<b>275,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>112,16</b>	<b>0,02</b>	<b>15,28</b>	<b>313,83</b>	<b>435,72</b>	<b>43,6</b>	<b>28,98</b>	<b>115,98</b>	<b>1,85</b>	<b>45,83</b>	<b>2,82</b>	<b>49,22</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>74,7</b>	<b>74,9</b>	<b>238,6</b>	<b>1927,7</b>	<b>0,86</b>	<b>1,04</b>	<b>770</b>	<b>3,09</b>	<b>114,1</b>	<b>1986,54</b>	<b>2249,42</b>	<b>903,55</b>	<b>251,62</b>	<b>1140,1</b>	<b>13,66</b>	<b>269,25</b>	<b>38,31</b>	<b>727,75</b>							
<b>Понедельник, 2 недели</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15							
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55							
396	Блины со стухенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78							
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>14,5</b>	<b>123,6</b>	<b>701,9</b>	<b>0,31</b>	<b>0,45</b>	<b>57,87</b>	<b>0</b>	<b>85,46</b>	<b>292,75</b>	<b>875,27</b>	<b>391,3</b>	<b>77,91</b>	<b>338,96</b>	<b>5,14</b>	<b>18,9</b>	<b>11,09</b>	<b>78,68</b>							
<b>Обед</b>																											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г																мкг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
20,14	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	1,6	5	37,5	0,01	0,02	1,14	0	5,7	103,64	164,18	21,83	12,58	24,69	0,8	11,99	0,4	11,4							
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45							
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2	0,08	0,03	22,03	0,11	0	178,84	64,56	127	8,63	48,84	0,88	24,92	0,07	14,3							
299-У	Крокеты "Детские"	100	21,5	18,8	23,7	350,1	0,16	0,3	262,11	1,59	28,68	373,69	473,94	138,9	39,97	252,01	4,24	53,16	4,24	79,16							
349,10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0	26,8	110	0,32	0,45	134,33	2,67	12,47	0,06	0,2	69,35	2,95	6,03	0,11	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>39,3</b>	<b>34</b>	<b>125,8</b>	<b>966,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,89</b>	<b>550,79</b>	<b>4,37</b>	<b>60,31</b>	<b>1022,98</b>	<b>1073,88</b>	<b>421,32</b>	<b>108,74</b>	<b>460,29</b>	<b>8,97</b>	<b>111,77</b>	<b>8,43</b>	<b>137,71</b>							
<b>Полдник</b>																											
3003,0	Драники	50	1,7	4	10,9	86,2	0,06	0,04	4,25	0,04	5,2	151,7	307,2	9,54	13,68	39,04	0,6	23,7	0,81	21,68							
234,04	Сметана порционно	10	0,3	1,5	0,4	16	0	0,01	10,7	0	0,04	4	11,6	8,8	0,9	6	0,02	0,9	0,04	1,4							
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6							
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>360</b>	<b>13,8</b>	<b>13,6</b>	<b>59,9</b>	<b>416,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>35,49</b>	<b>0,08</b>	<b>16,91</b>	<b>268,72</b>	<b>662,81</b>	<b>57,2</b>	<b>38,33</b>	<b>168,26</b>	<b>3,11</b>	<b>37,86</b>	<b>5,08</b>	<b>61,11</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1760</b>	<b>72,4</b>	<b>62,1</b>	<b>309,3</b>	<b>2084,6</b>	<b>1,21</b>	<b>1,49</b>	<b>644,15</b>	<b>4,45</b>	<b>8</b>	<b>1584,45</b>	<b>2611,96</b>	<b>869,82</b>	<b>224,98</b>	<b>967,51</b>	<b>17,22</b>	<b>168,53</b>	<b>24,6</b>	<b>277,5</b>							
<b>Вторник, 2 недели</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
2,47-У	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,9	12,2	40,4	306,8	0,19	0,18	51,15	0,16	0,65	163,09	242,31	178,62	51,4	202,74	1,33	28,5	3,5	39,35							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
740.02-У	Шанежка наливная	80	8	4,5	37,1	220,8	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42							
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>17,2</b>	<b>92,9</b>	<b>601,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,26</b>	<b>76,07</b>	<b>0,32</b>	<b>0,67</b>	<b>465,71</b>	<b>363,71</b>	<b>319,44</b>	<b>73,81</b>	<b>317,36</b>	<b>2,73</b>	<b>50,61</b>	<b>9,7</b>	<b>57,67</b>							
<b>Обед</b>																											
13	Овощная нарезка*	50	0,5	0,1	1,7	9,7	0,02	0,02	51,58	0	11,25	3,32	121,08	13,33	9,92	18,58	0,41	1,32	0,18	13,08							



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки		Жиры	Углеводы	В1		В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г																		г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
81-У	Свекловичник	300	6,8	9,4	14,6	170	0,03	0,05	168,25	0,06	11,13	450,78	306,48	49,02	25,38	48,61	1,27	5,45	0,56	27,1	
391-У	Пельмени "Детские" отварные*	150	24,1	22,8	46,2	486,5	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53	
331	Соус сметано-томатный	50	1,6	4,3	3,4	59	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03	
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,4</b>	<b>37,4</b>	<b>94,9</b>	<b>865,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,41</b>	<b>292,5</b>	<b>1,41</b>	<b>28,14</b>	<b>1003,98</b>	<b>1056,71</b>	<b>267,78</b>	<b>110,13</b>	<b>434,75</b>	<b>9,68</b>	<b>59,55</b>	<b>11,43</b>	<b>139,14</b>	
<b>Полдник</b>																					
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4	
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1	
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,9</b>	<b>7,1</b>	<b>46,5</b>	<b>285,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>15,34</b>	<b>0,02</b>	<b>5,83</b>	<b>323,21</b>	<b>398,39</b>	<b>105,43</b>	<b>23,94</b>	<b>98,97</b>	<b>2,44</b>	<b>45,61</b>	<b>2,78</b>	<b>38,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>65,2</b>	<b>61,7</b>	<b>234,3</b>	<b>1752,6</b>	<b>0,82</b>	<b>0,75</b>	<b>383,91</b>	<b>1,75</b>	<b>34,64</b>	<b>1792,9</b>	<b>1818,81</b>	<b>692,65</b>	<b>207,88</b>	<b>851,08</b>	<b>14,85</b>	<b>155,77</b>	<b>23,91</b>	<b>235,75</b>	
<b>Среда, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
1	Молоко стуженное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
394-У	Вареники с творогом	170	20,2	19,4	50,1	455,9	0,11	0,21	62,7	0,35	0,83	194,45	170,95	128,37	27,84	207,36	1,21	9,01	24,68	43,44	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>26,2</b>	<b>105,9</b>	<b>778,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,51</b>	<b>100,05</b>	<b>0,35</b>	<b>13,81</b>	<b>464,3</b>	<b>862,28</b>	<b>413,35</b>	<b>87,36</b>	<b>436,04</b>	<b>5,33</b>	<b>26,17</b>	<b>30,03</b>	<b>106,14</b>	
<b>Обед</b>																					
0,05-У	Закуска овощная*	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85	
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41	
54-2бг	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56	
23-У	Нагетсы "Детские"*	100	19,7	18,9	19,2	325,5	0,12	0,23	79,5	1,22	4,18	271,73	255,14	98,01	27,48	198,7	2,83	15,04	5,96	123,07	
375-01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>37,5</b>	<b>33,4</b>	<b>99,7</b>	<b>850</b>	<b>0,45</b>	<b>0,41</b>	<b>545,1</b>	<b>1,22</b>	<b>25,78</b>	<b>859,36</b>	<b>1076,73</b>	<b>195,2</b>	<b>135,42</b>	<b>491,61</b>	<b>9,47</b>	<b>53,05</b>	<b>17,42</b>	<b>213,69</b>									
<b>Полдник</b>																													
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25									
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2									
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09									
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>3,7</b>	<b>55,6</b>	<b>278,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>25,99</b>	<b>0,07</b>	<b>21,14</b>	<b>29,42</b>	<b>319,41</b>	<b>49,3</b>	<b>19,65</b>	<b>69,33</b>	<b>2,25</b>	<b>4,44</b>	<b>3,64</b>	<b>24,54</b>									
	<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>73,2</b>	<b>63,3</b>	<b>261,2</b>	<b>1906,4</b>	<b>0,79</b>	<b>0,99</b>	<b>671,14</b>	<b>1,64</b>	<b>60,73</b>	<b>1353,08</b>	<b>2258,42</b>	<b>657,85</b>	<b>242,43</b>	<b>996,98</b>	<b>17,05</b>	<b>83,66</b>	<b>51,09</b>	<b>344,37</b>									
<b>Четверг, 2 неделя</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	12,00	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33									
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92									
279-У	Тертые "Детские" с овощами тушёнными*	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28									
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55									
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,8</b>	<b>22,3</b>	<b>90,8</b>	<b>658,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,26</b>	<b>1334,01</b>	<b>1,08</b>	<b>49,04</b>	<b>716,21</b>	<b>638,63</b>	<b>292,78</b>	<b>79,81</b>	<b>289,5</b>	<b>6,34</b>	<b>66,24</b>	<b>6,56</b>	<b>108,45</b>									
<b>Обед</b>																													
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,3	8,4	40,6	275,3	0,24	0,13	26,86	0,12	0	37	248,42	16,27	135,82	204,73	4,57	2,57	4	18,21									
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3									
54-60	Яйцо вареное	30	3,6	3	0,2	42,4	0,02	0,11	46,8	0,66	0	30,55	34,86	14,52	3,13	50,11	0,65	6	8,1	16,5									
280-У	Фрикадельки "Детские**"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31									
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>34,2</b>	<b>32,3</b>	<b>123,5</b>	<b>921,9</b>	<b>0,64</b>	<b>0,65</b>	<b>375,93</b>	<b>2,51</b>	<b>30,89</b>	<b>391,31</b>	<b>1206,31</b>	<b>157,67</b>	<b>223,2</b>	<b>539,94</b>	<b>11,07</b>	<b>29,16</b>	<b>17,89</b>	<b>126,62</b>									
<b>Полдник</b>																													

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03				
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,26	44	0	0,6	100	292	248	28	184	0,2	18	2				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>15,9</b>	<b>20,3</b>	<b>58,7</b>	<b>481</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>72,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,99</b>	<b>163,53</b>	<b>471,35</b>	<b>342,08</b>	<b>48,52</b>	<b>310,86</b>	<b>1,16</b>	<b>30,53</b>	<b>8,03</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1710</b>	<b>73,9</b>	<b>74,9</b>	<b>273</b>	<b>2061,6</b>	<b>1,07</b>	<b>1,31</b>	<b>1782,02</b>	<b>3,72</b>	<b>80,92</b>	<b>1271,05</b>	<b>2316,29</b>	<b>792,53</b>	<b>351,53</b>	<b>1140,3</b>	<b>18,57</b>	<b>125,93</b>	<b>32,48</b>				
<b>Пятница, 2 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52				
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03				
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01				
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4				
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35,1</b>	<b>14,4</b>	<b>82,8</b>	<b>602,1</b>	<b>0,17</b>	<b>0,41</b>	<b>101,6</b>	<b>0,14</b>	<b>15,79</b>	<b>288,3</b>	<b>728,09</b>	<b>318,7</b>	<b>97,75</b>	<b>368,55</b>	<b>3,86</b>	<b>15,33</b>	<b>42,16</b>				
<b>Обед</b>																							
17	Нарезка овощная "Ассорти"*	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1				
54-бс	Суп картофельный с сельсками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18				
311-У	Картофель отварной	180	4,9	6	29,1	189,8	0,17	0,17	26,57	0,08	14,68	62,17	915,54	74,64	42,7	134,68	1,48	13,86	1,43				
267-66-У	Крокеты с кабачком*	100	13,6	19,3	17	295,9	0,16	0,19	166,57	1,31	6,03	63,59	272,02	95,41	24,7	154,95	2,39	15,26	3,36				
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0				
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,7</b>	<b>30,3</b>	<b>105,4</b>	<b>812,9</b>	<b>0,52</b>	<b>0,49</b>	<b>334,53</b>	<b>1,45</b>	<b>37,32</b>	<b>456,28</b>	<b>1919,31</b>	<b>226,55</b>	<b>124,53</b>	<b>448,49</b>	<b>9,9</b>	<b>45,42</b>	<b>9,37</b>				
<b>Полдник</b>																							
520,2	Крокеты картофельные	50	2,2	5,2	11,6	101,8	0,06	0,05	8,79	0,11	4,4	193,91	272,13	10,36	13,08	41,53	0,66	27,8	2,19				
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0				
406	Дорожок с зеленым горошком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,5</b>	<b>12,1</b>	<b>61,1</b>	<b>403,5</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>202,48</b>	<b>0,81</b>	<b>86,83</b>	<b>408,28</b>	<b>428,04</b>	<b>132,64</b>	<b>31,34</b>	<b>150,34</b>	<b>2,66</b>	<b>59,51</b>	<b>13,42</b>				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	Итого за день	1730	77,3	56,8	249,3	1818,5	0,85	1,16	638,61	2,4	4	139,9	3075,44	677,89	253,62	967,38	16,42	120,26	64,95	320,56			
Суббота, 2 недели																							
Завтрак																							
60	Салат из моркови с яблоками*	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3			
222	Пудинг из творога с рисом	180	28,8	12,8	19	306,4	0,06	0,33	64,34	0,25	0,29	68,99	159,38	209,94	34	293,56	0,86	14,69	39,68	53,37			
326	Соус молочный сладкий	60	2,1	3,5	11,6	86,4	0,02	0,07	15,23	0,04	0,28	21,04	72,41	58,71	7,41	47,55	0,13	4,95	1,29	12,2			
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	Итого за Завтрак	550	40	22,1	75,1	659,7	0,21	0,61	937,61	0,29	6,4	402,3	626,33	461,74	100,22	528,82	3,27	35,34	46,36	135,37			
Обед																							
33	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	21433,94	1,95	8,98			
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67			
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271	0,21	0,03	25,56	0,12	0	182,88	125,23	58,78	50,81	145,04	1,68	27,16	1,75	19,91			
239-У	Тефтели из рыбы под соусом овощным	100	21,3	12,8	26,6	307	0,16	0,17	166,55	1,88	4,64	268,74	472,45	114,27	48,32	288,35	1,86	179,87	25,87	795,8			
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	Итого за Обед	800	38,1	26,8	122,6	882,5	0,6	0,51	509,38	3,8	39,44	2109,23	1177,11	330,97	227,52	582,78	8,77	21711,41	33,18	862,76			
Полдник																							
210-У	Омлет натуральный	150	13,8	16,4	2,7	213,8	0,07	0,43	189,99	2,41	0,23	124,89	178,41	99,92	16,44	212,58	2,34	25,05	29,22	66,96			
15	Напиток абрикосовый	200	0,8	0,1	23,2	97,2	0,18	0,25	214,2	1,26	10	2,3	253,2	24,68	6,96	22,62	0,61	1	0,09	11			
	Итого за Полдник	350	14,6	16,5	25,9	311	0,25	0,68	404,19	3,67	10,23	127,19	431,61	124,6	23,4	235,2	2,95	26,05	29,31	77,96			
	Итого за день	1700	92,7	65,4	223,6	1853,2	1,06	1,8	1851,18	7,76	56,07	2638,72	2235,05	917,31	351,14	1346,8	14,99	21772,8	108,85	1076,09			
	Средние показатели за Завтрак	553,33	26,02	21,03	88,06	645,22	0,24	0,42	270	0,55	18,11	521,47	360	364,24	84,46	381,04	4,22	37,73	24,34	88,93			

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	г	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
	Средние показатели за Обед	г	819,17	36,48	35,08	112,6	912,43	0,5	0,51	375,98	2,18	40,52	951,73	540	294,02	149,68	507,25	9,23	1892,82	17,2	290,77		
	Средние показатели за Полдник	г	351,67	11,52	11,18	55,43	368,3	0,15	0,23	100,41	0,5	16,89	233,15	180	132,73	31,98	164,12	2,5	34,85	8,7	52,93		
	Средние показатели за период	г	1724,2	74	67,3	256,2	1926	0,9	1,2	746,4	3,2	75,5	1706,4	1080	791	266,1	1052,4	16	1965,4	50,2	432,6		

### Приложение. Варианты замены блюд.

\*Масса блюд указана для возраста 7-11 лет, может корректироваться для обеспечения соответствия массам блюд для различных возрастов, указанных в санитарных правилах и нормах

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Жиры		Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Белки	Г																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Замена сезонных блюд</b>																				
13	<b>Овощная нарезка</b>																			
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05
15	Овощи натуральные порционно, зеленый горошек	30	1,4	0,1	2,3	15,2	0,07	0,05	12,06	0	3	0,46	70,97	6,86	9,92	31,84	0,18	0,38	0,86	2,25
17	<b>Нарезка овощная "Ассорти"</b>																			
117	Овощная закуска из консервированных продуктов (Сезонность)	30	0,6	0,1	2,1	11,6	0,01	0,01	0	0	5,22	199,5	45	7,95	2,4	12,15	0,15	0	0,09	1,05
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	30	0,6	0,1	3,1	15,7	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
60	<b>Салат из моркови с яблоками</b>																			
160	Закуска фруктовая (сезонность)	50	0,3	0	4,5	19,5	0,01	0,01	132,25	0	0,39	2,08	66,87	7,64	6,54	9,26	0,17	0,5	0,01	5,5
0,05-У	<b>Закуска овощная</b>																			
113	Овощная нарезка (свекла в нарезке, зелень) (сезонность)	30	0,5	0	2,6	12,5	0,01	0,01	13,4	0	4,86	13,33	91,55	14,08	7,22	13,27	0,42	2,02	0,2	8,6
<b>Замена блюд с учетом национальных особенностей</b>																				
295-У	<b>Котлета куриная</b>																			
295-У	Котлета "Солнечногорская" (Халыль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,4
392,32-У	<b>Пельмени "Детские "отварные с бульоном"</b>																			
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халыль)	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	84,48
267,71-У	<b>Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*</b>																			
279,36	Тефтели из говядины (Халыль) с овощами тушеными	90	14	17,5	19,7	292,3	0,1	0,16	65,64	1,1	4,67	206,97	308,03	95,01	27,75	170,38	2,79	35,68	3,34	51,82
391-У	<b>Пельмени "Детские" отварные*</b>																			

392,32-У	Пельмени "Аппетитные" (Халяль)	150	25,6	19,8	46,5	466,5	0,17	0,25	94,77	1,28	6,86	305,39	373,87	108,56	35,43	248,16	3,65	47,33	6,68	131,2	5
23-У	Нагетсы "Детские"*																				
295-У	Котлета "Солнечная" (Халяль)	90	19,2	27,8	25,8	430	0,16	0,29	267,34	2	7,61	429,42	334,33	166,74	35,76	223,34	3,48	23,64	5	122,4	2
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*																				
279,36	Тефтели из говядины (Халяль) с овощами тушёными	80	12,5	15,6	17,5	259,9	0,08	0,16	76,12	0,99	4,15	183,98	273,8	84,45	24,67	151,45	2,48	31,71	2,97	46,06	
280-У	Фрикадельки "Детские"*																				
102,74	Фрикадельки "Школьные" (Халяль)	90	22,4	25,8	22,2	410,6	0,15	0,31	60,26	2	6,98	158,2	458,51	161,76	35,96	266,11	4,44	27,59	3,91	75,46	
267,66-У	Крокеты с кабачком*																				
299	Крокеты из говядины (Халяль)	90	17,6	15,6	30,2	331,2	0,16	0,27	224,88	1,85	24,4	314,82	413,06	152,52	38,13	216,03	3,97	43,78	5,91	61,76	
<b>Замена отдельных блюд для вариативности меню</b>																					
342-У	Компот из консервированных плодов																				
344-У	Компот из смеси фруктов	200	0,51	0,04	12,98	54,3	0,01	0,02	35,28	0	0,56	3,33	171,09	65,44	10,26	14,18	0,49	0,2	0	0,8	
15	Компот из яблок и вишни																				
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,55	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	21,65	88,2	0	0	12	0	0,12	0,1	0,57	40	1,72	3,47	0	0,8	0	0	
219-У	Сырки творожные																				
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным	150/ 50	34,05	11,03	19,33	312,8	0,08	0,44	55,55	0,1	0,83	97,63	282,84	329,46	45,24	382,97	0,86	23,5	42,7	72,5	
330	Соус сладкий сметанный																				
331-У	Соус сладкий фруктовый	50	0,24	0,15	16,32	67,7	0,01	0,01	2,38	0	13,85	9,06	104,96	34,62	6,29	9	0,69	0,7	0,3	4,7	
Пром.	Сок абрикосовый																				
418	Сок яблочный или мультифруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
54-7хн	Компот из смородины																				
345,27	Компот из яблок с шиповником	200	0,2	0,1	14,77	60,8	0,05	0,08	42,81	0,42	22,4	2,46	25,35	4,19	1,52	1,7	0,34	0,2	0	0,8	
23	Чай витаминизированный,																				
577	Чай фруктовый,																				
54,19-гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками																				

430	чай черный с сахаром	200	0,4	0,1	14,97	62,4	0,08	0,11	31	0,42	32	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
<b>171</b>	<b>Каша рассыпчатая пшеничная</b>																			
171.05	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,45	1,34	23,9	129,4	0,14	0,07	0,55	0	0	29,49	145,09	8,53	80,12	119,26	2,69	1,5	2,3	10,6
<b>15</b>	<b>Напиток абрикосовый</b>																			
15-У	Компот из яблок	200	0,17	0,16	21,92	89,8	0,12	0,15	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,52	3,51	4,31	0,89	0,9	0,1	3,6
<b>394-У</b>	<b>Вареники с творогом</b>																			
223	Запеканка творожная	130	24,46	12,13	21,96	294,8	0,06	0,31	54,12	0,26	0,27	72,85	153,65	198,57	31,08	275,84	0,87	13,4	37,2	47,9
<b>15</b>	<b>Напиток клюквенный</b>																			
343-У	Компот из фруктovo-ягодной смеси	200	0,48	0,15	12,83	54,7	0	0,01	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,39	15	15,24	0,56	0,04	0,2	4,9

Название меню: ~~Общественная организация~~ Организация 7-11 лет (сахарный диабет)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет



Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г																
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,71	137,29	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>14,9</b>	<b>26,7</b>	<b>48,5</b>	<b>493,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>169,91</b>	<b>0,46</b>	<b>13,35</b>	<b>581,15</b>	<b>732,74</b>	<b>503,77</b>	<b>79,2</b>	<b>371,68</b>	<b>4,48</b>	<b>63,99</b>	<b>9,79</b>	<b>79,39</b>
Обед																				
20	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,9	1,9	53,9	0,02	0,03	7,6	0	7,6	36,01	107,17	17,87	10,72	32,02	0,46	2,28	0,23	12,92
113	Суп - лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	4,1	12,4	23,7	222,3	0,14	0,15	54,5	0,22	11,84	691,52	743,24	71,57	34,98	114,61	1,26	102	1,29	53,06
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,8</b>	<b>47,6</b>	<b>49,9</b>	<b>746,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,37</b>	<b>232,82</b>	<b>0,31</b>	<b>24,36</b>	<b>813,69</b>	<b>1247,14</b>	<b>185,34</b>	<b>78,65</b>	<b>372,63</b>	<b>5</b>	<b>112,52</b>	<b>3,8</b>	<b>256,11</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>44,7</b>	<b>74,3</b>	<b>98,4</b>	<b>1240,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,77</b>	<b>402,73</b>	<b>0,77</b>	<b>37,71</b>	<b>1394,84</b>	<b>1979,88</b>	<b>689,11</b>	<b>157,85</b>	<b>744,31</b>	<b>9,48</b>	<b>176,51</b>	<b>13,59</b>	<b>335,5</b>
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
54-40	Омлет с сыром	170	21,5	28,7	3,4	357,9	0,08	0,52	250,98	2,66	0,42	505,05	217,01	406,75	29,09	376,98	2,53	45,29	32,22	65,91
54-23гн	Корейский салаток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	<del>0,03</del>	<del>0,13</del>	<del>13,29</del>	0	0,52	38,55	183,98	148,32	<del>30,67</del>	<del>106,70</del>	<del>1,06</del>	9	1,76	20
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г		г	г															г	г	г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>29,9</b>	<b>32,7</b>	<b>47</b>	<b>601</b>	<b>0,24</b>	<b>0,74</b>	<b>266,67</b>	<b>2,66</b>	<b>6,94</b>	<b>926,4</b>	<b>733,99</b>	<b>598,87</b>	<b>102,36</b>	<b>597,77</b>	<b>8,69</b>	<b>55,49</b>	<b>52,64</b>	<b>97,91</b>									
<b>Обед</b>																													
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,3	63,2	0,04	0,04	64,52	0	16,42	650,45	205,2	24,72	16,6	35,55	0,77	69,12	0,35	18,48									
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0									
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	220	5,6	4,9	11,9	114,3	0,04	0,05	143,25	0	9,38	21,28	351,61	34,01	24,69	51,16	1,13	5,73	0,49	30,09									
54-9м	Жаркое по-домашнему	270	27,1	25,3	23,2	429,2	0,19	0,26	36,81	0,11	12,87	392,65	1107,84	35,36	60,16	311,5	4,64	60,58	0,54	133,96									
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>38,4</b>	<b>41,3</b>	<b>48,3</b>	<b>720</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>297,78</b>	<b>0,3</b>	<b>40,41</b>	<b>1234,34</b>	<b>1774,72</b>	<b>328,21</b>	<b>111,58</b>	<b>502,04</b>	<b>7,52</b>	<b>136,23</b>	<b>4,39</b>	<b>185,73</b>									
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>68,3</b>	<b>74</b>	<b>95,3</b>	<b>1321</b>	<b>0,53</b>	<b>1,16</b>	<b>564,45</b>	<b>2,96</b>	<b>47,35</b>	<b>2160,74</b>	<b>2508,71</b>	<b>927,08</b>	<b>213,94</b>	<b>1099,81</b>	<b>16,21</b>	<b>191,72</b>	<b>57,03</b>	<b>283,64</b>									
<b>Среда, 1 неделя</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
60	Салат из моркови сяблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5									
219-У	Сырники творожные	150	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59									
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17									
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>32,7</b>	<b>21,1</b>	<b>47,1</b>	<b>509,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,44</b>	<b>1462,03</b>	<b>0,14</b>	<b>10,83</b>	<b>160,39</b>	<b>482,89</b>	<b>287,28</b>	<b>74,97</b>	<b>381,28</b>	<b>3,73</b>	<b>22,29</b>	<b>39,48</b>	<b>102,66</b>									
<b>Обед</b>																													
50,08	Салат из свеклы с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87									
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78									
54-19г	— для детей с целиаком	150	2,9	26,5	8,1	282,9	0,04	0,06	129,16	0	29,04	164,33	430,37	113,41	27,2	53,01	1	25,52	0,48	24,98									
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51									

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
			г	г	г	г	г	г																г	г	г	г	г	г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0											
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	0	12,36	0											
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>24,3</b>	<b>53,3</b>	<b>47,6</b>	<b>767,3</b>	<b>0,23</b>	<b>0,34</b>	<b>333,97</b>	<b>0,95</b>	<b>46,74</b>	<b>674,68</b>	<b>1166,09</b>	<b>501,84</b>	<b>99,95</b>	<b>385,29</b>	<b>6,55</b>	<b>44,48</b>	<b>18,32</b>	<b>85,14</b>											
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>57</b>	<b>74,4</b>	<b>94,7</b>	<b>1276,7</b>	<b>0,37</b>	<b>0,78</b>	<b>1796</b>	<b>1,09</b>	<b>57,57</b>	<b>835,07</b>	<b>1648,98</b>	<b>789,12</b>	<b>174,92</b>	<b>766,57</b>	<b>10,28</b>	<b>66,77</b>	<b>57,8</b>	<b>187,8</b>											
<b>Четверг, 1 неделя</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,17											
326	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,2	3,9	28,8	0,01	0,02	5,08	0,01	0,09	7,01	24,14	19,57	2,47	15,85	0,04	1,65	0,43	4,07											
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0											
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6											
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>41,2</b>	<b>16,2</b>	<b>50,2</b>	<b>510,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,47</b>	<b>79,28</b>	<b>0,22</b>	<b>12,47</b>	<b>280,18</b>	<b>595,5</b>	<b>401,3</b>	<b>63,92</b>	<b>428,02</b>	<b>4,22</b>	<b>42,47</b>	<b>52,94</b>	<b>79,84</b>											
<b>Обед</b>																															
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8											
99-у	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5											
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	170	4,1	12,4	23,7	222,3	0,14	0,15	54,5	0,22	11,84	691,52	743,24	71,57	34,98	114,61	1,26	102	1,29	53,06											
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09											
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1											
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,7</b>	<b>47,1</b>	<b>47,6</b>	<b>732,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>522,24</b>	<b>0,22</b>	<b>51,43</b>	<b>1641,06</b>	<b>1597,86</b>	<b>210,37</b>	<b>107,65</b>	<b>372,47</b>	<b>5,05</b>	<b>204,34</b>	<b>2,24</b>	<b>256,55</b>											
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>70,9</b>	<b>63,3</b>	<b>97,8</b>	<b>1243</b>	<b>0,43</b>	<b>0,87</b>	<b>601,52</b>	<b>0,44</b>	<b>63,9</b>	<b>1921,24</b>	<b>2193,36</b>	<b>611,67</b>	<b>171,57</b>	<b>800,49</b>	<b>9,27</b>	<b>246,81</b>	<b>55,18</b>	<b>336,39</b>											
<b>Пятница, 1 неделя</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0											
54-1о	Омлет натуральный	170	14,4	20,4	3,7	255,6	0,07	0,46	207,16	2,47	0,34	282,91	204,09	124,1	18,98	229,69	2,37	47,21	29,53	70,98											
23	Чай вкл.аминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,65	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0											
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2											

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F					
			г	г																		г	мг	мкг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25</b>	<b>27,6</b>	<b>49,3</b>	<b>545,4</b>	<b>0,23</b>	<b>0,64</b>	<b>2,66</b>	<b>14,17</b>	<b>843,51</b>	<b>767,27</b>	<b>407,75</b>	<b>104,75</b>	<b>467,58</b>	<b>7</b>	<b>47,26</b>	<b>52,01</b>	<b>73,18</b>							
<b>Обед</b>																										
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	80	3,8	3,8	1,5	55,4	0,03	0,14	74,67	0,59	5,33	89,89	112,55	27,58	10,8	73,61	1	6,93	8,35	23,73						
3001,5	Овощи тушёные "Ассорти"	150	3,5	3,3	10,9	87,1	0,08	0,08	181,21	0,02	31,05	383,3	462,48	70,84	32,42	70,83	1,18	55,37	0,94	29,6						
6	Говядина отварная	90	25,6	20,5	0,5	289,2	0,07	0,18	43,2	0	0,22	249,23	405,76	94,61	29,65	242,4	3,49	34,79	0,02	94,95						
54-20м	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33						
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>51,1</b>	<b>46,4</b>	<b>50</b>	<b>822,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,58</b>	<b>377,37</b>	<b>1,53</b>	<b>45,41</b>	<b>930,27</b>	<b>1347,02</b>	<b>278,99</b>	<b>103,35</b>	<b>561,32</b>	<b>8,87</b>	<b>130,25</b>	<b>13,96</b>	<b>212,81</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>76,1</b>	<b>74</b>	<b>99,3</b>	<b>1367,8</b>	<b>0,6</b>	<b>1,22</b>	<b>657,26</b>	<b>4,19</b>	<b>59,58</b>	<b>1773,78</b>	<b>2114,29</b>	<b>686,74</b>	<b>208,1</b>	<b>1028,9</b>	<b>15,87</b>	<b>177,51</b>	<b>65,97</b>	<b>285,99</b>						
<b>Суббота, 1 неделя</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56						
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8,2	11,2	32,4	263	0,17	0,18	41,52	0,13	0,57	343,85	256,45	158,33	62,97	214,95	1,52	52,54	13,21	42,08						
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>35,2</b>	<b>49,5</b>	<b>589,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,34</b>	<b>209,82</b>	<b>0,68</b>	<b>0,82</b>	<b>895,47</b>	<b>431,93</b>	<b>510,59</b>	<b>100,8</b>	<b>457,13</b>	<b>4,52</b>	<b>52,54</b>	<b>33,21</b>	<b>42,64</b>						
<b>Обед</b>																										
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0						
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53						
54-1гн	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79						
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6	0,1	0,16	70,42	0,35	0,32	202,38	142,63	429,43	57,04	282,48	0,96	175,62	15,9	734,11						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
377	Чай черный с лимоном У	200	0,4	0,1	6,2	27,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,14	56,3	11,62	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4							
	Итого за Обед	740	37,3	41,1	48	710,6	0,39	0,45	288,31	0,73	22,66	622,97	1561,22	497,19	140,89	635,85	5,72	209,59	23,22	815,03							
	Итого за день	1240	56,2	76,3	97,5	1300,1	0,66	0,79	498,13	1,41	23,48	1518,44	1993,15	1007,78	241,69	1092,98	10,24	262,13	56,43	857,67							
<b>Понедельник, 2 недели</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	12	53,4	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5							
54-1г	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7	0,08	0,43	68,16	0,21	0,38	241,73	212,56	298,57	43,25	387,57	1,14	38,42	52,15	66,17							
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55							
	Итого за Завтрак	500	40,8	14,7	47,9	487,5	0,13	0,49	80,74	0,21	78,12	269,91	582,7	407,2	70,5	429,64	4,39	40,64	52,79	82,22							
<b>Обед</b>																											
50,08	Салат из свежкл с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87							
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76							
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,4	0,18	0,24	34,08	0,11	11,92	363,57	1025,77	32,74	55,7	288,42	4,29	56,1	0,5	124,04							
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95							
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0							
	Итого за Обед	760	37,9	39,4	49,7	705,2	0,28	0,4	264,51	0,3	31,65	840,04	1614,81	343,64	108,34	506,88	7,39	76,65	13,54	157,62							
	Итого за день	1260	78,7	54,1	97,6	1192,7	0,41	0,89	345,25	0,51	109,77	1109,95	2197,51	750,84	178,84	936,52	11,78	117,29	66,33	239,84							
<b>Вторник, 2 недели</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	35,2	14	200	0,4	0	5,8	0							
54-29ж	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	210	8,6	11,8	34	276,2	0,18	0,19	43,6	0,14	0,6	361,04	269,28	166,25	66,12	225,7	1,6	55,17	13,87	44,18							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4							
	Итого за Завтрак	570	19,5	24,1	49,3	491,6	0,25	0,35	157,24	0,52	72,88	700,88	566,08	623,01	103,12	464,7	2,76	57,57	20,27	64,58							
<b>Обед</b>																											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
54-103	Салат из капусты с овощами	80	2,3	5,4	2,3	66,7	0,04	0,07	32,54	0,23	10,86	92,83	129,52	18,66	10,96	41,65	0,83	14,55	3,08	12,82	
81-У	Свеклольник	200	4,5	6,3	9,7	113,4	0,02	0,03	112,17	0,04	7,42	300,52	204,32	32,68	16,92	32,41	0,85	3,63	0,37	18,06	
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	240	28,3	27,8	31,8	490,3	0,24	0,3	43,45	0,26	15,84	447,82	1311,44	37,79	67,55	335,55	4,97	68,54	2,67	147,05	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>36,6</b>	<b>39,7</b>	<b>50,6</b>	<b>706</b>	<b>0,34</b>	<b>0,43</b>	<b>188,46</b>	<b>0,53</b>	<b>34,16</b>	<b>963,79</b>	<b>1714,86</b>	<b>162,09</b>	<b>108,66</b>	<b>448,39</b>	<b>8,14</b>	<b>86,72</b>	<b>12,3</b>	<b>177,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>56,1</b>	<b>63,8</b>	<b>99,9</b>	<b>1197,6</b>	<b>0,59</b>	<b>0,78</b>	<b>345,7</b>	<b>1,05</b>	<b>107,04</b>	<b>1664,67</b>	<b>2280,94</b>	<b>785,1</b>	<b>211,78</b>	<b>913,09</b>	<b>10,9</b>	<b>144,29</b>	<b>32,57</b>	<b>242,51</b>	
<b>Среда, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-10	Омлет натуральный	170	14,4	20,4	3,7	255,6	0,07	0,46	207,16	2,47	0,34	282,91	204,09	124,1	18,98	229,69	2,37	47,21	29,53	70,98	
54-	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25	
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23,6</b>	<b>25,1</b>	<b>48</b>	<b>511,8</b>	<b>0,26</b>	<b>0,69</b>	<b>230,41</b>	<b>2,47</b>	<b>13,02</b>	<b>730,06</b>	<b>905,02</b>	<b>331,98</b>	<b>92,3</b>	<b>467,97</b>	<b>8,44</b>	<b>61,31</b>	<b>50,72</b>	<b>118,83</b>	
<b>Обед</b>																					
83,32	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	80	0,6	6,7	1,8	70,3	0,02	0,03	7,33	0	7,33	55,76	103,42	17,51	10,4	30,93	0,45	2,2	0,22	12,47	
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53	
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3	
288,38	Птица, порционная запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34,6</b>	<b>44,7</b>	<b>49,5</b>	<b>739,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,3</b>	<b>571,72</b>	<b>0</b>	<b>16,19</b>	<b>379,98</b>	<b>840,5</b>	<b>96,43</b>	<b>99</b>	<b>394,11</b>	<b>6,09</b>	<b>33,66</b>	<b>6,93</b>	<b>254,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>58,2</b>	<b>69,8</b>	<b>97,5</b>	<b>1251</b>	<b>0,54</b>	<b>0,99</b>	<b>802,13</b>	<b>2,47</b>	<b>29,21</b>	<b>1110,04</b>	<b>1745,52</b>	<b>428,41</b>	<b>191,3</b>	<b>862,08</b>	<b>14,53</b>	<b>94,97</b>	<b>57,65</b>	<b>373,04</b>	
<b>Четверг, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21				
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36				
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46				
54-19г	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18,5</b>	<b>29,5</b>	<b>50,5</b>	<b>541,6</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>1339,64</b>	<b>0,93</b>	<b>10,77</b>	<b>578,65</b>	<b>529,79</b>	<b>300,9</b>	<b>62,61</b>	<b>262,77</b>	<b>4,71</b>	<b>68,16</b>	<b>4,09</b>	<b>86,21</b>				
<b>Обед</b>																								
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44				
54-19г	Капуста белокочанная тушёная	170	3,3	30,1	9,2	320,7	0,05	0,07	146,38	0	32,91	186,25	488,44	134,2	30,83	60,08	1,13	28,92	0,54	28,31				
280-У	Фрикадельки "Детские"	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31				
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>20,2</b>	<b>53,9</b>	<b>48,4</b>	<b>759,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,32</b>	<b>548,89</b>	<b>0,89</b>	<b>62,96</b>	<b>394,8</b>	<b>1369,88</b>	<b>314,16</b>	<b>87,61</b>	<b>269,4</b>	<b>4,94</b>	<b>61,48</b>	<b>3,15</b>	<b>122,96</b>				
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>38,7</b>	<b>83,4</b>	<b>98,9</b>	<b>1301,3</b>	<b>0,43</b>	<b>0,54</b>	<b>1888,53</b>	<b>1,82</b>	<b>73,73</b>	<b>973,45</b>	<b>1899,67</b>	<b>615,06</b>	<b>150,22</b>	<b>532,17</b>	<b>9,65</b>	<b>129,64</b>	<b>7,24</b>	<b>209,17</b>				
<b>Пятница, 2 недели</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47				
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17				
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0				
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>36,8</b>	<b>20,1</b>	<b>47,8</b>	<b>519,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>74,14</b>	<b>0,16</b>	<b>72,49</b>	<b>159,26</b>	<b>496,12</b>	<b>381,63</b>	<b>63,64</b>	<b>399,45</b>	<b>1,86</b>	<b>22,52</b>	<b>45,03</b>	<b>89,04</b>				
<b>Обед</b>																								
50,08	Салат из свеклы с сыром	90	6,4	11,2	6,9	153,9	0,02	0,1	60,06	0,22	7,96	218,13	244,44	226,86	25,04	146,13	1,32	5,46	5,81	15,6				
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,43	0,05	3,69	58,01	222,12	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
54-1г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79			
54-20м	Говядина отварная	100	28,4	22,8	0,5	321,3	0,07	0,2	48	0	0,24	276,92	450,84	105,12	32,94	269,33	3,87	38,65	0,02	105,5			
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>42,8</b>	<b>42,7</b>	<b>47</b>	<b>743,7</b>	<b>0,27</b>	<b>0,46</b>	<b>236,35</b>	<b>0,36</b>	<b>46,09</b>	<b>722,19</b>	<b>1629,55</b>	<b>446,12</b>	<b>107,04</b>	<b>544,51</b>	<b>7,12</b>	<b>83,15</b>	<b>5,84</b>	<b>190,21</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>79,6</b>	<b>62,8</b>	<b>94,8</b>	<b>1263,2</b>	<b>0,42</b>	<b>0,9</b>	<b>310,49</b>	<b>0,52</b>	<b>118,58</b>	<b>881,45</b>	<b>2125,67</b>	<b>827,75</b>	<b>170,68</b>	<b>943,96</b>	<b>8,98</b>	<b>105,67</b>	<b>50,87</b>	<b>279,25</b>			
<b>Суббота, 2 недели</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	2,4	10,5	150	0,3	0	4,35	0			
53-19з	Масло сливочное (горциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28			
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4			
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,05	157,64	62,83	233,38	1,83	51,25	14,56	62,28			
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,6</b>	<b>28</b>	<b>46,7</b>	<b>511,5</b>	<b>0,29</b>	<b>0,32</b>	<b>192,7</b>	<b>0,55</b>	<b>16,77</b>	<b>779,58</b>	<b>543,73</b>	<b>517,5</b>	<b>101,26</b>	<b>460,76</b>	<b>4,45</b>	<b>52,85</b>	<b>28,48</b>	<b>71,96</b>			
<b>Обед</b>																							
54-10з	Салат из капусты с овощами	70	2	4,7	2	58,3	0,03	0,06	28,48	0,2	9,51	81,23	113,33	16,33	9,59	36,44	0,73	12,74	2,69	11,22			
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,66	0	6,77	107,03	264,63	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62			
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,4	29	33,1	510,8	0,25	0,32	45,26	0,27	16,5	466,48	1366,09	39,37	70,36	349,53	5,17	71,39	2,78	153,18			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>36,5</b>	<b>39,5</b>	<b>50,4</b>	<b>703,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,44</b>	<b>209,48</b>	<b>0,47</b>	<b>34,58</b>	<b>656,87</b>	<b>1800,32</b>	<b>100,98</b>	<b>108,45</b>	<b>445,99</b>	<b>8,45</b>	<b>101,29</b>	<b>5,89</b>	<b>187,42</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>55,1</b>	<b>67,5</b>	<b>97,1</b>	<b>1214,7</b>	<b>0,6</b>	<b>0,76</b>	<b>402,18</b>	<b>1,02</b>	<b>51,35</b>	<b>1436,45</b>	<b>2344,05</b>	<b>618,48</b>	<b>209,71</b>	<b>906,75</b>	<b>12,9</b>	<b>154,14</b>	<b>34,37</b>	<b>259,38</b>			
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>532,92</b>	<b>26,7</b>	<b>25,08</b>	<b>48,48</b>	<b>526,06</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>210</b>	<b>0,97</b>	<b>26,89</b>	<b>575,45</b>	<b>330</b>	<b>439,32</b>	<b>84,95</b>	<b>432,4</b>	<b>4,94</b>	<b>48,92</b>	<b>36,79</b>	<b>82,37</b>			
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34,93</b>	<b>44,73</b>	<b>48,92</b>	<b>738,04</b>	<b>0,3</b>	<b>0,41</b>	<b>315</b>	<b>0,55</b>	<b>38,05</b>	<b>822,89</b>	<b>495</b>	<b>288,78</b>	<b>105,1</b>	<b>453,24</b>	<b>6,74</b>	<b>106,7</b>	<b>9,47</b>	<b>241,81</b>			
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1282,9</b>	<b>61,6</b>	<b>69,8</b>	<b>97,4</b>	<b>1264,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,9</b>	<b>525</b>	<b>1,5</b>	<b>64,9</b>	<b>1398,3</b>	<b>825</b>	<b>728,1</b>	<b>190,1</b>	<b>885,6</b>	<b>11,7</b>	<b>155,6</b>	<b>46,3</b>	<b>324,2</b>			



Название меню: Общественные организации 12-18 лет (сахарный диабет)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г																мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0					
53-193	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42					
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,2	7,4	30	211,2	0,09	0,17	33,95	0,08	0,66	419,69	195,89	171,61	33,85	154,62	0,65	62,36	5,12	38,9					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25					
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22</b>	<b>31,4</b>	<b>62,7</b>	<b>620,7</b>	<b>0,25</b>	<b>0,49</b>	<b>196,7</b>	<b>0,57</b>	<b>1,55</b>	<b>1080,89</b>	<b>594,12</b>	<b>627,89</b>	<b>106,87</b>	<b>534,2</b>	<b>4,41</b>	<b>74,06</b>	<b>30,45</b>	<b>77,57</b>					
<b>Обед</b>																									
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3	0,03	0,04	9,5	0	9,5	45,02	133,97	22,34	13,4	40,02	0,58	2,85	0,29	16,15					
113	Суп -лапша домашняя	250	7,1	9	15,1	169,9	0,05	0,05	18,06	0,11	0,57	18,54	81,36	13,21	8,59	64,41	0,74	2,59	2,58	41,68					
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,8	14,5	27,9	261,6	0,16	0,18	64,11	0,26	13,93	813,55	874,4	84,2	41,16	134,84	1,48	120	1,52	62,43					
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09					
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>32,1</b>	<b>52,7</b>	<b>52,6</b>	<b>833,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,42</b>	<b>247,94</b>	<b>0,37</b>	<b>28,46</b>	<b>948,43</b>	<b>1421,37</b>	<b>205,08</b>	<b>89,23</b>	<b>413,74</b>	<b>5,48</b>	<b>131,61</b>	<b>4,6</b>	<b>277,05</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>54,1</b>	<b>84,1</b>	<b>120,3</b>	<b>1454,1</b>	<b>0,56</b>	<b>0,91</b>	<b>444,64</b>	<b>0,94</b>	<b>30,01</b>	<b>2029,32</b>	<b>2015,49</b>	<b>832,97</b>	<b>196,1</b>	<b>947,94</b>	<b>9,89</b>	<b>205,67</b>	<b>35,05</b>	<b>354,62</b>					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	мкг															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
<b>Вторник, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-40	Омлет с сыром	250	31,7	42,2	5	526,3	0,11	0,76	369,08	3,91	0,62	742,72	319,14	598,16	42,79	554,38	3,72	66,61	47,38	96,92			
54-																							
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20			
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	366	16,8	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0				
Пром.	Груша	120	0,5	0,4	12,4	54,6	0,02	0,04	2,4	0	6	16,8	186	22,8	14,4	19,2	2,76	1,2	0,12	12			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>40,1</b>	<b>46,2</b>	<b>48,6</b>	<b>769,4</b>	<b>0,27</b>	<b>0,98</b>	<b>384,77</b>	<b>3,91</b>	<b>7,14</b>	<b>1164,07</b>	<b>836,12</b>	<b>790,28</b>	<b>116,06</b>	<b>775,17</b>	<b>9,88</b>	<b>76,81</b>	<b>67,8</b>	<b>128,92</b>			
<b>Обед</b>																							
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0			
38,26	Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным	100	0,9	5,1	3,3	63,2	0,04	0,04	64,52	0	16,42	650,45	205,2	24,72	16,6	35,55	0,77	69,12	0,35	18,48			
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	220	5,6	4,9	11,9	114,3	0,04	0,05	143,25	0	9,38	21,28	351,61	34,01	24,69	51,16	1,13	5,73	0,49	30,09			
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,1	28,1	25,8	476,9	0,21	0,28	40,9	0,13	14,3	436,28	1230,93	39,28	66,84	346,11	5,15	67,31	0,61	148,85			
54-																							
32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,01	1,2	0	1,6	7,96	92,47	58,12	3,13	3,83	0,78	0,8	0,11	3,2			
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>43,4</b>	<b>44,5</b>	<b>60,9</b>	<b>818,9</b>	<b>0,36</b>	<b>0,46</b>	<b>301,87</b>	<b>0,32</b>	<b>41,84</b>	<b>1460,97</b>	<b>1971,31</b>	<b>342,63</b>	<b>132,36</b>	<b>584,05</b>	<b>9,2</b>	<b>142,96</b>	<b>13,73</b>	<b>200,62</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>83,5</b>	<b>90,7</b>	<b>109,5</b>	<b>1588,3</b>	<b>0,63</b>	<b>1,44</b>	<b>686,64</b>	<b>4,23</b>	<b>48,98</b>	<b>2625,04</b>	<b>2807,43</b>	<b>1132,91</b>	<b>248,42</b>	<b>1359,22</b>	<b>19,08</b>	<b>219,77</b>	<b>81,53</b>	<b>329,54</b>			
<b>Среда, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
60	Салат из моркови с яблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5			
219-У	Сырники творожные	200	39,6	17,9	30,1	439,8	0,09	0,41	48,64	0,18	0,36	65,31	207,56	268,68	41,06	381,06	1,14	18,32	51,36	68,78			
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>42,6</b>	<b>25,6</b>	<b>54,6</b>	<b>619,3</b>	<b>0,16</b>	<b>0,54</b>	<b>1474,19</b>	<b>0,18</b>	<b>10,92</b>	<b>176,72</b>	<b>534,78</b>	<b>354,45</b>	<b>85,23</b>	<b>476,54</b>	<b>4,02</b>	<b>26,87</b>	<b>52,32</b>	<b>119,85</b>			

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества					
			Белки		Жиры		Углеводы			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г	г	г																мг	мг	мг
			г	г	г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
50,08	Салат из свежеты с сыром	80	5,7	10	6,1	136,8	0,02	0,09	53,39	0,19	7,07	193,89	217,28	201,65	22,25	129,89	1,17	4,85	3,39	13,87						
87-У	Ши из свежей капуста с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48						
54-19г																										
	- для детей с целиак	180	3,5	31,9	9,7	339,5	0,05	0,07	154,99	0	34,85	197,2	517,17	142,1	32,65	63,62	1,19	30,62	0,57	29,98						
280-У	Капуста белокочанная тушеная Фрикадельки "Школьныне" в соусе	110	10,4	13,4	16	226,5	0,08	0,15	36,8	0,93	3,17	80,73	212,39	100,59	17,36	124,54	2	13,65	2,33	33,63						
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0						
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09	0,04	0	0	0	305	122,5	17,5	23,5	79	1,95	0	15,45	0						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>28,6</b>	<b>62,5</b>	<b>57,1</b>	<b>905,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,4</b>	<b>396,74</b>	<b>1,12</b>	<b>55,13</b>	<b>784,68</b>	<b>1371,79</b>	<b>552,2</b>	<b>116,66</b>	<b>441,88</b>	<b>7,62</b>	<b>52,8</b>	<b>21,97</b>	<b>100,96</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>71,2</b>	<b>88,1</b>	<b>111,7</b>	<b>1524,6</b>	<b>0,45</b>	<b>0,94</b>	<b>1870,93</b>	<b>1,3</b>	<b>66,05</b>	<b>961,4</b>	<b>1906,57</b>	<b>906,65</b>	<b>201,89</b>	<b>918,42</b>	<b>11,64</b>	<b>79,67</b>	<b>74,29</b>	<b>220,81</b>						
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																									
	<b>Завтрак</b>																									
54-1г	Запеканка из творога	250	49,4	17,8	36,1	502,1	0,1	0,53	85,19	0,26	0,48	302,16	265,7	373,21	54,06	484,46	1,43	48,03	65,19	82,72						
326	Соус молочный сладкий	20	0,7	1,2	3,9	28,8	0,01	0,02	5,08	0,01	0,09	7,01	24,14	19,57	2,47	15,85	0,04	1,65	0,43	4,07						
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0						
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>51,1</b>	<b>19,8</b>	<b>57,4</b>	<b>610,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,57</b>	<b>96,31</b>	<b>0,27</b>	<b>12,57</b>	<b>340,61</b>	<b>648,64</b>	<b>475,94</b>	<b>74,73</b>	<b>524,91</b>	<b>4,51</b>	<b>52,08</b>	<b>65,98</b>	<b>96,39</b>						
	<b>Обед</b>																									
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75						
99-У	Суп овощной	250	6,5	5,6	11,3	121,6	0,08	0,1	266,01	0	14,05	766,75	487,75	51,28	37,82	65,47	1,51	108	0,53	38,13						
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,3	13,1	25,1	235,4	0,15	0,16	57,7	0,23	12,54	732,2	786,96	75,78	37,04	121,35	1,34	108	1,37	56,18						
288,38	Птица, порционная запеченая	100	19,2	22,9	1,2	287,9	0,06	0,14	154,69	0	1,34	60,8	206,63	20,26	21,43	168,35	1,67	5,16	0,05	152,09						
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1						
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>33,5</b>	<b>51</b>	<b>62,7</b>	<b>843,5</b>	<b>0,39</b>	<b>0,46</b>	<b>602,94</b>	<b>0,23</b>	<b>55,69</b>	<b>2085,09</b>	<b>1855,25</b>	<b>239,36</b>	<b>134,59</b>	<b>446,85</b>	<b>6,73</b>	<b>234,56</b>	<b>11,73</b>	<b>271,25</b>						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
			Белк и		Жиры			В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>84,6</b>	<b>70,8</b>	<b>120,1</b>	<b>1454,4</b>	<b>0,54</b>	<b>1,03</b>	<b>699,25</b>	<b>0,5</b>	<b>68,26</b>	<b>2425,7</b>	<b>2503,89</b>	<b>715,3</b>	<b>209,32</b>	<b>971,76</b>	<b>11,24</b>	<b>286,64</b>	<b>77,71</b>	<b>367,64</b>	
<b>Пятница, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,9	0	
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5	
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0	
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>28</b>	<b>31,4</b>	<b>56,2</b>	<b>618,9</b>	<b>0,26</b>	<b>0,74</b>	<b>322,45</b>	<b>3,1</b>	<b>17,23</b>	<b>902,74</b>	<b>907,69</b>	<b>432,05</b>	<b>120,7</b>	<b>516,51</b>	<b>7,6</b>	<b>55,61</b>	<b>57,52</b>	<b>86,36</b>	
<b>Обед</b>																					
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	4,8	4,7	1,9	69,3	0,04	0,17	93,33	0,73	6,67	112,36	140,69	34,48	13,5	92,02	1,25	8,67	10,43	29,67	
3001,5	Овощи тушёные "Ассорти"	180	4,3	3,9	13,1	104,5	0,1	0,1	217,45	0,02	37,26	459,96	554,97	85,01	38,9	84,99	1,42	66,44	1,13	35,52	
392,32-	Пельмени "Детские" отварные с бульоном	250	22,5	23,4	38,7	455,4	0,22	0,21	96,75	1,14	7,36	252,35	365,26	97,68	34,09	212,24	3,31	40,81	5,67	76,67	
54-20м	Говядина отварная	100	28,4	22,8	0,5	321,3	0,07	0,2	48	0	0,24	276,92	450,84	105,12	32,94	269,33	3,87	38,65	0,02	105,5	
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2	
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>60,2</b>	<b>54,9</b>	<b>60,4</b>	<b>976,9</b>	<b>0,44</b>	<b>0,69</b>	<b>456,42</b>	<b>1,89</b>	<b>54,45</b>	<b>1107,56</b>	<b>1585,78</b>	<b>330,1</b>	<b>122,64</b>	<b>663,27</b>	<b>10,4</b>	<b>155,08</b>	<b>17,36</b>	<b>250,56</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1440</b>	<b>88,2</b>	<b>86,3</b>	<b>116,6</b>	<b>1595,8</b>	<b>0,7</b>	<b>1,43</b>	<b>778,87</b>	<b>4,99</b>	<b>71,68</b>	<b>2010,3</b>	<b>2493,47</b>	<b>762,15</b>	<b>243,34</b>	<b>1179,78</b>	<b>18</b>	<b>210,69</b>	<b>74,88</b>	<b>336,92</b>	
<b>Суббота, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
53-19з	Масло сливочное (горциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56	
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8	0,22	0,22	51,9	0,16	0,72	429,81	320,57	197,91	78,71	268,69	1,91	65,68	16,52	52,6	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0	

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества			Энерг. цен- ность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белк и	Жиры	Угле воды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21,6</b>	<b>38,1</b>	<b>60,9</b>	<b>672,4</b>	<b>0,34</b>	<b>0,39</b>	<b>220,2</b>	<b>0,71</b>	<b>0,97</b>	<b>1042,43</b>	<b>520,55</b>	<b>553,67</b>	<b>121,24</b>	<b>526,67</b>	<b>5,3</b>	<b>65,68</b>	<b>39,61</b>	<b>53,16</b>	
<b>Обед</b>																					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,3	17	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41	
54-1г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22,8	26,3	6,6	354,8	0,12	0,19	84,5	0,42	0,38	242,86	515,31	171,16	68,45	338,97	1,15	210,74	19,08	880,93	
377	Чай черный с лимонном У	200	0,4	0,1	6,2	27,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,14	56,3	11,62	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>43,8</b>	<b>47,7</b>	<b>57,9</b>	<b>836,1</b>	<b>0,47</b>	<b>0,53</b>	<b>338,4</b>	<b>0,82</b>	<b>29,8</b>	<b>701,23</b>	<b>1913,37</b>	<b>549,22</b>	<b>170,41</b>	<b>745,12</b>	<b>6,71</b>	<b>252,53</b>	<b>27,17</b>	<b>984,09</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>65,4</b>	<b>85,8</b>	<b>118,8</b>	<b>1508,5</b>	<b>0,81</b>	<b>0,92</b>	<b>558,6</b>	<b>1,53</b>	<b>30,77</b>	<b>1743,66</b>	<b>2433,92</b>	<b>1102,89</b>	<b>291,65</b>	<b>1271,79</b>	<b>12,01</b>	<b>318,21</b>	<b>66,78</b>	<b>1037,25</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,4	64,1	0,04	0,03	7,84	0	43,55	23,51	287,03	31,72	13,38	20,54	1,52	2,4	0,49	15	
54-1г	Запеканка из творога	250	49,4	17,8	36,1	502,1	0,1	0,53	85,19	0,26	0,48	302,16	265,7	373,21	54,06	484,46	1,43	48,03	65,19	82,72	
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>50,8</b>	<b>18,4</b>	<b>57,5</b>	<b>598,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,59</b>	<b>99,08</b>	<b>0,26</b>	<b>85,48</b>	<b>334,26</b>	<b>683,68</b>	<b>487,13</b>	<b>83,54</b>	<b>529,95</b>	<b>4,93</b>	<b>50,65</b>	<b>65,91</b>	<b>101,27</b>	
<b>Обед</b>																					
50,08	Салат из свеклы с сыром	100	7,1	12,5	7,6	171	0,03	0,11	66,73	0,24	8,84	242,37	271,6	252,07	27,82	162,37	1,46	6,07	4,23	17,33	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45	
54-9м	Жаркое по-домашнему	280	28,1	26,3	24,1	445,1	0,2	0,27	38,17	0,12	13,35	407,2	1148,87	36,66	62,39	323,03	4,81	62,83	0,56	138,92	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>44</b>	<b>46,3</b>	<b>58,6</b>	<b>827,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,47</b>	<b>308,17</b>	<b>0,36</b>	<b>37,55</b>	<b>1017,78</b>	<b>1862,73</b>	<b>410,84</b>	<b>128,58</b>	<b>597,52</b>	<b>8,71</b>	<b>88,41</b>	<b>17,61</b>	<b>179,65</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>94,8</b>	<b>64,7</b>	<b>116,1</b>	<b>1425,9</b>	<b>0,49</b>	<b>1,06</b>	<b>407,25</b>	<b>0,62</b>	<b>3</b>	<b>1352,04</b>	<b>2546,41</b>	<b>897,97</b>	<b>212,12</b>	<b>1127,47</b>	<b>13,64</b>	<b>139,06</b>	<b>83,52</b>	<b>280,92</b>	
<b>Вторник, 2 неделя</b>																					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	МКГ	МКГ	МКГ	МКГ			
																									г	г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
<b>Завтрак</b>																											
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9,3	11,8	0	143,3	0,02	0,12	104	0,38	0,28	324	35,2	352	14	200	0,4	0	5,8	0							
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10,2	14	40,5	328,8	0,22	0,22	51,9	0,16	0,72	429,81	320,57	197,91	78,71	268,69	1,91	65,68	16,52	52,6							
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0							
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21,1</b>	<b>26,3</b>	<b>55,8</b>	<b>544,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,38</b>	<b>165,54</b>	<b>0,54</b>	<b>73</b>	<b>769,65</b>	<b>617,37</b>	<b>654,67</b>	<b>115,71</b>	<b>507,69</b>	<b>3,07</b>	<b>68,08</b>	<b>22,92</b>	<b>73</b>							
<b>Обед</b>																											
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03							
81-У	Свекльник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58							
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	280	33	32,4	37	572	0,28	0,35	50,69	0,31	18,48	522,46	1530,02	44,09	78,8	391,48	5,79	79,96	3,11	171,56							
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0							
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>43,7</b>	<b>47,3</b>	<b>62</b>	<b>849,6</b>	<b>0,41</b>	<b>0,51</b>	<b>231,88</b>	<b>0,65</b>	<b>41,38</b>	<b>1197,77</b>	<b>2041,4</b>	<b>184,73</b>	<b>131,58</b>	<b>538,63</b>	<b>9,77</b>	<b>102,69</b>	<b>16,7</b>	<b>210,17</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>64,8</b>	<b>73,6</b>	<b>117,8</b>	<b>1393,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,89</b>	<b>397,42</b>	<b>1,19</b>	<b>8</b>	<b>1967,42</b>	<b>2658,77</b>	<b>839,4</b>	<b>247,29</b>	<b>1046,32</b>	<b>12,84</b>	<b>170,77</b>	<b>39,62</b>	<b>283,17</b>							
<b>Среда, 2 неделя</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,7	0,09	0,54	243,72	2,91	0,4	332,84	240,11	146	22,33	270,22	2,79	55,54	34,74	83,5							
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25							
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0							
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26,1</b>	<b>28,7</b>	<b>48,6</b>	<b>556,9</b>	<b>0,28</b>	<b>0,77</b>	<b>266,97</b>	<b>2,91</b>	<b>13,08</b>	<b>779,99</b>	<b>941,04</b>	<b>353,88</b>	<b>95,65</b>	<b>508,5</b>	<b>8,86</b>	<b>69,64</b>	<b>55,93</b>	<b>131,35</b>							
<b>Обед</b>																											
83-3з	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,7	8,4	2,3	87,9	0,03	0,04	9,17	0	9,17	69,7	129,28	21,85	13	38,67	0,57	2,75	0,28	15,58							
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56			
288,38	Птица, порционная запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51			
375,01	Чай черничный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>37,1</b>	<b>48,7</b>	<b>59</b>	<b>823,3</b>	<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>654,55</b>	<b>0</b>	<b>19,32</b>	<b>444,19</b>	<b>969,92</b>	<b>110,69</b>	<b>113,69</b>	<b>434,43</b>	<b>6,68</b>	<b>39,45</b>	<b>8,41</b>	<b>270,46</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>63,2</b>	<b>77,4</b>	<b>107,6</b>	<b>1380,2</b>	<b>0,61</b>	<b>1,1</b>	<b>921,52</b>	<b>2,91</b>	<b>32,4</b>	<b>1224,18</b>	<b>1910,96</b>	<b>464,57</b>	<b>209,34</b>	<b>942,93</b>	<b>15,54</b>	<b>109,09</b>	<b>64,34</b>	<b>401,81</b>			
<b>Четверг, 2 недели</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	0,05	0,05	1221,5	0	6,05	149,64	205,43	22,5	25,95	37,3	1,1	16,98	0,15	35,95			
54-3г	Макаронные отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,89	57,47	156,28	10,87	100,33	0,77	20,67	1,95	10,36			
279-У	Тфтели "Детские" с овощами тушёнными	80	12,5	16,6	17,4	268,7	0,09	0,15	109,6	0,99	4,59	246,58	278,08	76,55	25,32	151,85	2,55	40,33	2,61	51,28			
54-19г	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44			
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,9</b>	<b>33,9</b>	<b>61,5</b>	<b>643</b>	<b>0,24</b>	<b>0,28</b>	<b>1367,04</b>	<b>1,18</b>	<b>11,92</b>	<b>762,29</b>	<b>648,31</b>	<b>327,04</b>	<b>78,34</b>	<b>332,33</b>	<b>6,12</b>	<b>78,24</b>	<b>10,92</b>	<b>99,03</b>			
<b>Обед</b>																							
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	0,04	0,05	107,3	0	19,1	134,47	219,66	28	16,73	30,65	0,77	15,52	0,36	23,95			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,7	6,9	19,4	166,7	0,08	0,06	122,43	0	6,6	6,04	395,66	13,82	21,01	57,01	0,9	4,98	0,23	34,3			
54-19г	— для детей с целиаком	180	3,5	31,9	9,7	339,5	0,05	0,07	154,99	0	34,85	197,2	517,17	142,1	32,65	63,62	1,19	30,62	0,57	29,98			
280-У	Фрикадельки "Детские"	105	11,7	15,4	16,5	251,6	0,09	0,16	146,05	1,04	4,4	79,56	269,49	92,91	23,43	143,34	2,39	14,71	2,37	44,7			
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835</b>	<b>23,3</b>	<b>59,3</b>	<b>55,1</b>	<b>847,8</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>602,86</b>	<b>1,04</b>	<b>66,85</b>	<b>418,33</b>	<b>1516,24</b>	<b>338,1</b>	<b>96,98</b>	<b>304,82</b>	<b>5,53</b>	<b>66,28</b>	<b>3,57</b>	<b>137,88</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>46,2</b>	<b>93,2</b>	<b>116,6</b>	<b>1490,8</b>	<b>0,51</b>	<b>0,64</b>	<b>1969,9</b>	<b>2,22</b>	<b>78,77</b>	<b>1180,62</b>	<b>2164,55</b>	<b>665,14</b>	<b>175,32</b>	<b>637,15</b>	<b>11,65</b>	<b>144,52</b>	<b>14,49</b>	<b>236,91</b>			
<b>Пятница, 2 недели</b>																							
<b>Завтрак</b>																							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк	Жиры	Угле	Воды		В1	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	
219-У	Сырники творожные	170	33,6	15,2	25,6	373,8	0,08	0,35	41,34	0,16	0,31	55,51	176,42	228,38	34,9	323,9	0,97	15,57	43,65	58,47	
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17	
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0	
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>39,4</b>	<b>20,6</b>	<b>61,2</b>	<b>587,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,47</b>	<b>74,14</b>	<b>0,16</b>	<b>72,49</b>	<b>403,26</b>	<b>594,12</b>	<b>395,63</b>	<b>82,44</b>	<b>462,65</b>	<b>3,42</b>	<b>22,52</b>	<b>57,39</b>	<b>89,04</b>	
<b>Обед</b>																					
50,08	Салат из свежесы с сыром	100	7,1	12,5	7,6	171	0,03	0,11	66,73	0,24	8,84	242,37	271,6	252,07	27,82	162,37	1,46	6,07	4,23	17,33	
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117	0,06	0,05	126,79	0,06	4,61	72,52	277,65	16,6	15,93	44,96	0,68	12,86	1,18	26,53	
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2	0,14	0,13	28,56	0,11	12,25	194,14	749,79	47,38	33,88	101,37	1,24	34,15	0,94	51,35	
54-20м	Говядина отварная	100	28,4	22,8	0,5	321,3	0,07	0,2	48	0	0,24	276,92	450,84	105,12	32,94	269,33	3,87	38,65	0,02	105,5	
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>45,3</b>	<b>45,9</b>	<b>54,5</b>	<b>812</b>	<b>0,31</b>	<b>0,5</b>	<b>273,14</b>	<b>0,41</b>	<b>49,94</b>	<b>793,3</b>	<b>1837,2</b>	<b>482,54</b>	<b>118,66</b>	<b>586,64</b>	<b>7,61</b>	<b>92,03</b>	<b>6,66</b>	<b>205,81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>84,7</b>	<b>66,5</b>	<b>115,7</b>	<b>1399,8</b>	<b>0,53</b>	<b>0,97</b>	<b>347,28</b>	<b>0,57</b>	<b>3</b>	<b>1196,56</b>	<b>2431,32</b>	<b>878,17</b>	<b>201,1</b>	<b>1049,29</b>	<b>11,03</b>	<b>114,55</b>	<b>64,05</b>	<b>294,85</b>	
<b>Суббота, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5	0,01	0,09	78	0,29	0,21	243	26,4	264	10,5	150	0,3	0	4,35	0	
53-19з	Масло сливочное (горцями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
17	Нарезка овощная "Ассорти"	80	1	0,1	2,9	16,6	0,03	0,03	38,93	0	21,33	6,4	194,93	22,67	13,33	26,4	0,56	2,13	0,27	12,53	
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	0,26	0,22	50,25	0,16	0,65	433,32	342,56	197,05	78,54	291,72	2,29	64,06	18,21	77,85	
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	65,96	3,83	7,18	0,71	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>21</b>	<b>30,8</b>	<b>56</b>	<b>583,8</b>	<b>0,35</b>	<b>0,38</b>	<b>212,48</b>	<b>0,58</b>	<b>22,23</b>	<b>867,84</b>	<b>660,97</b>	<b>562,58</b>	<b>120,3</b>	<b>525,7</b>	<b>5,05</b>	<b>66,19</b>	<b>32,2</b>	<b>90,66</b>	
<b>Обед</b>																					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	0,05	0,09	40,68	0,29	13,58	116,04	161,9	23,33	13,7	52,06	1,04	18,19	3,85	16,03	



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Мас са	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										
			Белк и		Жиры		Угле воды			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г	г	г																мг	мкг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28						
54-2бм	Запеканка картофельная с говяжьей	280	33	32,4	37	572	0,28	0,35	50,69	0,31	18,48	522,46	1530,02	44,09	78,8	391,48	5,79	79,96	3,11	171,56						
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4						
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>42,1</b>	<b>46,3</b>	<b>57,7</b>	<b>817</b>	<b>0,37</b>	<b>0,51</b>	<b>260,78</b>	<b>0,6</b>	<b>42,32</b>	<b>774,41</b>	<b>2078,97</b>	<b>121,12</b>	<b>125,81</b>	<b>514,21</b>	<b>9,6</b>	<b>119,6</b>	<b>7,47</b>	<b>216,27</b>						
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>63,1</b>	<b>77,1</b>	<b>113,7</b>	<b>1400,8</b>	<b>0,72</b>	<b>0,89</b>	<b>473,26</b>	<b>1,18</b>	<b>64,55</b>	<b>1642,25</b>	<b>2739,94</b>	<b>683,7</b>	<b>246,11</b>	<b>1039,91</b>	<b>14,65</b>	<b>185,79</b>	<b>39,67</b>	<b>306,93</b>						
	Средние показатели за Завтрак	582,0	32,23	29,27	56,75	618,83	0,25	0,55	270	1,2	27,38	718,73	360	501,27	100,07	518,4	5,6	58,87	46,58	95,55						
	Средние показатели за Обед	852,9	39,76	50,59	58,63	849,26	0,36	0,47	389,64	0,65	43,56	977,81	540	322,22	123,43	522,6	7,84	123,17	13,08	275,4						
	Средние показатели за период	1435	72	79,9	115,4	1468,1	0,6	1	659,6	1,9	70,9	1696,5	900	823,5	223,5	1041	13,4	182	59,7	371						

**Название меню: Общеобразовательные организации - 7-11 лет (Аллергия - молочный белок)**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией**

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
102,20	Салат-коктейль фруктовый	100	0,7	0,3	11,9	53,1	0,04	0,03	6,5	0	35	19,53	237,59	25,09	11	17	1,26	2	0,4	12,5			
54-40к	Каша вязкая рисовая с курагой на воде	200	3,8	0,4	41,8	186,1	0,04	0,06	104,94	0	0,48	301,39	457,59	88,74	43,26	85,74	1,18	40,5	4,78	18			
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>8,5</b>	<b>1,1</b>	<b>84,7</b>	<b>383,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>111,74</b>	<b>0</b>	<b>35,52</b>	<b>571,1</b>	<b>762,44</b>	<b>189,91</b>	<b>65,09</b>	<b>142,42</b>	<b>3,72</b>	<b>44,1</b>	<b>8,18</b>	<b>37,75</b>			
<b>Обед</b>																							
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85			
113-У	Суп -лапша домашняя	200	6,2	5,3	13,2	125,4	0,03	0,04	94,44	0,18	1,37	10,43	59,55	15,18	7,65	36,02	0,5	2,47	3,2	16,63			
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	2	35,9	194,1	0,21	0,11	0,83	0	0	44,23	217,64	12,78	120,19	178,89	4,04	2,28	3,46	15,87			
54-30м	Котлета из говядины с маслом растительным	90	15,8	16,7	13,8	269	0,06	0,1	0	0	0	214,34	238,4	19,04	21,02	147,31	2,27	15,72	3,11	51,25			
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>34,3</b>	<b>24,7</b>	<b>96,5</b>	<b>746,7</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>144,88</b>	<b>0,18</b>	<b>24,74</b>	<b>479,9</b>	<b>861,28</b>	<b>131,88</b>	<b>193,3</b>	<b>463,62</b>	<b>9,57</b>	<b>23,82</b>	<b>12,86</b>	<b>108,5</b>			
<b>Полдник</b>																							
342-У	Компот из консервированных плодов	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0			
54-21в	Вагрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>3,1</b>	<b>82,6</b>	<b>382</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>24,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,61</b>	<b>112,06</b>	<b>195,1</b>	<b>49,97</b>	<b>15,62</b>	<b>63,7</b>	<b>1,03</b>	<b>14,96</b>	<b>3,73</b>	<b>12,65</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>48,7</b>	<b>28,9</b>	<b>263,8</b>	<b>1511,9</b>	<b>0,63</b>	<b>0,5</b>	<b>281,22</b>	<b>0,29</b>	<b>60,87</b>	<b>1163,06</b>	<b>1818,82</b>	<b>371,76</b>	<b>274,01</b>	<b>669,74</b>	<b>14,32</b>	<b>82,88</b>	<b>24,77</b>	<b>158,9</b>			
<b>Вторник, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
102,20	Фруктовая нарезка	100	0,7	0,3	11,9	53,1	0,04	0,03	6,5	0	35	19,53	237,59	25,09	11	17	1,26	2	0,4	12,5			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
54-27к	Каша вязкая пшеничная на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,3	9,8	36,8	256,6	0,15	0,02	1,19	0	0	292,26	148,31	66,36	37,7	107,04	1,39	40,29	1,17	35,48							
23	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5							
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>10,2</b>	<b>10,6</b>	<b>88,9</b>	<b>491,8</b>	<b>0,36</b>	<b>0,22</b>	<b>44,88</b>	<b>0,84</b>	<b>39,56</b>	<b>562,94</b>	<b>476,31</b>	<b>172,98</b>	<b>63,94</b>	<b>171,96</b>	<b>4,68</b>	<b>43,99</b>	<b>4,57</b>	<b>60,23</b>							
	<b>Обед</b>																										
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7							
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35							
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	170	4	7,3	41,2	246,8	0,04	0,02	0	0	0	172,29	50,84	119,24	26,73	80,37	0,55	23,52	8,13	30,6							
54-28м	Котлета из курицы с маслом растительным	100	18,6	3,9	12,6	160,3	0,07	0,05	4,03	0	0,54	204,44	208,01	20,11	61,95	130,26	1,35	15,54	18,09	98,86							
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35							
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>32,3</b>	<b>16,5</b>	<b>109,6</b>	<b>717</b>	<b>0,43</b>	<b>0,38</b>	<b>205,29</b>	<b>1,26</b>	<b>25,17</b>	<b>650,31</b>	<b>893,77</b>	<b>266,93</b>	<b>150,07</b>	<b>363,83</b>	<b>6,13</b>	<b>48,61</b>	<b>30,15</b>	<b>180,26</b>							
	<b>Полдник</b>																										
334-У	Соус ягодный сладкий	30	0,1	0	6,1	25	0	0,01	24,05	0	1,22	0,46	39,76	10,95	1,2	3,92	0,11	0,15	0,02	1,65							
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95							
54-22в	Оладья	100	6,3	5,4	38,4	227	0,08	0,04	4,43	0,06	0	151,53	67,77	29,86	8,92	52,53	0,71	21,48	3,77	14,06							
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>50,9</b>	<b>279,6</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>100,57</b>	<b>0,06</b>	<b>3,12</b>	<b>153,05</b>	<b>221,79</b>	<b>102,08</b>	<b>13,28</b>	<b>66,65</b>	<b>1,1</b>	<b>22,08</b>	<b>3,83</b>	<b>20,66</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>49,3</b>	<b>32,5</b>	<b>249,4</b>	<b>1488,4</b>	<b>0,88</b>	<b>0,67</b>	<b>350,74</b>	<b>2,16</b>	<b>67,85</b>	<b>1366,3</b>	<b>1591,87</b>	<b>541,99</b>	<b>227,29</b>	<b>602,44</b>	<b>11,91</b>	<b>114,68</b>	<b>38,55</b>	<b>261,15</b>							
	<b>Среда, 1 неделя</b>																										
	<b>Завтрак</b>																										
60	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3							
54-70	Омлет с морковью	180	19,3	20,6	3,9	278,5	0,1	0,58	805,9	3,45	0,94	325,82	259,7	88,66	31,92	284,42	3,7	55,26	42,35	111,87							
375,01	Чай черничный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4							
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества								
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,9</b>	<b>23,1</b>	<b>46</b>	<b>492,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,65</b>	<b>1647,77</b>	<b>3,45</b>	<b>7,89</b>	<b>640,17</b>	<b>499,48</b>	<b>127,67</b>	<b>67,09</b>	<b>365,73</b>	<b>6,68</b>	<b>59,58</b>	<b>46,07</b>	<b>145,27</b>			
<b>Обед</b>																							
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,27	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4			
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78			
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	150	5,3	5	32,7	196,8	0,06	0,02	0	0	0	148,26	52,1	104,39	7,19	39,02	0,72	20,77	0	11,73			
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком ГОСТ (дуу)	90	18,5	20,6	8,6	293,7	0,16	0,15	39,92	0,08	2,07	95,18	252,93	24,73	22,27	169,14	1,79	11,28	1,97	125,54			
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,7</b>	<b>34,2</b>	<b>97,6</b>	<b>828,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0,34</b>	<b>195,21</b>	<b>0,58</b>	<b>14,77</b>	<b>531,08</b>	<b>784,54</b>	<b>222,07</b>	<b>79,26</b>	<b>338,24</b>	<b>5,72</b>	<b>49,18</b>	<b>5,25</b>	<b>179,45</b>			
<b>Полдник</b>																							
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,7</b>	<b>5,4</b>	<b>65,4</b>	<b>340,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,14</b>	<b>448,22</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>92,7</b>	<b>597,67</b>	<b>68,28</b>	<b>30,97</b>	<b>102,9</b>	<b>1,34</b>	<b>12,7</b>	<b>5,21</b>	<b>28,13</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>65,3</b>	<b>62,7</b>	<b>209</b>	<b>1661,6</b>	<b>0,75</b>	<b>1,13</b>	<b>2291,2</b>	<b>4,23</b>	<b>30,66</b>	<b>1263,95</b>	<b>1881,69</b>	<b>418,02</b>	<b>177,32</b>	<b>806,87</b>	<b>13,74</b>	<b>121,46</b>	<b>56,53</b>	<b>352,85</b>			
<b>Четверг, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-31к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	200	5,9	10,9	32,5	252,2	0,17	0,06	33,31	0	0,15	293,98	277,51	89,56	56,46	156,02	1,9	40,22	11,99	39,6			
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0			
54-18в	Булочка Домашняя	80	5,4	7,7	45,8	273,6	0,07	0,02	0	0	0	142,7	58,65	15,17	7,81	43,32	0,62	20,02	2,71	11,29			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>19,1</b>	<b>93,7</b>	<b>599,4</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>33,35</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>536,72</b>	<b>379,96</b>	<b>172,69</b>	<b>74,47</b>	<b>223,74</b>	<b>3,14</b>	<b>60,88</b>	<b>15,9</b>	<b>53,79</b>			
<b>Обед</b>																							
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	2,9	2,8	1,1	41,6	0,03	0,1	56	0,44	4	67,42	84,42	20,69	8,1	55,21	0,75	5,2	6,26	17,8			
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53			

№ рс.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,2	4,6	25,1	154	0,15	0,09	3,04	0	13,52	116,75	797	16,09	33,9	85,63	1,33	23,45	0,4	50,72			
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	100	13,2	11,9	12,6	210,4	0,06	0,09	0	0	1,36	85,88	239,44	23,92	18,93	134,29	1,94	6,17	1,21	54,21			
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>30,9</b>	<b>24,8</b>	<b>86</b>	<b>690,8</b>	<b>0,49</b>	<b>0,39</b>	<b>171,11</b>	<b>0,44</b>	<b>47,01</b>	<b>529,87</b>	<b>1688,84</b>	<b>165,12</b>	<b>124,66</b>	<b>450,06</b>	<b>8,11</b>	<b>41,47</b>	<b>13,45</b>	<b>169,76</b>			
<b>Полдник</b>																							
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7			
424	Булочка закусочная У	100	6,5	3	36,1	197,9	0,08	0,05	9,36	0,13	0	301,89	72,56	15,35	9,36	58,82	0,79	42,11	4,52	15,4			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,7</b>	<b>3,1</b>	<b>42,7</b>	<b>225,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>9,74</b>	<b>0,13</b>	<b>1,16</b>	<b>303,15</b>	<b>102,79</b>	<b>82,35</b>	<b>13,92</b>	<b>67,34</b>	<b>1,56</b>	<b>42,12</b>	<b>4,54</b>	<b>16,1</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>50,9</b>	<b>47</b>	<b>222,4</b>	<b>1516</b>	<b>0,83</b>	<b>0,54</b>	<b>214,2</b>	<b>0,57</b>	<b>48,32</b>	<b>1369,74</b>	<b>2171,59</b>	<b>420,16</b>	<b>213,05</b>	<b>741,14</b>	<b>12,81</b>	<b>144,47</b>	<b>33,89</b>	<b>239,65</b>			
<b>Пятница, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-7о	Омлет с морковью	150	16,1	17,2	3,3	232,1	0,08	0,48	671,58	2,87	0,78	271,51	216,41	73,89	26,6	237,02	3,09	46,05	35,29	93,23			
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0			
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>22,2</b>	<b>18,3</b>	<b>57,7</b>	<b>483,8</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>696,31</b>	<b>2,87</b>	<b>16,47</b>	<b>559,81</b>	<b>731,09</b>	<b>172,14</b>	<b>92,57</b>	<b>318,21</b>	<b>5,85</b>	<b>47,71</b>	<b>39,53</b>	<b>103,12</b>			
<b>Обед</b>																							
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7			
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	150	3,6	6,5	36,4	217,7	0,03	0,02	0	0	0	152,02	44,86	105,21	23,59	70,91	0,48	20,76	7,18	27			
392,32-У	Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халаль)	200	16,9	10,7	25,6	266,7	0,08	0,1	43,18	0,11	2,32	185,18	190,96	28,26	18,95	132,7	1,64	24,89	3,43	84,48			
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	90	11,6	7,2	11,4	156,2	0,07	0,08	12,07	0,24	0,62	403,11	253,72	40,29	33,96	155,81	0,86	138,1	11,08	435,6			
343-У	Компот из фруктов яблочной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры		Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г		г	г															г	мг	мкг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>36,3</b>	<b>25,1</b>	<b>107,1</b>	<b>799,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>88,51</b>	<b>0,35</b>	<b>27,56</b>	<b>951,62</b>	<b>835,68</b>	<b>259,14</b>	<b>119,99</b>	<b>459,57</b>	<b>5,71</b>	<b>187,11</b>	<b>24,77</b>	<b>568,68</b>								
<b>Полдник</b>																												
54-22в	Оладья	150	9,4	8	57,6	340,5	0,12	0,05	6,65	0,09	0	227,29	101,65	44,79	13,38	78,79	1,07	32,21	5,65	21,09								
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>10,2</b>	<b>8,2</b>	<b>72,8</b>	<b>405,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>6,65</b>	<b>0,09</b>	<b>3</b>	<b>236,29</b>	<b>281,65</b>	<b>55,29</b>	<b>19,38</b>	<b>89,29</b>	<b>3,17</b>	<b>32,21</b>	<b>5,65</b>	<b>21,09</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>68,7</b>	<b>51,6</b>	<b>237,6</b>	<b>1688,5</b>	<b>0,62</b>	<b>0,92</b>	<b>791,47</b>	<b>3,31</b>	<b>47,03</b>	<b>1747,72</b>	<b>1848,42</b>	<b>486,57</b>	<b>231,94</b>	<b>867,07</b>	<b>14,73</b>	<b>267,03</b>	<b>69,95</b>	<b>692,89</b>								
<b>Суббота, 1 неделя</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
54-29з	Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	0,8	10,1	9	130,5	0,04	0,04	961,89	0	11,9	16,22	168,96	20,16	21,46	31,46	0,76	3	0,16	29,97								
54-44к	Пудинг маннй	180	7	3,4	44,5	236,7	0,07	0,06	19,66	0,28	0	194,85	78,77	68,96	11,66	65,19	0,91	24,12	4,6	17,19								
377	Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55								
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>11,4</b>	<b>14</b>	<b>80,2</b>	<b>493,4</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>987,6</b>	<b>0,28</b>	<b>53,35</b>	<b>419,26</b>	<b>415,88</b>	<b>179,32</b>	<b>54,82</b>	<b>147,6</b>	<b>4,09</b>	<b>28,62</b>	<b>7,39</b>	<b>56,51</b>								
<b>Обед</b>																												
54-15с	— для детей с целиакцией	200	1,2	1,7	9,6	58,4	0,03	0,02	132,43	0	3,25	92,56	146,99	67,22	13,79	32,52	0,4	14,14	1,16	21,71								
54-26к	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом	150	4,1	7,7	24,7	184,3	0,11	0,01	0,68	0	0	223,51	65,79	47,41	27,22	76,64	0,91	31,69	0,89	10,5								
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	60	9,8	6,8	3,8	115,1	0,08	0,07	195,15	0	1,71	79,19	207,46	21,66	21,16	99,94	0,52	31,86	18,92	219,89								
33,1	Биточки "Детские" тушеные с овощами из свинины	90	10,8	23,3	8,3	286,3	0,28	0,09	49,2	0	0,38	89,94	200,65	18,24	20,21	116,02	1,35	5,29	1,67	53,71								
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,8</b>	<b>40,3</b>	<b>76,8</b>	<b>789,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,28</b>	<b>475,5</b>	<b>0</b>	<b>85,34</b>	<b>689,89</b>	<b>746,74</b>	<b>241,23</b>	<b>108,84</b>	<b>403,08</b>	<b>5,66</b>	<b>85,18</b>	<b>25,39</b>	<b>317,81</b>								

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г																мг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							
<b>Полдник</b>																											
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3									
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7									
	<b>Итого за Полдник</b>	300	7	5,4	48,9	272,1	0,09	0,08	62,3	0,2	1,72	89,48	185,12	36,97	13,19	73,79	1,15	13									
	<b>Итого за день</b>	1570	48,2	59,7	205,9	1554,6	0,85	0,5	1525,4	0,48	140,41	1198,63	1347,74	457,52	176,85	624,47	10,9	126,8									
<b>Понедельник, 2 недели</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6									
54-70	Омлет с морковью	150	16,1	17,2	3,3	232,1	0,08	0,48	671,58	2,87	0,78	271,51	216,41	73,89	26,6	237,02	3,09	46,05									
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0									
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28									
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06									
	<b>Итого за Завтрак</b>	570	21,8	18,2	56,8	478,6	0,19	0,58	725,08	2,87	28,82	513,79	838,17	174,57	96,43	323,6	5,4	48,99									
<b>Обед</b>																											
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2									
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94									
54-32г	Макаронные отварные	150	5,3	5	32,7	196,8	0,06	0,02	0	0	0	148,26	52,1	104,39	7,19	39,02	0,72	20,77									
267,66	растительным маслом	90	18,5	20,6	8,6	293,7	0,16	0,15	39,92	0,08	2,07	95,18	252,93	24,73	22,27	169,14	1,79	11,28									
349	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком ГОСТ (доу)	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0									
Пром.	Компот из смеси сухофруктов	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2									
	<b>Итого за Обед</b>	750	32,8	34	94,8	815,8	0,36	0,26	174,13	0,08	16,19	712,19	821,43	227,54	81,66	343,05	5,88	65,39									
<b>Полдник</b>																											
13,09	Булочка закусочная	100	8,9	4,1	47,7	263,2	0,47	0,52	122,69	2,8	12,44	307,21	132,65	26,61	29,55	119,55	1,47	43,01									
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
			г	г																		г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
	Итого за Полдник	300	9,9	4,3	67,9	349,8	0,49	0,54	122,69	2,8	16,44	319,21	372,65	40,61	37,55	133,55	4,27	43,01	9,61	32,2		
	Итого за день	1620	64,5	56,5	219,5	1644,2	1,04	1,38	1021,9	5,75	61,45	1545,19	2032,25	442,72	215,64	800,2	15,55	157,39	54,02	323,32		
<b>Вторник, 2 недели</b>																						
<b>Завтрак</b>																						
	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом и изюмом	200	5,3	9,8	36,8	256,6	0,15	0,02	1,19	0	0	292,26	148,31	66,36	37,7	107,04	1,39	40,29	1,17	35,48		
	381 Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0		
	Пром. Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9		
	Пром. Булочка с абрикосом	80	5,4	1,6	44,7	214,2	0,08	0,14	27,33	0,27	1,6	137,6	94,4	72	13,6	116	0,64	21,85	13,36	26,46		
	Итого за Завтрак	500	12,7	11,9	96,9	544,4	0,25	0,17	28,56	0,27	1,6	529,9	286,51	206,32	61,5	247,44	2,65	62,78	15,73	64,84		
<b>Обед</b>																						
	13 Овощная нарезка	30	0,3	0	1	5,8	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85		
	2 Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,3	2,2	8,3	58,4	0,03	0,03	99,76	0	5,85	14,41	211,15	22,32	15,19	31,51	0,71	3,89	0,31	18,4		
	54-23г Картофель отварной с маслом растительным	170	2,8	7,3	22,4	166,9	0,13	0,08	2,72	0	12,1	172,46	713,33	15,15	30,38	76,85	1,2	30,23	0,36	45,39		
	54-1р Тефтели рыбные (минтай)	120	15,4	9,5	15,2	208,3	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	537,47	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79		
	349 Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0		
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	Итого за Обед	780	24,2	19,7	95,8	658,8	0,44	0,36	183,12	0,82	27,95	970,01	1476,67	156,32	126,69	420,71	5,71	221,68	18,85	666,83		
<b>Полдник</b>																						
	15 Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1		
	54-19в Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4		
	Итого за Полдник	300	7,9	4,8	51,4	280,2	0,09	0,07	16,94	0,22	1,52	89,11	131,32	102,85	13,96	74,84	1,2	13,43	6,08	21,5		
	Итого за день	1580	44,8	36,4	244,1	1483,4	0,78	0,6	228,62	1,31	31,07	1589,02	1894,5	465,49	202,15	742,99	9,56	297,89	40,66	753,17		
<b>Среда, 2 недели</b>																						
<b>Завтрак</b>																						



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества												
			Белки			Жиры				Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г	г	г		г	г	г															г	г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
54-29к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	200	5,8	11,5	29,8	245,6	0,18	0,04	0	0	0	307,52	150,38	80,73	50,65	152,64	1,73	42,25	12,72	42								
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25								
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>10,3</b>	<b>12,5</b>	<b>72,8</b>	<b>444</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>6,38</b>	<b>0</b>	<b>13,16</b>	<b>589,48</b>	<b>560,71</b>	<b>176,93</b>	<b>73,01</b>	<b>206,86</b>	<b>5,69</b>	<b>46,26</b>	<b>16,1</b>	<b>59,55</b>								
<b>Обед</b>																												
0,05-У	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85								
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53								
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3								
288,38	Птица, порционная запеченая	90	17,3	20,6	1,1	259,1	0,06	0,13	139,22	0	1,2	54,72	185,96	18,24	19,29	151,51	1,5	4,64	0,04	136,88								
15	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,9	89,8	0,12	0,14	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,51	3,52	4,31	0,89	0,9	0,12	3,6								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>31,8</b>	<b>32,8</b>	<b>85,3</b>	<b>763,6</b>	<b>0,46</b>	<b>0,4</b>	<b>560,1</b>	<b>0,84</b>	<b>25,51</b>	<b>558,32</b>	<b>928,3</b>	<b>97,56</b>	<b>104,68</b>	<b>383,77</b>	<b>6,49</b>	<b>37,87</b>	<b>9,63</b>	<b>215,16</b>								
<b>Полдник</b>																												
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2								
54-21в	Ватрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,7</b>	<b>3,2</b>	<b>59,3</b>	<b>288,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>13,79</b>	<b>0,11</b>	<b>2,99</b>	<b>110,05</b>	<b>178,23</b>	<b>28,74</b>	<b>13,61</b>	<b>59,25</b>	<b>1,32</b>	<b>15,47</b>	<b>3,84</b>	<b>15,85</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>47,8</b>	<b>48,5</b>	<b>217,4</b>	<b>1496,4</b>	<b>0,82</b>	<b>0,55</b>	<b>580,27</b>	<b>0,95</b>	<b>41,66</b>	<b>1257,85</b>	<b>1667,24</b>	<b>303,23</b>	<b>191,3</b>	<b>649,88</b>	<b>13,5</b>	<b>99,6</b>	<b>29,57</b>	<b>290,56</b>								
<b>Четверг, 2 неделя</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
54-32з	Морковь в нарезке	60	0,8	0,1	4,1	20,2	0,04	0,04	1200	0	3	12,6	120	16,2	22,8	33	0,42	3	0,06	33								
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	150	5,3	5	32,7	196,8	0,06	0,02	0	0	0	148,26	52,1	104,39	7,19	39,02	0,72	20,77	0	11,73								
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	60	7,9	7,1	7,6	126,2	0,03	0,05	0	0	0,82	51,53	143,66	14,35	11,36	80,58	1,16	3,7	0,72	32,53								
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44								

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18,9</b>	<b>12,8</b>	<b>75,5</b>	<b>492,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1202,28</b>	<b>0</b>	<b>5,06</b>	<b>514,97</b>	<b>429,89</b>	<b>211,65</b>	<b>56,55</b>	<b>202,85</b>	<b>3,88</b>	<b>29,65</b>	<b>4,41</b>	<b>87,4</b>	
<b>Обед</b>																					
83,32	Салат из свежих огурцов с яйцом	60	2,9	2,8	1,1	41,6	0,03	0,1	56	0,44	4	67,42	84,42	20,69	8,1	55,21	0,75	5,2	6,26	17,8	
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	2	35,9	194,1	0,21	0,11	0,83	0	0	44,23	217,64	12,78	120,19	178,89	4,04	2,28	3,46	15,87	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44	
33,1	Биточек "Детские" тушеные с овощами из свинины	90	10,8	23,3	8,3	286,3	0,28	0,09	49,2	0	0,38	89,94	200,65	18,24	20,21	116,02	1,35	5,29	1,67	53,71	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>31,1</b>	<b>34,3</b>	<b>105,9</b>	<b>857,5</b>	<b>0,8</b>	<b>0,54</b>	<b>258,63</b>	<b>1,28</b>	<b>30,18</b>	<b>415,35</b>	<b>1092,12</b>	<b>93,28</b>	<b>203,77</b>	<b>485,96</b>	<b>9,38</b>	<b>19,31</b>	<b>14,55</b>	<b>131,72</b>	
<b>Полдник</b>																					
334-У	Соус ягодный сладкий	20	0,1	0	4	16,7	0	0,01	16,03	0	0,81	0,31	26,51	7,3	0,8	2,61	0,07	0,1	0,01	1,1	
54-22в	Оладья	120	7,5	6,4	46,1	272,4	0,09	0,04	5,32	0,07	0	181,83	81,32	35,83	10,7	63,03	0,86	25,77	4,52	16,87	
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>8,4</b>	<b>6,6</b>	<b>65,3</b>	<b>354,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>21,35</b>	<b>0,07</b>	<b>3,81</b>	<b>191,14</b>	<b>287,83</b>	<b>53,63</b>	<b>17,5</b>	<b>76,14</b>	<b>3,03</b>	<b>25,87</b>	<b>4,53</b>	<b>17,97</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>58,4</b>	<b>53,7</b>	<b>246,7</b>	<b>1704</b>	<b>1,11</b>	<b>0,75</b>	<b>1482,26</b>	<b>1,35</b>	<b>39,05</b>	<b>1121,46</b>	<b>1809,84</b>	<b>358,56</b>	<b>277,82</b>	<b>764,95</b>	<b>16,29</b>	<b>74,83</b>	<b>23,49</b>	<b>237,09</b>	
<b>Пятница, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-7о	Омлет с морковью	200	21,4	22,9	4,4	309,5	0,11	0,64	895,44	3,83	1,04	362,02	288,55	98,51	35,47	316,03	4,12	61,4	47,05	124,3	
430,0	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0	
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,2</b>	<b>23,4</b>	<b>43,9</b>	<b>487,6</b>	<b>0,27</b>	<b>0,8</b>	<b>936,04</b>	<b>4,25</b>	<b>78,24</b>	<b>529,06</b>	<b>602,75</b>	<b>155,41</b>	<b>64,07</b>	<b>379,63</b>	<b>6,48</b>	<b>64,76</b>	<b>49,45</b>	<b>149,05</b>	
<b>Обед</b>																					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки			Жиры				Углеводы			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
			г	г	г	г	г	г		г	г	г															мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7									
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49									
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	150	2,5	6,4	19,8	147,3	0,12	0,07	2,4	0	10,68	152,17	629,41	13,37	26,81	67,81	1,06	26,68	0,31	40,05									
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	90	18,5	20,6	8,6	293,7	0,16	0,15	39,92	0,08	2,07	95,18	252,93	24,73	22,27	169,14	1,79	11,28	1,97	125,54									
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	0	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>33,1</b>	<b>31,7</b>	<b>89,6</b>	<b>776,7</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>153,62</b>	<b>0,3</b>	<b>30,21</b>	<b>626,15</b>	<b>1562,8</b>	<b>99,75</b>	<b>102,44</b>	<b>396,76</b>	<b>8,7</b>	<b>65,78</b>	<b>9,07</b>	<b>213,78</b>									
	<b>Полдник</b>																												
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8									
54-19в	Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4									
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8</b>	<b>4,8</b>	<b>51,7</b>	<b>281,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,08</b>	<b>40,41</b>	<b>0,22</b>	<b>20,4</b>	<b>87,95</b>	<b>110,8</b>	<b>30,2</b>	<b>12,3</b>	<b>72,87</b>	<b>1,28</b>	<b>13,23</b>	<b>6,07</b>	<b>20,2</b>									
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>66,3</b>	<b>59,9</b>	<b>185,2</b>	<b>1546,2</b>	<b>0,83</b>	<b>1,24</b>	<b>1130,07</b>	<b>4,77</b>	<b>128,85</b>	<b>1243,16</b>	<b>2276,35</b>	<b>285,36</b>	<b>178,81</b>	<b>849,26</b>	<b>16,46</b>	<b>143,77</b>	<b>64,59</b>	<b>383,03</b>									
	<b>Суббота, 2 неделя</b>																												
	<b>Завтрак</b>																												
60	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3									
54-44к	Пудинг манный	200	7,8	3,8	49,5	262,9	0,07	0,07	21,84	0,31	0	216,5	87,53	76,62	12,96	72,44	1,01	26,8	5,11	19,1									
23	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5									
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>12,6</b>	<b>6,2</b>	<b>97,1</b>	<b>494,3</b>	<b>0,27</b>	<b>0,27</b>	<b>899,82</b>	<b>1,15</b>	<b>9,71</b>	<b>480,47</b>	<b>305,65</b>	<b>173,56</b>	<b>45,69</b>	<b>145,29</b>	<b>3,68</b>	<b>30,9</b>	<b>8,21</b>	<b>55,65</b>									
	<b>Обед</b>																												
33	Салат "Дальневосточный"	60	1	2,5	16,3	91,1	0,08	0,21	151,21	1,8	14,9	928,33	155,75	113,07	77,18	22,37	1,88	21433,94	1,95	8,98									
99,21	Суп овощной "Летний"	200	4	2,9	6,8	69,1	0,05	0,05	166,06	0	18,1	485,41	252,9	23,65	19,09	34,15	0,84	67,78	0,28	20,67									
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	200	7	6,6	43,6	262,4	0,08	0,02	0	0	0	197,68	69,47	139,19	9,59	52,02	0,96	27,69	0	15,64									
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	120	15,4	9,5	15,2	208,3	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79										
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3									

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>30,8</b>	<b>22,2</b>	<b>108,2</b>	<b>755,6</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>333,36</b>	<b>2,12</b>	<b>35,63</b>	<b>2352,16</b>	<b>963,69</b>	<b>347,94</b>	<b>178,56</b>	<b>394,16</b>	<b>6,94</b>	<b>21715,76</b>	<b>19,78</b>	<b>641,08</b>					
<b>Полдник</b>																									
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0					
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,3</b>	<b>5,6</b>	<b>50,6</b>	<b>282,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>112,26</b>	<b>0,2</b>	<b>80</b>	<b>90,39</b>	<b>116,02</b>	<b>100,48</b>	<b>13,93</b>	<b>69,86</b>	<b>1,47</b>	<b>12,7</b>	<b>5,21</b>	<b>28,13</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>50,7</b>	<b>34</b>	<b>255,9</b>	<b>1532,4</b>	<b>0,76</b>	<b>0,81</b>	<b>1345,44</b>	<b>3,47</b>	<b>125,34</b>	<b>2923,02</b>	<b>1385,36</b>	<b>621,98</b>	<b>238,18</b>	<b>609,31</b>	<b>12,09</b>	<b>21759,36</b>	<b>33,2</b>	<b>724,86</b>					
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>530,83</b>	<b>16</b>	<b>14,27</b>	<b>74,52</b>	<b>490,42</b>	<b>0,23</b>	<b>0,32</b>	<b>210</b>	<b>1,33</b>	<b>24,13</b>	<b>537,31</b>	<b>330</b>	<b>176,1</b>	<b>67,94</b>	<b>239,61</b>	<b>4,66</b>	<b>47,35</b>	<b>21,22</b>	<b>82,02</b>					
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>751,67</b>	<b>31,68</b>	<b>28,36</b>	<b>96,1</b>	<b>766,62</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>	<b>245,29</b>	<b>0,69</b>	<b>32,52</b>	<b>788,9</b>	<b>495</b>	<b>192,4</b>	<b>131,16</b>	<b>408,57</b>	<b>7</b>	<b>1880,1</b>	<b>15,76</b>	<b>297,76</b>					
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>301,67</b>	<b>7,63</b>	<b>4,99</b>	<b>59,13</b>	<b>311,93</b>	<b>0,13</b>	<b>0,12</b>	<b>81,63</b>	<b>0,37</b>	<b>11,9</b>	<b>156,22</b>	<b>165</b>	<b>62,62</b>	<b>17,93</b>	<b>79,18</b>	<b>1,83</b>	<b>21,73</b>	<b>5,3</b>	<b>22,16</b>					
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1584,2</b>	<b>55,3</b>	<b>47,6</b>	<b>229,8</b>	<b>1569</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>536,9</b>	<b>2,4</b>	<b>68,6</b>	<b>1482,4</b>	<b>990</b>	<b>431,1</b>	<b>217</b>	<b>727,4</b>	<b>13,5</b>	<b>1949,2</b>	<b>42,3</b>	<b>401,9</b>					

Название меню: Общеобразовательные организации - 12-18 лет (Аллергия - молочный белок)  
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с пищевой аллергией

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
102,20	Салат-коктейль фруктовый	120	0,8	0,4	14,3	63,7	0,04	0,03	7,8	0	42	23,44	285,11	30,11	13,2	20,4	1,51	2,4	0,48	15
54-40к	Каша вязкая рисовая с курагой на воде	250	4,8	0,5	52,2	232,6	0,05	0,07	131,18	0	0,6	376,73	571,98	110,92	54,07	107,17	1,48	50,63	5,98	22,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>10,4</b>	<b>1,4</b>	<b>102,4</b>	<b>463,7</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>139,28</b>	<b>0</b>	<b>42,64</b>	<b>700,25</b>	<b>933,65</b>	<b>219,11</b>	<b>79,5</b>	<b>173,75</b>	<b>4,38</b>	<b>54,95</b>	<b>10,06</b>	<b>46,2</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка	60	0,6	0,1	2	11,6	0,03	0,03	61,9	0	13,5	3,98	145,3	16	11,9	22,3	0,49	1,59	0,21	15,7
171,05	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	2,4	43	233	0,26	0,13	0,99	0	0	53,07	261,17	15,34	144,22	214,67	4,84	2,73	4,15	19,04
113-У	Суп -папша домашняя	250	7,8	6,6	16,5	156,7	0,04	0,05	118,05	0,22	1,72	13,04	74,44	18,98	9,57	45,02	0,62	3,09	3,99	20,78
54-30м	Котлета из говядины с маслом растительным	100	17,6	18,6	15,3	298,9	0,07	0,11	0	0	0	238,16	264,89	21,15	23,36	163,68	2,53	17,47	3,46	56,94
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>39,6</b>	<b>28,4</b>	<b>109,4</b>	<b>852,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,38</b>	<b>199,6</b>	<b>0,22</b>	<b>31,84</b>	<b>517,16</b>	<b>1018,84</b>	<b>148,35</b>	<b>227,54</b>	<b>535,92</b>	<b>11</b>	<b>27,44</b>	<b>14,79</b>	<b>129,36</b>
<b>Полдник</b>																				
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	29,3	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4
342-У	Компот из консервированных плодов У	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
54-21в	Вагрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6,1</b>	<b>3,3</b>	<b>89,3</b>	<b>411,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>26,1</b>	<b>0,11</b>	<b>2,61</b>	<b>121,96</b>	<b>310,53</b>	<b>57,05</b>	<b>19,54</b>	<b>68,49</b>	<b>1,99</b>	<b>15,96</b>	<b>3,86</b>	<b>16,65</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>56,1</b>	<b>33,1</b>	<b>301,1</b>	<b>1727,6</b>	<b>0,75</b>	<b>0,58</b>	<b>364,98</b>	<b>0,33</b>	<b>77,09</b>	<b>1339,3</b>	<b>2263,02</b>	<b>424,51</b>	<b>326,58</b>	<b>778,16</b>	<b>17,37</b>	<b>98,35</b>	<b>28,71</b>	<b>192,21</b>

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса		Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		г	г	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
<b>Вторник, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
102,20	Фруктовая нарезка	100	0,7	0,3	11,9	53,1	0,04	0,03	6,5	0	35	19,53	237,59	25,09	11	17	1,26	2	0,4	12,5	
54-27к	Капша вязкая пшеница на воде с растительным маслом и изюмом	250	6,6	12,2	46	320,7	0,19	0,03	1,49	0	0	365,32	185,39	82,95	47,13	133,8	1,73	50,37	1,46	44,35	
23	Чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>103</b>	<b>579,3</b>	<b>0,41</b>	<b>0,23</b>	<b>45,18</b>	<b>0,84</b>	<b>39,56</b>	<b>685,9</b>	<b>522,69</b>	<b>191,57</b>	<b>74,77</b>	<b>205,22</b>	<b>5,13</b>	<b>54,39</b>	<b>5,46</b>	<b>70,55</b>	
<b>Обед</b>																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4	
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	6,4	5,6	13,6	129,8	0,05	0,05	162,79	0	10,66	24,18	399,56	38,65	28,06	58,13	1,28	6,51	0,55	34,19	
54-22г	Рис отварной с маслом растительным	180	4,3	7,7	43,6	261,3	0,04	0,02	0	0	0	182,43	53,83	126,26	28,3	85,1	0,58	24,91	8,61	32,4	
54-28м	Котлета из курицы с маслом растительным	120	22,3	4,7	15,1	192,4	0,08	0,06	4,84	0	0,65	245,33	249,61	24,13	74,34	156,31	1,62	18,65	21,71	118,64	
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>37,9</b>	<b>18,9</b>	<b>118,4</b>	<b>795,8</b>	<b>0,46</b>	<b>0,41</b>	<b>253,26</b>	<b>1,26</b>	<b>35,41</b>	<b>708,57</b>	<b>1091,37</b>	<b>294,2</b>	<b>174,64</b>	<b>416,13</b>	<b>6,89</b>	<b>55,21</b>	<b>34,46</b>	<b>213,38</b>	
<b>Полдник</b>																					
334-У	Соус ягодный сладкий	30	0,1	0	6,1	25	0	0,01	24,05	0	1,22	0,46	39,76	10,95	1,2	3,92	0,11	0,15	0,02	1,65	
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95	
54-22в	Оладья	120	7,5	6,4	46,1	272,4	0,09	0,04	5,32	0,07	0	181,83	81,32	35,83	10,7	63,03	0,86	25,77	4,52	16,87	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>58,6</b>	<b>325</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>101,46</b>	<b>0,07</b>	<b>3,12</b>	<b>183,35</b>	<b>235,34</b>	<b>108,05</b>	<b>15,06</b>	<b>77,15</b>	<b>1,25</b>	<b>26,37</b>	<b>4,58</b>	<b>23,47</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>58,2</b>	<b>38,4</b>	<b>280</b>	<b>1700,1</b>	<b>0,97</b>	<b>0,71</b>	<b>399,9</b>	<b>2,17</b>	<b>78,09</b>	<b>2</b>	<b>1849,4</b>	<b>593,82</b>	<b>264,47</b>	<b>698,5</b>	<b>13,27</b>	<b>135,97</b>	<b>44,5</b>	<b>307,4</b>	
<b>Среда, 1 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
60	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	1,9	7,4	49,3	0,03	0,03	840,79	0	5,15	12,82	127,71	15,41	17,49	24,93	0,64	2,4	0,1	24,3	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
			г	г	г	г	г	г																мг	мкг	мг	мг	мг	мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21									
54-70	Омлет с морковью	230	24,6	26,4	5	355,9	0,13	0,74	1029,76	4,4	1,2	416,32	331,84	113,29	40,79	363,43	4,73	70,61	54,11	142,95									
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4									
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7									
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>30,2</b>	<b>28,9</b>	<b>47,1</b>	<b>569,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,81</b>	<b>1871,63</b>	<b>4,4</b>	<b>8,15</b>	<b>730,67</b>	<b>571,62</b>	<b>152,3</b>	<b>75,96</b>	<b>444,74</b>	<b>7,71</b>	<b>74,93</b>	<b>57,83</b>	<b>176,35</b>									
<b>Обед</b>																													
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	0,03	1,14	0	3,8	131,28	227,11	32,01	18,25	35,84	1,17	19,98	0,59	19									
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48									
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	180	6,3	6	39,3	236,1	0,07	0,02	0	0	0	177,91	62,52	125,27	8,63	46,82	0,87	24,92	0	14,08									
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	100	20,6	22,9	9,5	326,4	0,18	0,16	44,36	0,09	2,3	105,76	281,04	27,48	24,75	187,94	1,99	12,53	2,19	139,49									
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0									
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12									
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>37,4</b>	<b>40,6</b>	<b>109,8</b>	<b>954,1</b>	<b>0,47</b>	<b>0,37</b>	<b>230,36</b>	<b>0,59</b>	<b>18,52</b>	<b>625,27</b>	<b>970,29</b>	<b>263,38</b>	<b>93,89</b>	<b>386,7</b>	<b>6,66</b>	<b>63,31</b>	<b>5,76</b>	<b>208,05</b>									
<b>Полдник</b>																													
102-20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25									
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13									
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0									
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>5,6</b>	<b>71,4</b>	<b>367,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,15</b>	<b>451,47</b>	<b>0,2</b>	<b>25,5</b>	<b>102,47</b>	<b>716,47</b>	<b>80,83</b>	<b>36,47</b>	<b>111,4</b>	<b>1,97</b>	<b>13,7</b>	<b>5,41</b>	<b>34,38</b>									
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>75,6</b>	<b>75,1</b>	<b>228,3</b>	<b>1891</b>	<b>0,84</b>	<b>1,33</b>	<b>2553,46</b>	<b>5,19</b>	<b>52,17</b>	<b>1458,4</b>	<b>2258,38</b>	<b>496,51</b>	<b>206,32</b>	<b>942,84</b>	<b>16,34</b>	<b>151,94</b>	<b>69</b>	<b>418,78</b>									
<b>Четверг, 1 неделя</b>																													
<b>Завтрак</b>																													
54-31к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом и курагой	250	7,4	13,7	40,7	315,2	0,22	0,07	41,64	0	0,19	367,47	346,89	111,95	70,57	195,03	2,37	50,27	14,99	49,5									
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0									
54-18в	Булочка Домашняя	80	5,4	7,7	45,8	273,6	0,07	0,02	0	0	0	142,7	58,65	15,17	7,81	43,32	0,62	20,02	2,71	11,29									
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35									

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г		г	г														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>15,6</b>	<b>21,9</b>	<b>106,9</b>	<b>685,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,1</b>	<b>41,68</b>	<b>0</b>	<b>0,19</b>	<b>660,11</b>	<b>458,64</b>	<b>197,08</b>	<b>89,98</b>	<b>269,25</b>	<b>3,72</b>	<b>71,25</b>	<b>19,5</b>	<b>65,14</b>			
<b>Обед</b>																							
83-32	Салат из свежих огурцов с яйцом	100	4,8	4,7	1,9	69,3	0,04	0,17	93,33	0,73	6,67	112,36	140,69	34,48	13,5	92,02	1,25	8,67	10,43	29,67			
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41			
54-28г	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,8	5,5	30,1	184,8	0,18	0,11	3,65	0	16,23	140,1	956,4	19,31	40,68	102,75	1,6	28,14	0,48	60,86			
54-27м	Тефтели из говядины с маслом растительным	120	15,9	14,3	15,1	252,4	0,07	0,11	0	1,63	103,06	287,33	28,7	22,72	161,15	2,32	7,4	1,45	65,05				
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1			
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	117,4	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>37,9</b>	<b>31,2</b>	<b>98,1</b>	<b>824,2</b>	<b>0,57</b>	<b>0,51</b>	<b>236,3</b>	<b>0,73</b>	<b>53,69</b>	<b>617,56</b>	<b>2037,31</b>	<b>193,32</b>	<b>147,49</b>	<b>549,93</b>	<b>9,61</b>	<b>51,79</b>	<b>18,43</b>	<b>209,49</b>			
<b>Полдник</b>																							
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7			
424	Булочка закусочная	100	6,5	3	36,1	197,9	0,08	0,05	9,36	0,13	0	301,89	72,56	15,35	9,36	58,82	0,79	42,11	4,52	15,4			
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>3,6</b>	<b>54,5</b>	<b>279,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>15,74</b>	<b>0,13</b>	<b>13,16</b>	<b>334,35</b>	<b>436,39</b>	<b>101,55</b>	<b>24,72</b>	<b>80,54</b>	<b>4,2</b>	<b>44,52</b>	<b>4,9</b>	<b>25,7</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1890</b>	<b>60,7</b>	<b>56,7</b>	<b>259,5</b>	<b>1789,1</b>	<b>1,01</b>	<b>0,69</b>	<b>293,72</b>	<b>0,86</b>	<b>67,04</b>	<b>2</b>	<b>2932,34</b>	<b>491,95</b>	<b>262,19</b>	<b>899,72</b>	<b>17,53</b>	<b>167,56</b>	<b>42,83</b>	<b>300,33</b>			
<b>Пятница, 1 неделя</b>																							
<b>Завтрак</b>																							
54-7о	Омлет с морковью	200	21,4	22,9	4,4	309,5	0,11	0,64	895,44	3,83	1,04	362,02	288,55	98,51	35,47	316,03	4,12	61,4	47,05	124,3			
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0			
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64			
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>27,5</b>	<b>24</b>	<b>58,8</b>	<b>561,2</b>	<b>0,22</b>	<b>0,74</b>	<b>920,17</b>	<b>3,83</b>	<b>16,73</b>	<b>650,32</b>	<b>803,23</b>	<b>196,76</b>	<b>101,44</b>	<b>397,22</b>	<b>6,88</b>	<b>63,06</b>	<b>51,29</b>	<b>134,19</b>			
<b>Обед</b>																							
17	Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7			



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										
			Белки		Жиры		Углеводы			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F								
			г	г	г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21											
	Рис отварной с маслом растительным	180	4,3	7,7	43,6	261,3	0,04	0,02	0	0	0	182,43	53,83	126,26	28,3	85,1	0,58	24,91	8,61	32,4											
	54-11р Тетрели рыбные (минтай)	110	14,1	8,7	13,9	191	0,09	0,1	14,75	0,29	0,76	492,68	310,1	49,25	41,51	190,43	1,05	168,78	13,54	532,39											
	392,32-У Пельмени "Аппетитные" с бульоном (Халяль)	250	21,2	13,4	32,1	333,4	0,1	0,13	53,97	0,14	2,9	231,48	238,7	35,32	23,68	165,88	2,05	31,11	4,29	105,6											
	343-У Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9											
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12											
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>43,8</b>	<b>30,5</b>	<b>123,3</b>	<b>944,3</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>101,98</b>	<b>0,43</b>	<b>28,28</b>	<b>1117,9</b>	<b>948,77</b>	<b>296,21</b>	<b>136,98</b>	<b>541,56</b>	<b>6,41</b>	<b>228,16</b>	<b>29,52</b>	<b>691,99</b>											
<b>Полдник</b>																															
	54-22в Оладья	200	12,5	10,7	76,8	454	0,15	0,07	8,86	0,12	0	303,05	135,54	59,72	17,84	105,05	1,43	42,95	7,53	28,12											
	Пром. Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0											
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>13,3</b>	<b>10,9</b>	<b>92</b>	<b>519</b>	<b>0,17</b>	<b>0,09</b>	<b>8,86</b>	<b>0,12</b>	<b>3</b>	<b>312,05</b>	<b>315,54</b>	<b>70,22</b>	<b>23,84</b>	<b>115,55</b>	<b>3,53</b>	<b>42,95</b>	<b>7,53</b>	<b>28,12</b>											
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>84,6</b>	<b>65,4</b>	<b>274,1</b>	<b>2024,5</b>	<b>0,73</b>	<b>1,15</b>	<b>1031,01</b>	<b>4,38</b>	<b>48,01</b>	<b>7</b>	<b>2067,54</b>	<b>563,19</b>	<b>262,26</b>	<b>1054,33</b>	<b>16,82</b>	<b>334,17</b>	<b>88,34</b>	<b>854,3</b>											
<b>Суббота, 1 неделя</b>																															
<b>Завтрак</b>																															
	54-29з Салат из моркови, яблок, апельсинов	100	0,8	10,1	9	130,5	0,04	0,04	961,89	0	11,9	16,22	168,96	20,16	21,46	31,46	0,76	3	0,16	29,97											
	54-44к Пудинг манннй	200	7,8	3,8	49,5	262,9	0,07	0,07	21,84	0,31	0	216,5	87,53	76,62	12,96	72,44	1,01	26,8	5,11	19,1											
	377 Чай фруктовый У	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55											
	Пром. Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25											
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>14,5</b>	<b>90,1</b>	<b>543</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>989,78</b>	<b>0,31</b>	<b>53,35</b>	<b>490,81</b>	<b>433,94</b>	<b>188,98</b>	<b>57,52</b>	<b>161,35</b>	<b>4,3</b>	<b>31,62</b>	<b>8,5</b>	<b>59,87</b>											
<b>Обед</b>																															
	54-15с - для детей с целиаком ией	250	1,5	2,1	12	73	0,04	0,03	165,54	0	4,07	115,7	183,74	84,03	17,24	40,65	0,5	17,67	1,45	27,14											
	54-26к Кана вязкая гшечная на воде с растительным маслом	180	4,9	9,2	29,7	221,2	0,14	0,01	0,81	0	0	268,22	78,94	56,9	32,67	91,96	1,09	38,03	1,07	12,6											

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
																					г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,4	134,3	0,1	0,09	227,67	0,01	1,99	92,38	242,03	25,27	24,69	116,6	0,6	37,17	22,08	256,54	
33,1	Биточек "Детские" тушеные с овощами из свинины	100	12	25,9	9,3	318,1	0,31	0,1	54,67	0	0,43	99,93	222,95	20,27	22,46	128,91	1,5	5,88	1,85	59,68	
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>33,7</b>	<b>45,9</b>	<b>85,8</b>	<b>891,6</b>	<b>0,69</b>	<b>0,32</b>	<b>546,73</b>	<b>0,01</b>	<b>86,49</b>	<b>780,92</b>	<b>853,51</b>	<b>273,17</b>	<b>123,52</b>	<b>456,08</b>	<b>6,17</b>	<b>100,95</b>	<b>29,2</b>	<b>367,96</b>	
<b>Полдник</b>																					
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3	
54-20в	Булочка с изюмом	100	6,7	5,4	40	235,3	0,08	0,06	14,22	0,2	0	88,7	107,67	28,28	10,97	66,9	0,94	12,7	5,21	28,13	
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>8,8</b>	<b>6</b>	<b>74,1</b>	<b>385,5</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>86,3</b>	<b>0,2</b>	<b>13,72</b>	<b>126,68</b>	<b>602,72</b>	<b>46,57</b>	<b>63,59</b>	<b>107,39</b>	<b>1,87</b>	<b>13,06</b>	<b>6,44</b>	<b>34,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>55,5</b>	<b>66,4</b>	<b>250</b>	<b>1820,1</b>	<b>1,01</b>	<b>0,62</b>	<b>1622,81</b>	<b>0,52</b>	<b>153,56</b>	<b>1398,4</b>	<b>1890,17</b>	<b>508,72</b>	<b>244,63</b>	<b>724,82</b>	<b>12,34</b>	<b>145,63</b>	<b>44,14</b>	<b>461,9</b>	
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
17	Нарезка овощная "Ассорти"	60	0,7	0,1	2,2	12,5	0,02	0,02	29,2	0	16	4,8	146,2	17	10	19,8	0,42	1,6	0,2	9,4	
54-7о	Омлет с морковью	200	21,4	22,9	4,4	309,5	0,11	0,64	895,44	3,83	1,04	362,02	288,55	98,51	35,47	316,03	4,12	61,4	47,05	124,3	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	0,05	0,06	24	0	12	37,2	417,6	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	1,2	2,64	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27,1</b>	<b>23,9</b>	<b>57,9</b>	<b>556</b>	<b>0,22</b>	<b>0,74</b>	<b>948,94</b>	<b>3,83</b>	<b>29,08</b>	<b>604,3</b>	<b>910,31</b>	<b>199,19</b>	<b>105,3</b>	<b>402,61</b>	<b>6,43</b>	<b>64,34</b>	<b>50,85</b>	<b>142,14</b>	
<b>Обед</b>																					
52,00	Салат из свежкл с маслом растительным	100	1,5	4,1	8,8	78,1	0,02	0,04	2	0	10	433,1	288,09	40,68	22,22	43,83	1,43	47	0,7	20	
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,5	6,6	8,5	115,7	0,05	0,04	151,26	0	10	7,24	281,87	24,4	17,07	37,65	0,6	3,68	0,23	23,48	
54-32г	Макарони отварные растительным маслом	<del>100</del>	<del>6,3</del>	<del>6</del>	<del>39,3</del>	<del>236,1</del>	<del>0,07</del>	<del>0,02</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>0</del>	<del>177,91</del>	<del>62,52</del>	<del>125,27</del>	<del>8,63</del>	<del>46,82</del>	<del>0,87</del>	<del>24,92</del>	<del>0</del>	<del>14,08</del>	
267,66	Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	100	20,6	22,9	9,5	326,4	0,18	0,16	44,36	0,09	2,3	105,76	281,04	27,48	24,75	187,94	1,99	12,53	2,19	139,49	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									
		Масса		Углево-ды		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		Белк и	Жиры																	г	мг
1	2	г	г	г	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
349	Компот из смеси сухофруктов	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>37,6</b>	<b>40,2</b>	<b>107,5</b>	<b>942,2</b>	<b>0,41</b>	<b>0,3</b>	<b>209,62</b>	<b>0,09</b>	<b>22,42</b>	<b>927,11</b>	<b>1031,58</b>	<b>272,32</b>	<b>97,88</b>	<b>394,71</b>	<b>6,92</b>	<b>90,33</b>	<b>5,87</b>	<b>209,05</b>		
<b>Полдник</b>																					
21	Яблоко печеное	50	0,2	0,2	6,7	0,01	0,01	1,5	0	2	9,9	115,43	7,08	3,92	4,79	0,96	1	0,13	4		
13,09	Булочка закусочная	100	8,9	4,1	47,7	0,47	0,52	122,69	2,8	12,44	307,21	132,65	26,61	29,55	119,55	1,47	43,01	9,61	32,2		
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,1</b>	<b>4,5</b>	<b>74,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,55</b>	<b>124,19</b>	<b>2,8</b>	<b>18,44</b>	<b>329,11</b>	<b>488,08</b>	<b>47,69</b>	<b>41,47</b>	<b>138,34</b>	<b>5,23</b>	<b>44,01</b>	<b>9,74</b>	<b>36,2</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>74,8</b>	<b>68,6</b>	<b>240</b>	<b>1,13</b>	<b>1,59</b>	<b>1282,75</b>	<b>6,72</b>	<b>69,94</b>	<b>2</b>	<b>2429,97</b>	<b>519,2</b>	<b>244,65</b>	<b>935,66</b>	<b>18,58</b>	<b>198,68</b>	<b>66,46</b>	<b>387,39</b>		
<b>Вторник, 2 недели</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
54-27к	Каша вязкая пшеница на воде с растительным маслом и изюмом	250	6,6	12,2	46	0,19	0,03	1,49	0	0	365,32	185,39	82,95	47,13	133,8	1,73	50,37	1,46	44,35		
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0		
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9		
Пром.	Булочка с абрикосом	80	5,4	1,6	44,7	0,08	0,14	27,33	0,27	1,6	137,6	94,4	72	13,6	116	0,64	21,85	13,36	26,46		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14</b>	<b>14,3</b>	<b>106,1</b>	<b>0,29</b>	<b>0,18</b>	<b>28,86</b>	<b>0,27</b>	<b>1,6</b>	<b>602,96</b>	<b>323,59</b>	<b>222,91</b>	<b>70,93</b>	<b>274,2</b>	<b>2,99</b>	<b>72,86</b>	<b>16,02</b>	<b>73,71</b>		
<b>Обед</b>																					
13	Овощная нарезка	30	0,3	0	1	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85		
1184,0	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	1,6	2,8	10,4	0,03	0,04	124,7	0	7,31	18,02	263,94	27,9	18,98	39,39	0,88	4,86	0,39	23		
54-23г	Картофель отварной с маслом растительным	200	3,3	8,6	26,4	0,15	0,1	3,2	0	14,24	202,89	839,21	17,82	35,75	90,41	1,41	35,57	0,42	53,4		
54-11р	Тефтели рыбные (мянтей)	120	15,4	9,5	15,2	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	537,47	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79		
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,7	23,8	0,1	0,05	0	0	0	243,6	141	17,4	28,2	90	2,34	2,64	3,3	14,4		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>25</b>	<b>21,6</b>	<b>101,9</b>	<b>0,46</b>	<b>0,39</b>	<b>208,54</b>	<b>0,82</b>	<b>31,55</b>	<b>1004,0</b>	<b>1655,34</b>	<b>164,57</b>	<b>135,85</b>	<b>442,15</b>	<b>6,09</b>	<b>227,99</b>	<b>18,99</b>	<b>679,44</b>		

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
		Масса		Жиры		Углеводы			В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F						
		г	г	г	г	г	г																мкг	мкг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21								
<b>Полдник</b>																												
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1								
54-19в	Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4								
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>61,1</b>	<b>325,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>26,54</b>	<b>0,22</b>	<b>73,52</b>	<b>104,71</b>	<b>367,72</b>	<b>143,65</b>	<b>29,56</b>	<b>102,44</b>	<b>1,56</b>	<b>15,83</b>	<b>6,68</b>	<b>41,9</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>48</b>	<b>40,9</b>	<b>269,1</b>	<b>1637</b>	<b>0,89</b>	<b>0,68</b>	<b>263,94</b>	<b>1,31</b>	<b>106,67</b>	<b>2</b>	<b>2346,65</b>	<b>531,13</b>	<b>236,34</b>	<b>818,79</b>	<b>10,64</b>	<b>316,68</b>	<b>41,69</b>	<b>795,05</b>								
<b>Среда, 2 недели</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
54-29к	Каша вязкая овсяная на воде с растительным маслом	250	7,2	14,3	37,2	307	0,22	0,06	0	0	0	384,4	187,97	100,91	63,31	190,8	2,16	52,81	15,9	52,5								
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7								
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25								
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>11,7</b>	<b>15,3</b>	<b>80,2</b>	<b>505,4</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>6,38</b>	<b>0</b>	<b>13,16</b>	<b>666,36</b>	<b>598,3</b>	<b>197,11</b>	<b>85,67</b>	<b>245,02</b>	<b>6,12</b>	<b>56,82</b>	<b>19,28</b>	<b>70,05</b>								
<b>Обед</b>																												
0,05-У	Закуска овощная	30	0,5	1	1,5	17,2	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85								
102-У	Суп картофельный с горохом	250	9,1	5,9	18,8	164,8	0,17	0,06	136,26	0	5,16	11,09	424,57	32,06	34,3	95,4	1,74	4,64	2,48	34,41								
54-26г	Рис с овощами	180	3,8	6,8	31,2	201,4	0,05	0,04	322,42	0	1,59	288,31	111,85	20,82	31,39	80,96	0,69	25,87	5,57	37,56								
288,38	Птица, порционная, запеченая	120	23,1	27,5	1,5	345,5	0,08	0,17	185,62	0	1,6	72,96	247,95	24,32	25,72	202,02	2	6,19	0,06	182,51								
15	Компот из яблок	200	0,2	0,2	21,9	89,8	0,12	0,14	37,35	0,84	5,8	8,97	104,08	6,51	3,52	4,31	0,89	0,9	0,12	3,6								
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12								
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>94,7</b>	<b>916,5</b>	<b>0,52</b>	<b>0,46</b>	<b>687,49</b>	<b>0,84</b>	<b>27,2</b>	<b>626,83</b>	<b>1093,85</b>	<b>113,52</b>	<b>123,2</b>	<b>466,86</b>	<b>7,46</b>	<b>44,66</b>	<b>11,07</b>	<b>273,93</b>								
<b>Полдник</b>																												
102,20	Фруктовая нарезка	50	0,3	0,2	6	26,5	0,02	0,01	3,25	0	17,5	9,77	118,8	12,55	5,5	8,5	0,63	1	0,2	6,25								
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2								
54-21в	Ватрушка с повидлом	100	5,5	3,1	53,1	262,4	0,07	0,05	12,9	0,11	0,07	104,08	104,21	20,93	10,4	54,56	0,77	14,96	3,73	12,65								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>6</b>	<b>3,4</b>	<b>65,3</b>	<b>315,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>17,04</b>	<b>0,11</b>	<b>20,49</b>	<b>119,82</b>	<b>297,03</b>	<b>41,29</b>	<b>19,11</b>	<b>67,75</b>	<b>1,95</b>	<b>16,47</b>	<b>4,04</b>	<b>22,1</b>								



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества						Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белк и Жиры			Углевод				B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			г	г	г	г	г	г															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>70,4</b>	<b>65</b>	<b>286,5</b>	<b>2013,7</b>	<b>1,28</b>	<b>0,92</b>	<b>1951,04</b>	<b>1,66</b>	<b>45,36</b>	<b>2</b>	<b>2189,71</b>	<b>423,23</b>	<b>331,2</b>	<b>926,74</b>	<b>19,51</b>	<b>93,16</b>	<b>29,97</b>	<b>293,37</b>			
<b>Пятница, 2 недели</b>																							
	<b>Завтрак</b>																						
	54-70 Омлет с морковью	250	26,8	28,7	5,5	386,9	0,14	0,8	1119,3	4,79	1,3	452,52	360,69	123,14	44,34	395,03	5,15	76,75	58,82	155,38			
	430,0 Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15	62,4	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0			
	Пром. Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4			
	Пром. Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>30,6</b>	<b>29,2</b>	<b>45</b>	<b>565</b>	<b>0,3</b>	<b>0,96</b>	<b>1159,9</b>	<b>5,21</b>	<b>78,5</b>	<b>619,56</b>	<b>674,89</b>	<b>180,04</b>	<b>72,94</b>	<b>458,63</b>	<b>7,51</b>	<b>80,11</b>	<b>61,22</b>	<b>180,13</b>			
<b>Обед</b>																							
	17 Нарезка овощная "Ассорти"	30	0,4	0	1,1	6,2	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7			
	108 Суп картофельный с клецками	250	9,3	4,9	25,1	181,4	0,09	0,09	120,88	0,28	6,83	201,74	312,33	30,81	21,08	76,14	1,11	31,03	4,92	39,36			
	54-23г Картофель отварной с маслом растительным	180	3	7,7	23,8	176,7	0,14	0,09	2,88	0	12,82	182,61	755,29	16,04	32,17	81,37	1,27	32,01	0,38	48,06			
	267,66 Крокеты "ДЕТСКИЕ" с кабачком	100	20,6	22,9	9,5	326,4	0,18	0,16	44,36	0,09	2,3	105,76	281,04	27,48	24,75	187,94	1,99	12,53	2,19	139,49			
	Пром. Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	4	0	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0			
	Пром. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,6</b>	<b>36,3</b>	<b>99,5</b>	<b>875,1</b>	<b>0,53</b>	<b>0,41</b>	<b>182,72</b>	<b>0,37</b>	<b>33,95</b>	<b>707,51</b>	<b>1779,26</b>	<b>111,33</b>	<b>114,5</b>	<b>444,35</b>	<b>9,33</b>	<b>78,57</b>	<b>10,34</b>	<b>243,61</b>			
<b>Полдник</b>																							
	345,27 Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8			
	54-19в Булочка "Любимая"	100	7,8	4,7	45	253,4	0,09	0,07	15,6	0,22	0	85,53	85,55	26,08	10,78	71,17	0,95	13,03	6,04	19,4			
	Пром. Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6			
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>8,5</b>	<b>5,3</b>	<b>63,5</b>	<b>335,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,1</b>	<b>46,41</b>	<b>0,22</b>	<b>32,4</b>	<b>119,15</b>	<b>444,4</b>	<b>49,4</b>	<b>23,1</b>	<b>86,07</b>	<b>3,92</b>	<b>15,63</b>	<b>6,43</b>	<b>29,8</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1830</b>	<b>76,7</b>	<b>70,8</b>	<b>208</b>	<b>1775,3</b>	<b>0,96</b>	<b>1,47</b>	<b>1389,03</b>	<b>5,8</b>	<b>144,85</b>	<b>2</b>	<b>2898,55</b>	<b>340,77</b>	<b>210,54</b>	<b>989,05</b>	<b>20,76</b>	<b>174,31</b>	<b>77,99</b>	<b>453,54</b>			
<b>Суббота, 2 недели</b>																							
	<b>Завтрак</b>																						
	60 Салат из моркови с яблоками	100	1	3,2	12,4	82,2	0,05	0,06	1401,31	0	8,58	21,37	212,85	25,68	29,15	41,55	1,07	4	0,16	40,5			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
			Белки		Жиры			Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
			г	г	г	г		г	г	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
54-44к	Пудинг манный	250	9,8	4,7	61,8	328,7	0,09	0,09	27,3	0,39	0	270,63	109,41	95,77	16,2	90,55	1,27	33,5	6,39	23,88					
23	чай витаминизированный	200	0,4	0,1	15,6	64,9	0,11	0,15	37,19	0,84	4,56	1,65	43,91	71,53	8,24	15,42	1,48	0,1	0	5					
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>15</b>	<b>8,4</b>	<b>114,4</b>	<b>593</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>1465,8</b>	<b>1,23</b>	<b>13,14</b>	<b>543,15</b>	<b>412,67</b>	<b>202,98</b>	<b>60,59</b>	<b>180,02</b>	<b>4,37</b>	<b>39,2</b>	<b>9,55</b>	<b>76,63</b>					
<b>Обед</b>																									
33	Салат "Дальневосточный"	100	1,6	4,1	27,1	151,8	0,13	0,35	252,01	3	24,83	1547,2	259,59	188,45	128,63	37,29	3,14	35723,24	3,24	14,96					
99,21	Суп овощной "Легкий"	250	5	3,6	8,5	86,3	0,06	0,06	207,57	0	22,63	606,77	316,12	29,56	23,86	42,69	1,04	84,73	0,34	25,84					
54-32г	Макаронные отварные растительным маслом	200	7	6,6	43,6	262,4	0,08	0,02	0	0	0	197,68	69,47	139,19	9,59	52,02	0,96	27,69	0	15,64					
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	120	15,4	9,5	15,2	208,3	0,1	0,11	16,09	0,32	0,83	537,47	338,29	53,73	45,28	207,75	1,14	184,13	14,77	580,79					
15	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	6,5	26,9	0	0	0	0	1,8	0,27	29,78	3,8	3,92	2,87	0,17	0,02	0,03	3					
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>32,4</b>	<b>24,5</b>	<b>120,7</b>	<b>833,5</b>	<b>0,46</b>	<b>0,58</b>	<b>475,67</b>	<b>3,32</b>	<b>50,09</b>	<b>3092,4</b>	<b>1130,75</b>	<b>429,23</b>	<b>234,78</b>	<b>417,62</b>	<b>8,4</b>	<b>36022,01</b>	<b>21,13</b>	<b>652,23</b>					
<b>Полдник</b>																									
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0					
54-20в	Булочка с изюмом	150	10,1	8	60,1	352,9	0,12	0,09	21,33	0,3	0	133,05	161,51	42,42	16,45	100,35	1,42	19,05	7,82	42,19					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10,7</b>	<b>8,2</b>	<b>70,7</b>	<b>400,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,14</b>	<b>119,37</b>	<b>0,3</b>	<b>80</b>	<b>134,74</b>	<b>169,86</b>	<b>114,62</b>	<b>19,41</b>	<b>103,31</b>	<b>1,95</b>	<b>19,05</b>	<b>7,82</b>	<b>42,19</b>					
	<b>Итого за день</b>	<b>1870</b>	<b>58,1</b>	<b>41,1</b>	<b>305,8</b>	<b>1826,6</b>	<b>0,9</b>	<b>1,04</b>	<b>2060,84</b>	<b>4,85</b>	<b>143,23</b>	<b>3770,3</b>	<b>1713,28</b>	<b>746,83</b>	<b>314,78</b>	<b>700,95</b>	<b>14,72</b>	<b>36080,26</b>	<b>38,5</b>	<b>771,05</b>					
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>588,33</b>	<b>19,18</b>	<b>17,59</b>	<b>83,16</b>	<b>567,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,39</b>	<b>270</b>	<b>1,66</b>	<b>25,2</b>	<b>626,7</b>	<b>360</b>	<b>199,23</b>	<b>78,66</b>	<b>288,38</b>	<b>5,34</b>	<b>58,3</b>	<b>26,19</b>	<b>100,55</b>					
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>862,5</b>	<b>36,67</b>	<b>33,39</b>	<b>107,32</b>	<b>876,84</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>304,86</b>	<b>0,85</b>	<b>37,81</b>	<b>933,8</b>	<b>540</b>	<b>222,84</b>	<b>154,16</b>	<b>469,57</b>	<b>8</b>	<b>3084,6</b>	<b>18,27</b>	<b>336,51</b>					
	<b>Средние показатели за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>8,85</b>	<b>5,87</b>	<b>71,41</b>	<b>373,87</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>87,18</b>	<b>0,38</b>	<b>24,23</b>	<b>185,67</b>	<b>180</b>	<b>77,25</b>	<b>28,17</b>	<b>96,15</b>	<b>2,78</b>	<b>24,99</b>	<b>6,09</b>	<b>29,73</b>					
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1825,8</b>	<b>64,7</b>	<b>56,9</b>	<b>261,9</b>	<b>1818,3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>662</b>	<b>2,9</b>	<b>87,2</b>	<b>1746,2</b>	<b>1080</b>	<b>499,3</b>	<b>261</b>	<b>854,1</b>	<b>16,1</b>	<b>3167,9</b>	<b>50,6</b>	<b>466,8</b>					