

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
268	Шницель из мяса говядины тушеные в соусе краснов основном	100/50	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	<b>итого:</b>	<b>600</b>	<b>26,55</b>	<b>40,04</b>	<b>85,16</b>	<b>808,65</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>72,64</b>	<b>33,5</b>	<b>74,64</b>	<b>4,73</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
102	суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0	11,17	0	0	45,82	0	35,48	4,55
234	Котлеты рыбные	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
312	пюре картофельное	200	4	12,78	25,11	242	0	24,89	0	0	58,22	0	38,33	1,44
331	соус сметанный с томатом	50	1,5	4,33	0,17	70,8	0,017	2,17	0,15	0	19,17	29,83	5,3	0,25
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
342	компот из свежих плодов (С-витаминизация)	200/20 мг	0,16	0,16	27,88	114,6	0	20,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	<b>итого:</b>	<b>950</b>	<b>40,14</b>	<b>50,98</b>	<b>125,97</b>	<b>1159,46</b>	<b>8,897</b>	<b>71,08</b>	<b>0,15</b>	<b>0,7</b>	<b>241,84</b>	<b>248,83</b>	<b>110,13</b>	<b>13,99</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>66,69</b>	<b>91,02</b>	<b>211,13</b>	<b>1968,11</b>	<b>8,937</b>	<b>71,49</b>	<b>40,15</b>	<b>0,7</b>	<b>314,48</b>	<b>282,33</b>	<b>184,77</b>	<b>18,72</b>
<b>ДЕНЬ ВТОРОЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	160	16,4	27,2	2,56	274,2	0	0,32	0	0	101,9	0	21,4	2,98
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	Хлеб цельный йодообогатенный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Фрукты свежие по сезону (банан)	1 шт	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	<b>ИТОГО:</b>	<b>675</b>	<b>28,62</b>	<b>46,01</b>	<b>77,78</b>	<b>797,93</b>	<b>0,17</b>	<b>27,49</b>	<b>79,2</b>	<b>0,8</b>	<b>411,28</b>	<b>153,5</b>	<b>124,85</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	1	0,1	1,2	12	0,05	4,9	0	0	17	14	30	0,5
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
268	биточки из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
143	рагу из овощей	200	3,013	7,11	13,44	138	0,09	17,89	0	0	63,67	0	0	1,18
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминизация)	200/20 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>910</b>	<b>30,293</b>	<b>43</b>	<b>86,8</b>	<b>904,74</b>	<b>8,86</b>	<b>60,13</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>202,85</b>	<b>30</b>	<b>119,26</b>	<b>11,61</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>58,913</b>	<b>89,01</b>	<b>164,58</b>	<b>1702,67</b>	<b>9,03</b>	<b>87,62</b>	<b>79,2</b>	<b>1,5</b>	<b>614,13</b>	<b>183,5</b>	<b>244,11</b>	<b>16,61</b>
<b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
290/7	птица, тушенная в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92

	краснос основном													
171	каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>607</b>	<b>20,78</b>	<b>26,63</b>	<b>79,65</b>	<b>657,36</b>	<b>0,428</b>	<b>2,85</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>68,94</b>	<b>81,24</b>	<b>24,69</b>	<b>2,51</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
101	суп картофельный с крупной рисовой	250	5,82	8,53	6,35	127,34	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71
278	тефтели из мяса говядины	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/20мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>950</b>	<b>32,81</b>	<b>36,27</b>	<b>128,1</b>	<b>982,42</b>	<b>8,72</b>	<b>66,46</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>150,72</b>	<b>45,6</b>	<b>45,29</b>	<b>8,78</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>53,59</b>	<b>62,9</b>	<b>207,75</b>	<b>1639,78</b>	<b>9,148</b>	<b>69,31</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>219,66</b>	<b>126,84</b>	<b>69,98</b>	<b>11,29</b>
<b>ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
219/326	сырники из творога со сгущенным молоком или джемом	220/20	38,8	30,6	36,1	576,6	0	0,74	0	0	381,5	53,18	0	1,4
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>45,61</b>	<b>42,84</b>	<b>85,97</b>	<b>919,53</b>	<b>0,03</b>	<b>22,33</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>574,12</b>	<b>97,68</b>	<b>25,64</b>	<b>46,17</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
88	щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6,37	10,06	8,26	157,04	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
291	плов из птицы	250	20,8	18,09	37,9	407,35	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
	Хлеб целебный йодообогаченный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодоваягодный (С-витаминизация)	200/20 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>860</b>	<b>32,1</b>	<b>37,85</b>	<b>101,67</b>	<b>920,72</b>	<b>8,82</b>	<b>49</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>132,98</b>	<b>16</b>	<b>29,44</b>	<b>9,61</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>77,71</b>	<b>80,69</b>	<b>187,64</b>	<b>1840,25</b>	<b>8,85</b>	<b>71,33</b>	<b>40</b>	<b>0,7</b>	<b>707,1</b>	<b>113,68</b>	<b>55,08</b>	<b>55,78</b>
<b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
239	тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/50	12,8	11,9	17,5	198,7	0	2,04	0	0	96,2	30,5	0	0,93
312	поре картофельное	200	4	12,78	25,11	242	0	24,89	0	0	58,22	0	38,33	1,44
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>19,55</b>	<b>32,8</b>	<b>72,89</b>	<b>644,47</b>	<b>0,04</b>	<b>26,99</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>167,8</b>	<b>64</b>	<b>46,33</b>	<b>3,25</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33

103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,66	8,58	17,14	176,42	0	8,56	0	0	25,04	0	27,44	1,1
289/2015	рагу из птицы	100/180	31,25	29,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/20мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>880</b>	<b>44,59</b>	<b>47,68</b>	<b>99,16</b>	<b>1051,94</b>	<b>8,96</b>	<b>40,06</b>	<b>0,1</b>	<b>0,7</b>	<b>137,6</b>	<b>308,55</b>	<b>91,44</b>	<b>10,98</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>64,14</b>	<b>80,48</b>	<b>172,05</b>	<b>1696,41</b>	<b>9</b>	<b>67,05</b>	<b>40,1</b>	<b>0,7</b>	<b>305,4</b>	<b>372,55</b>	<b>137,77</b>	<b>14,23</b>

### ДЕНЬ ШЕСТОЙ

#### Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
181	каша жидкая молочная из манной крупы	220	6,73	11,8	35,6	276,1	0	1,29	0	0	147,1	22,3	0	0,52
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>682</b>	<b>12,99</b>	<b>24,92</b>	<b>83,09</b>	<b>616,43</b>	<b>0,04</b>	<b>24,23</b>	<b>79</b>	<b>0</b>	<b>333,7</b>	<b>141,8</b>	<b>11,95</b>	<b>45,32</b>

#### Обед

75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
99	суп из овощей со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
278	тефтели из мяса говядины	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
305	рис припущенный	200	11,4	12,27	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодогодный (С-витаминация)	200/20 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>37,91</b>	<b>45,26</b>	<b>134,36</b>	<b>1112,04</b>	<b>12,77</b>	<b>32,94</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>170,14</b>	<b>55,3</b>	<b>46,06</b>	<b>20,78</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>50,9</b>	<b>70,18</b>	<b>217,45</b>	<b>1728,47</b>	<b>12,81</b>	<b>57,17</b>	<b>99</b>	<b>0,7</b>	<b>503,84</b>	<b>197,1</b>	<b>58,01</b>	<b>66,1</b>

### ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

#### Завтрак

268	Шницель из мяса говядины тушеные в соусе краснов основном	100/50	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	Хлеб целебный йодообогаченный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	<b>ИТОГО :</b>	<b>600</b>	<b>30,43</b>	<b>43,58</b>	<b>89,34</b>	<b>875,25</b>	<b>0,04</b>	<b>1,94</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>221,88</b>	<b>29</b>	<b>93,58</b>	<b>4,71</b>

#### Обед

354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
98	суп крестьянский с пшеном	250	5,82	8,53	6,35	127,3	0	9,92	0	0	38,72	0	14,18	0,71
234	Котлеты рыбные	100	19,63	15,32	24,75	320	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,08	0,59
312	пюре картофельное	200	4	12,78	25,11	242	0	24,89	0	0	58,22	0	38,33	1,44
331	соус сметанный с томатом	50	1,5	4,33	0,17	70,8	0,017	2,17	0,15	0	19,17	29,83	5,3	0,25
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминация)	200/20 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7

	<b>ИТОГО :</b>	<b>950</b>	<b>36,95</b>	<b>45,73</b>	<b>118,99</b>	<b>1088,5</b>	<b>8,847</b>	<b>93,31</b>	<b>0,15</b>	<b>0,7</b>	<b>219,54</b>	<b>248,83</b>	<b>101,15</b>	<b>8,57</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>67,38</b>	<b>89,31</b>	<b>208,33</b>	<b>1963,75</b>	<b>8,887</b>	<b>95,25</b>	<b>40,15</b>	<b>0,7</b>	<b>441,42</b>	<b>277,83</b>	<b>194,73</b>	<b>13,28</b>
<b>ДЕНЬ ВОСЬМОЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	омлет натуральный	160	16,4	27,2	2,56	274,2	0	0,32	0	0	101,9	0	21,4	2,98
	икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
15	сыр Российский	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	1 шт	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	44
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9	100,6	0	1,3	0	0	125,78	0	14	0,13
	<b>ИТОГО :</b>	<b>655</b>	<b>26,34</b>	<b>38,56</b>	<b>55,25</b>	<b>633,93</b>	<b>0,07</b>	<b>27,49</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>416,88</b>	<b>116,5</b>	<b>44,95</b>	<b>47,78</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра свекольная	100	1,75	8,07	10,08	122,22	0,05	10,67	0	0	33,5	0	0	1,33
87	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,55	0	9,11	0	0	45,3	0	47,35	1,27
268	биточки из мяса говядины тушеные в соусе краснов основном	100/50	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	55,79	2,8
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,3	7,72	40,55	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодоягодный (С-витаминизация)	200/20 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО :</b>	<b>950</b>	<b>37,53</b>	<b>49,96</b>	<b>125,57</b>	<b>1139,35</b>	<b>8,77</b>	<b>41,06</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>155,72</b>	<b>16</b>	<b>120,43</b>	<b>11,9</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>63,87</b>	<b>88,52</b>	<b>180,82</b>	<b>1773,28</b>	<b>8,84</b>	<b>68,55</b>	<b>39</b>	<b>0,7</b>	<b>572,6</b>	<b>132,5</b>	<b>165,38</b>	<b>59,68</b>
<b>ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
223/330	запеканка из творога со гущенным молоком или джемом	220/20	23,9	19,5	66,8	444,4	0,16	0,78	0	0	470,5	0	0	1,57
	хлеб пшеничный	30	1,85	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
377	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	<b>ИТОГО:</b>	<b>687</b>	<b>25,96</b>	<b>27,42</b>	<b>94,69</b>	<b>636,73</b>	<b>0,19</b>	<b>3,61</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>493,1</b>	<b>22,5</b>	<b>6,6</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
75	икра морковная	100	1,55	8,14	9,23	116,63	0,05	3,68	0	0	44,13	0	0	0,83
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
290/7	птица, тушенная в соусе краснов основном	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	31,09	0	0	0,92
302/2015	каша рассыпчатая ячневая	200	4,08	6,02	40,74	233,46	0,033	0	30	0	2,9	68,33	21,12	0,59
	Хлеб целебный йодообогаченный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/20 мг	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>27,66</b>	<b>36,42</b>	<b>117,61</b>	<b>930,23</b>	<b>9,023</b>	<b>40,59</b>	<b>30</b>	<b>0,7</b>	<b>178,17</b>	<b>84,33</b>	<b>68,41</b>	<b>9,6</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>53,62</b>	<b>63,84</b>	<b>212,3</b>	<b>1566,96</b>	<b>9,213</b>	<b>44,2</b>	<b>70</b>	<b>0,7</b>	<b>671,27</b>	<b>106,83</b>	<b>75,01</b>	<b>11,82</b>
<b>ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ</b>														
<b>Завтрак</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

278	тефтели из мяса говядины тушеные в соусе краснов основном	100	13	13,3	15,5	234,8	0	1	0	0	57,2	29,6	0	1,34
302/2015	каша рассыпчатая пшеничная	200	11,66	6,5	57,41	356	0,38	0	0,04	0	22,98	3,81	185	6,2
	хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
14	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Фрукты свежие по сезону (банан)	1 шт	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	152,22	0	21,34	0,48
	<b>ИТОГО:</b>	<b>750</b>	<b>34,29</b>	<b>32,46</b>	<b>149,37</b>	<b>1053,17</b>	<b>0,52</b>	<b>22,59</b>	<b>40,24</b>	<b>0,8</b>	<b>266,8</b>	<b>118,41</b>	<b>291,94</b>	<b>9,6</b>
<b>Обед</b>														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
354	Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,42	75,1	0	34,32	0	0	0	0	0	0
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6,4	10,03	11,55	171,04	0	16,06	0	0	61,37	0	27,03	1,68
322	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,33	15,78	15,75	265	0,09	0,66	0	0	19	138,25	22,28	1,81
171	каша гречневая рассыпчатая	200	6,4	7,79	44,67	287,79	0,168	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85
228	соус красный основной	50	0,69	1,95	3,09	31	0	0,39	0	0	0,01	0	0	0,1
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржано -пшеничный	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Кисель плодовоягодный (С-витаминация)	200/20 мг	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>34,27</b>	<b>40,35</b>	<b>130,76</b>	<b>1069,63</b>	<b>8,978</b>	<b>72,36</b>	<b>0</b>	<b>0,7</b>	<b>111,29</b>	<b>206,49</b>	<b>72,44</b>	<b>9,89</b>
	<b>итого за весь день:</b>		<b>68,56</b>	<b>72,81</b>	<b>280,13</b>	<b>2122,8</b>	<b>9,498</b>	<b>94,95</b>	<b>40,24</b>	<b>1,5</b>	<b>378,09</b>	<b>324,9</b>	<b>364,38</b>	<b>19,49</b>

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Итого за весь период	625,37	788,76	2042,18	18002,48	94,21	726,92	527,84	8,60	4727,99	2118,06	1549,22	287,00
Среднее значение за период	62,54	78,88	204,22	1800,25	9,42	72,69	52,78	0,86	472,80	211,81	154,92	28,70
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период												
период в % от	18,2	20,4	61,4									

**СУММАРНЫЙ ОБЪЕМ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
Примерное меню для обучающихся 1-4 классов	633,6	933

\* можно готовить без добавления сахара, при подаче сахара можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице