

Согласовано:

Директор МАОУ г.Нягань "НОШ №9"

*В.В. Завялова*

В.В. Завялова  
М.П.

430р



Утверждаю:  
Директор МУП г.Нягани  
"Комбинат питания"

А.А. Серова



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**школьных завтраков и обедов на весенний сезон (с 7 до 11 лет)**  
**(льготная категория)**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	7,1	27,9	195,1	0,53	0,07	0,02	0,04	0,49	75,67	78,35	11,22	0,52	67,23	9,89	0,01	0,11	84	2001	
ИЛИ КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	28,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	69,30	10,87	0,00	0,01	96	2001	
СЫР (ПОРЦИЯМИ) 20	20	4,5	7,9	0,0	86,6	0,06	0,01	0,04	0,04	0,76	101,77	53,33	2,95	0,16	6,29	0,00	0,00	0,11	97	2004	
ИЛИ СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ) 20	20	4,0	4,5	0,5	58,2	0,05	0,00	0,06	0,05	0,66	119,00	59,10	5,28	0,13	7,30	0,00	0,00	0,20	97	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ИЛИ ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (90 гр)	100	0,6	0,4	15,0	68,4	5,00	0,02	0,04	0,00	0,00	17,45	14,40	8,53	0,50	83,04	2,50	0,00	0,01	82	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	1,22	75,80	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18,3</b>	<b>18,8</b>	<b>81,6</b>	<b>558,5</b>	<b>14,75</b>	<b>0,32</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>	<b>2,47</b>	<b>278,24</b>	<b>278,11</b>	<b>64,76</b>	<b>3,13</b>	<b>286,08</b>	<b>23,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПОМИДОРАМИ 60	60	0,7	3,7	5,2	45,9	6,86	0,04	0,08	0,05	0,00	25,78	26,32	8,20	0,52	38,68	3,76	0,001	0,12	20	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ГРЕНКАМИ 15/200/10	225	7,7	7,5	24,5	203,0	5,87	0,12	0,10	0,09	2,05	71,76	111,56	21,75	0,42	60,28	9,41	0,00	0,44	139	2004	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКИ" 70/30	100	11,6	10,5	19,4	232,9	2,83	0,03	0,16	0,07	1,37	162,56	75,41	14,17	0,46	39,96	7,36	0,00	0,23	174	2001	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	107,12	111,40	24,54	0,41	131,48	13,35	0,00	0,03	520	2004	
СОК	200	1,0	0,2	19,6	83,4	2,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,62	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,85	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>27,6</b>	<b>27,7</b>	<b>111,9</b>	<b>816,1</b>	<b>21,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,49</b>	<b>0,24</b>	<b>3,51</b>	<b>389,73</b>	<b>385,08</b>	<b>90,71</b>	<b>4,23</b>	<b>396,20</b>	<b>38,68</b>	<b>0,01</b>	<b>1,02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,9</b>	<b>46,5</b>	<b>193,5</b>	<b>1374,6</b>	<b>36,0</b>	<b>0,72</b>	<b>0,84</b>	<b>0,41</b>	<b>6,0</b>	<b>668,0</b>	<b>663,2</b>	<b>155,5</b>	<b>7,4</b>	<b>682,28</b>	<b>61,75</b>	<b>0,021</b>	<b>1,8</b>			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	13	2003	
ИЛИ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	20	0,6	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	4,80	2,80	0,12	28,20	0,00	0,00	0,00	131	2005	
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	50	8,5	12,8	12,2	166,9	0,40	0,09	0,08	0,10	0,68	23,63	78,05	10,80	0,97	66,00	5,20	0,00	0,20	353	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	37,10	38,06	10,48	0,38	31,90	5,75	0,01	0,01	516	2004	
ЙОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	8,8	60,0	12,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	10,00	0,00	0,03	470	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,3	68,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,56	36,45	14,58	1,08	55,50	1,68	0,00	0,21	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>19</b>	<b>19,7</b>	<b>80,1</b>	<b>541,7</b>	<b>14,34</b>	<b>0,29</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>2,39</b>	<b>273,30</b>	<b>272,74</b>	<b>61,96</b>	<b>3,29</b>	<b>298,56</b>	<b>22,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУКУРУЗОЙ 60	60	0,9	4,3	5,6	65,3	10,81	0,03	0,03	0,02	0,00	34,74	17,76	8,03	0,17	25,26	1,37	0,00	0,60	81	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ 200/2	202	1,5	3,4	15,2	95,8	3,38	0,12	0,14	0,10	0,06	98,46	46,44	14,93	0,26	68,79	5,47	0,00	0,16	124	2004	
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 200/5	205	21,9	18,8	40,4	413,4	0,28	0,18	0,25	0,11	3,33	174,40	238,15	39,62	1,35	138,74	19,79	0,00	0,04	719	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	3,03	0,03	0,02	0,01	0,00	41,60	14,30	6,67	0,73	47,93	3,60	0,00	0,01	82	2021	
УЗВАР 200	200	0,1	0,0	20,0	81,9	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	14,48	1,87	3,60	0,07	7,65	2,12	0,00	0,00	508	2001	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,85	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	

Итого за прием пищи:	817	28,2	27,4	112,8	808,2	19,90	0,43	0,47	0,24	3,39	373,58	366,3	87,70	4,38	366,17	35,15	0,01	1,01		
Всего за день:		47,2	47,1	192,9	1 349,9	34,2	0,72	0,81	0,41	5,8	646,87	639,05	149,7	7,67	664,73	57,78	0,02	1,8		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 30	30	0,3	0,1	1,1	7,0	3,00	0,01	0,12	0,05	0,00	15,25	14,08	9,02	0,45	51,79	4,33	0,00	0,03	148	2021	
ПЛОВ КУРИНЫЙ	200	16,1	18,9	45,2	406,3	2,17	0,15	0,15	0,12	2,42	164,40	216,15	29,62	1,95	118,74	14,79	0,01	0,34	592	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,2	7,5	38,0	8,08	0,06	0,03	0,01	0,00	73,50	20,40	11,00	0,10	55,36	1,58	0,00	0,15	82	2021	
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	2,24	0,00	0,00	847	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>18,8</b>	<b>19,3</b>	<b>80,2</b>	<b>565,2</b>	<b>14,97</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,18</b>	<b>2,42</b>	<b>269,67</b>	<b>268,99</b>	<b>60,19</b>	<b>2,91</b>	<b>262,65</b>	<b>27,95</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ГАЛЛАДА" 60	60	2,7	5,9	1,7	72,0	4,48	0,03	0,04	0,09	0,10	132,97	49,15	9,74	0,47	40,11	1,80	0,00	0,50	143	2022	
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	6,3	6,7	23,0	191,1	6,72	0,11	0,08	0,10	1,78	45,32	89,03	29,31	1,70	141,46	15,60	0,00	0,33	34	2001	
БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	9,6	8,2	19,0	193,7	0,34	0,17	0,12	0,02	1,74	77,06	119,39	12,31	0,17	44,22	7,86	0,00	0,08	500	2004	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,5	5,3	24,8	123,1	5,95	0,05	0,17	0,03	0,00	72,19	51,15	18,01	0,00	73,70	9,34	0,00	0,02	534	2004	
КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ 200	200	0,2	0,1	25,0	102,5	2,53	0,00	0,06	0,00	0,00	35,42	8,91	6,23	0,19	20,02	0,32	0,00	0,00	788	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>767</b>	<b>25,7</b>	<b>26,7</b>	<b>115,3</b>	<b>787,2</b>	<b>20,02</b>	<b>0,43</b>	<b>0,50</b>	<b>0,24</b>	<b>3,62</b>	<b>372,86</b>	<b>365,43</b>	<b>90,44</b>	<b>4,33</b>	<b>397,31</b>	<b>37,72</b>	<b>0,01</b>	<b>1,13</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44,5</b>	<b>46,0</b>	<b>195,5</b>	<b>1 352,4</b>	<b>35,0</b>	<b>0,72</b>	<b>0,83</b>	<b>0,42</b>	<b>6,0</b>	<b>642,5</b>	<b>634,4</b>	<b>150,63</b>	<b>7,2</b>	<b>659,96</b>	<b>65,67</b>	<b>0,02</b>	<b>1,9</b>			

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,1	15,3	31,8	341,7	0,31	0,05	0,30	0,08	2,22	238,55	233,97	34,89	0,95	109,00	12,87	0,01	0,28	117	2001	
ИЛИ ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 100/30	130	16,9	14,3	37,0	339,0	0,29	0,06	0,29	0,07	1,81	232,75	219,23	33,07	1,35	111,76	14,69	0,01	0,31	285	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 12/3/15	30	1,2	2,9	16,5	95,8	6,00	0,10	0,01	0,09	0,18	6,51	12,72	6,05	0,23	12,16	0,90	0,00	0,00	2	2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 130	130	0,5	0,5	12,7	61,1	7,00	0,08	0,02	0,01	0,00	24,00	16,50	12,00	0,80	103,79	4,00	0,00	0,00	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>517</b>	<b>19,6</b>	<b>18,8</b>	<b>81,0</b>	<b>588,0</b>	<b>15,50</b>	<b>0,30</b>	<b>0,37</b>	<b>0,18</b>	<b>2,40</b>	<b>289,70</b>	<b>287,16</b>	<b>65,46</b>	<b>3,15</b>	<b>288,20</b>	<b>23,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,79</b>			
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ 60	60	1,1	2,7	6,6	73,9	4,97	0,02	0,03	0,02	2,01	36,52	27,25	9,49	0,20	29,12	9,08	0,00	0,51	78	2004	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	6,8	4,8	21,3	135,1	5,72	0,19	0,17	0,10	0,23	49,32	56,23	10,88	0,70	43,89	6,56	0,00	0,05	140	2004	
ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ ПТИЦЫ 90	90	10,2	8,1	1,6	168,7	2,29	0,06	0,08	0,09	1,03	155,66	130,41	20,04	0,63	46,56	6,43	0,00	0,06	20	2025	
КАРТОФЕЛЬ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ 150	150	2,9	6,6	29,8	166,5	6,34	0,04	0,09	0,04	0,11	34,66	80,25	20,35	0,25	115,99	7,50	0,00	0,04	304	2003	
ШОКОЛАД ИЛИ ПАСТИЛКА	15	1,4	5,0	7,3	80,6	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	47,52	41,72	9,18	0,20	69,30	0,83	0,00	0,10			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>787</b>	<b>26</b>	<b>27,9</b>	<b>115,4</b>	<b>840,7</b>	<b>20,80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>3,38</b>	<b>367,79</b>	<b>388,8</b>	<b>88,48</b>	<b>4,04</b>	<b>402,04</b>	<b>34,64</b>	<b>0,01</b>	<b>0,96</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>46,7</b>	<b>196,4</b>	<b>1 428,7</b>	<b>36,3</b>	<b>0,70</b>	<b>0,84</b>	<b>0,43</b>	<b>5,8</b>	<b>656,5</b>	<b>676,0</b>	<b>153,94</b>	<b>7,2</b>	<b>690,24</b>	<b>58,31</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					

ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	9,65	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	10,87	2,70	0,00	0,15	148	2021
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,5	12,0	10,5	190,1	1,25	0,06	0,12	0,07	2,43	69,88	136,04	18,43	0,81	51,37	10,87	0,01	0,08	394	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	62,40	73,24	24,54	1,22	169,46	5,53	0,00	0,03	520	2004
МАРМЕЛАД ИЛИ ЗЕФИР	30	0,0	0,0	23,1	93,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,08	0,27	0,54	0,11	1,20	0,00	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021
ИЛИ НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ 200	200	3,5	3,7	17,3	119,0	0,62	0,04	0,13	0,02	0,06	128,79	42,30	20,20	0,23	20,42	4,50	0,00	0,30	775	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18,3</b>	<b>19</b>	<b>79,7</b>	<b>558,4</b>	<b>15,3</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,55</b>	<b>261,25</b>	<b>269,53</b>	<b>63,30</b>	<b>2,89</b>	<b>279,12</b>	<b>28,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,77</b>		

**Обед**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 60	60	3,6	6,0	3,3	76,7	1,90	0,04	0,05	0,08	0,40	35,21	38,33	11,93	0,18	45,37	1,80	0,00	0,31	44	2022
СУП СЫРНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	5,3	6,6	8,5	119,2	2,35	0,08	0,11	0,02	0,29	119,43	105,64	18,43	0,38	102,23	3,74	0,00	0,25	2	2023
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	8,5	10,2	7,7	193,0	0,63	0,09	0,18	0,05	2,57	44,65	116,04	18,43	0,71	61,37	16,87	0,00	0,17	476	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	50,46	41,87	8,73	0,00	18,23	0,75	0,00	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	16,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	78,03	31,05	14,63	0,41	84,43	6,00	0,00	0,03	82	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	32,44	3,06	4,05	0,54	10,90	0,00	0,00	0,10	496	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>922</b>	<b>28,2</b>	<b>28,7</b>	<b>111,6</b>	<b>853,1</b>	<b>21,86</b>	<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>3,34</b>	<b>370,104</b>	<b>383,78</b>	<b>91,04</b>	<b>4,02</b>	<b>400,33</b>	<b>31,96</b>	<b>0,01</b>	<b>1,07</b>		

<b>Всего за день:</b>		<b>46,5</b>	<b>47,7</b>	<b>191,3</b>	<b>1 411,5</b>	<b>37,2</b>	<b>0,70</b>	<b>0,81</b>	<b>0,41</b>	<b>5,9</b>	<b>631,4</b>	<b>653,3</b>	<b>154,35</b>	<b>6,9</b>	<b>679,4</b>	<b>60,56</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>		
<b>В среднем за неделю:</b>		<b>45,9</b>	<b>46,8</b>	<b>193,9</b>	<b>1 383,4</b>	<b>35,8</b>	<b>0,71</b>	<b>0,83</b>	<b>0,41</b>	<b>5,9</b>	<b>649,0</b>	<b>653,2</b>	<b>152,81</b>	<b>7,3</b>	<b>675,3</b>	<b>60,81</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>		

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ 105/5	110	8,2	9,7	12,0	188,1	0,16	0,05	0,16	0,13	1,93	68,53	120,19	15,20	0,67	107,39	16,70	0,01	0,14	340	2004	
ИЛИ КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	8,1	8,6	21,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	74,54	119,16	26,45	0,37	107,70	10,03	0,00	0,01	98	2001	
ОЛАДЫ ПП С ДЖЕМОМ 35/15	50	2,2	3,0	20,3	131,6	1,20	0,08	0,02	0,00	0,32	8,14	12,92	2,30	0,26	13,92	0,49	0,00	0,10	875	2022	
ИЛИ БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ 10/15/25	50	5,9	4,9	12,2	116,7	0,03	0,04	0,05	0,02	0,10	65,11	84,28	14,68	0,80	85,00	0,00	0,00	0,01	11	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	12,00	0,04	0,02	0,01	0,00	19,20	13,20	9,60	0,64	33,60	2,40	0,00	0,01	82	2021	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	122,02	41,63	12,44	0,29	20,42	4,50	0,00	0,30	464	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>20,1</b>	<b>19,8</b>	<b>80,0</b>	<b>616,4</b>	<b>14,65</b>	<b>0,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,17</b>	<b>2,38</b>	<b>287,14</b>	<b>287,34</b>	<b>60,16</b>	<b>3,02</b>	<b>286,13</b>	<b>29,09</b>	<b>0,01</b>	<b>0,77</b>			
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 60	60	1,1	5,3	4,6	71,4	7,20	0,01	0,03	0,05	0,00	63,96	17,08	5,29	0,42	37,25	3,90	0,00	0,10	150	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	5,7	4,7	11,2	127,9	8,95	0,12	0,20	0,10	2,05	78,45	90,51	30,14	0,10	119,54	14,29	0,00	0,51	125	2003	
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	9,7	11,8	10,5	178,1	1,15	0,07	0,17	0,07	1,42	98,95	190,49	16,69	0,35	58,01	6,84	0,00	0,25	474	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,00	0,01	516	2004	
ШОКОЛАД ИЛИ БАТОНЧИК ЗЛАКОВЫЙ	15	1,2	0,7	20,9	94,8	2,00	0,10	0,00	0,00	0,00	52,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00			
СОК	200	1,0	0,2	19,5	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	0,52	48,00	2,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>27,5</b>	<b>28</b>	<b>123</b>	<b>863,4</b>	<b>20,9</b>	<b>0,43</b>	<b>0,47</b>	<b>0,24</b>	<b>3,55</b>	<b>375,22</b>	<b>400,34</b>	<b>84,65</b>	<b>4,37</b>	<b>383,14</b>	<b>30,58</b>	<b>0,01</b>	<b>1,07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47,6</b>	<b>47,8</b>	<b>203,0</b>	<b>1 479,8</b>	<b>35,6</b>	<b>0,73</b>	<b>0,81</b>	<b>0,41</b>	<b>5,9</b>	<b>662,36</b>	<b>687,7</b>	<b>144,81</b>	<b>7,4</b>	<b>669,27</b>	<b>59,7</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 50	50	0,5	0,1	1,8	11,8	5,00	0,02	0,02	0,07	0,00	6,63	11,77	9,02	0,45	45,01	1,00	0,000	0,02	148	2021	
АЗУ 35/150	185	13,9	15,8	33,2	322,9	8,00	0,16	0,26	0,11	2,58	232,21	200,39	35,57	1,08	174,33	12,99	0,01	0,16	438	2004	
ПЕЧЕНЬЕ ИЛИ ВАФЛИ	40	3,1	3,9	29,7	156,8	0,00	0,03	0,03	0,00	0,00	22,04	32,73	5,00	0,34	8,80	0,00	0,00	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	25,71	0,00	0,00	0,30	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 25	25	1,9	0,1	12,1	57,4	1,25	0,09	0,04	0,00	0,00	5,18	18,90	7,42	0,46	33,25	6,25	0,00	0,00			

Итого за прием пищи:	500	19,5	19,9	86,9	599,9	14,29	0,29	0,35	0,18	2,58	278,97	271,21	52,82	3,06	285,10	20,24	0,01	0,74			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ 60	60	0,6	6,1	1,5	63,5	6,88	0,03	0,04	0,05	0,00	29,90	14,65	8,91	0,55	38,75	4,37	0,00	0,31	42	2022	
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 200/10/2	212	6,0	5,7	10,2	134,1	2,92	0,06	0,07	0,05	1,07	54,00	61,09	11,31	0,87	86,81	9,20	0,00	0,22	157	2004	
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	11,6	8,5	14,9	165,2	1,14	0,16	0,11	0,07	0,75	49,51	103,19	16,71	0,30	71,23	12,96	0,00	0,30	1	2022	
ИЛИ РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 50/50	100	12,7	8,7	4,9	149,2	2,07	0,11	0,10	0,40	6,65	25,11	127,64	16,50	0,68	103,66	12,00	0,02	0,25	374	2004	
РИС ОТВАРНОЙ 150	150	3,7	5,9	38,4	221,5	0,00	0,03	0,02	0,03	0,10	39,12	57,88	18,36	0,57	18,55	0,75	0,00	0,02	385	2021	
ИОГУРТ ИЛИ СНЕЖОК (0,2)	125	2,5	1,9	8,8	60,0	9,90	0,08	0,21	0,05	1,63	187,50	107,95	17,50	0,00	91,25	8,00	0,00	0,03	470	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	34,22	5,15	3,69	0,26	19,39	1,44	0,00	0,00	631	2004	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
Итого за прием пищи:	897	28	28,8	122,6	860,3	21,32	0,44	0,49	0,25	3,55	404,14	397,71	91,34	4,35	403,78	39,52	0,01	1,08			
Всего за день:		47,5	48,7	209,5	1 460,2	35,6	0,73	0,84	0,43	6,1	683,1	668,9	154,15	7,4	689,88	59,8	0,02	1,8			

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНый	25	0,3	0,0	0,5	3,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,97	7,20	4,20	0,18	10,58	0,00	0,00	0,00	13	2003	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ 60/30	90	5,6	6,7	16,3	147,4	0,19	0,05	0,04	0,06	1,79	30,34	58,08	9,32	0,83	46,02	7,08	0,01	0,22	150	2001	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	150	3,2	5,3	21,4	146,1	3,14	0,12	0,10	0,03	0,09	82,40	85,69	24,54	1,22	169,46	8,53	0,00	0,03	520	2004	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 20/3/20	43	7,2	6,9	13,7	130,9	0,04	0,04	0,12	0,03	0,65	130,13	108,96	16,08	0,00	24,40	2,00	0,00	0,01	10	2004	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	11,00	0,01	0,05	0,06	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	2,73	3,00	0,00	0,30	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	528	18,5	19,3	80,65	568	15,37	0,29	0,34	0,18	2,53	275,06	278,11	64,94	3,13	280,98	25,61	0,01	0,77			
<b>Обед</b>																					
ИКРА МОРКОВНАЯ 60	60	1,0	4,7	5,8	70,9	2,54	0,04	0,06	0,05	0,00	72,18	32,11	8,12	0,25	30,49	4,18	0,00	0,23	78	2004	
БОРЩ СИБИРСКИЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/200/2	227	5,1	5,6	12,7	126,0	7,68	0,08	0,10	0,11	0,07	50,69	93,88	12,82	0,62	82,84	6,52	0,00	0,29	111	2004	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ 45/45	90	8,2	9,1	5,4	145,1	5,21	0,07	0,16	0,05	3,28	44,26	52,45	11,27	0,61	60,15	7,30	0,00	0,23	406	1996	
ИЛИ ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 45/45	90	8,3	9,1	5,0	162,0	9,32	0,08	0,13	0,08	3,01	36,00	77,88	13,06	0,88	32,66	5,15	0,00	0,22	431	2004	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	150	8,5	6,4	38,3	244,5	0,00	0,13	0,12	0,02	0,08	57,51	143,96	32,59	0,71	65,96	2,28	0,00	0,02	508	2004	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,3	0,3	11,8	62,6	6,00	0,05	0,04	0,01	0,00	109,34	23,88	10,32	0,41	73,88	8,00	0,00	0,03	82	2021	
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	65,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,81	0,00	1,80	0,00	1,08	3,30	0,00	0,00	848	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
Итого за прием пищи:	927	27,6	26,6	112,2	819,8	21,43	0,44	0,51	0,24	3,43	365,70	394,08	91,77	4,40	392,19	34,38	0,01	1,00			
Всего за день:		46,1	45,9	192,9	1 387,8	36,8	0,73	0,85	0,42	6,0	640,8	672,19	156,71	7,5	673,17	60,0	0,02	1,8			

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ 30	30	0,9	0,0	6,5	12,0	3,00	0,03	0,17	0,08	0,00	7,50	30,46	6,30	0,21	21,21	4,00	0,00	0,08	188	2022	
ИЛИ САЛАТ "ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ" (КОНСЕРВИРОВАННЫЙ) 30	30	0,3	3,0	2,2	41,4	2,60	0,01	0,02	0,00	0,00	12,00	26,50	51,00	4,80	91,00	6,00	0,00	0,10	62	2008	
ЗРАЗЫ ШКОЛЬНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/30	90	11,2	13,6	9,7	188,5	2,99	0,12	0,08	0,08	2,27	175,69	133,65	20,33	1,22	119,02	7,59	0,00	0,13	159	2003	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 150	150	3,6	4,7	38,1	209,3	0,00	0,03	0,02	0,02	0,18	39,77	80,70	25,14	0,52	38,75	3,74	0,01	0,02	512	2004	
ИЛИ РИЗОТТО 150	150	3,3	4,8	36,4	231,0	5,98	0,04	0,03	0,02	0,18	29,20	71,19	26,84	0,65	97,81	1,54	0,01	0,03	381	2022	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,4	7,9	65,6	7,00	0,04	0,03	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	36,90	2,20	0,00	0,00	82	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,5	1,19	0,00	0,01	0,00	0,00	15,50	8,85	6,58	0,80	37,45	0,90	0,00	0,30	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
Итого за прием пищи:	597	18,3	18,8	82,15	564,8	15,18	0,29	0,34	0,18	2,45	262,60	268,78	64,29	3,11	279,13	23,43	0,01	0,74			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	60	1,8	4,9	19,5	69,2	2,12	0,01	0,07	0,07	0,05	98,45	36,52	11,78	0,31	26,02	5,70	0,00	0,21	32	2021	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/200/2	222	7,4	7,1	23,1	137,9	7,52	0,05	0,06	0,10	2,20	80,20	83,07	26,20	0,80	100,00	7,50	0,00	0,00			

КУРИЦА ПО - СИЦИЛИЙСКИ 90	90	12,0	9,3	10,4	274,3	3,45	0,14	0,17	0,04	1,20	132,33	142,99	18,58	0,05	103,24	9,53	0,00	0,07	621	2022
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ / ФАСОЛЬ ОВОЩНАЯ ОТВАРНАЯ) 100/50	150	3,3	5,8	17,4	184,4	8,25	0,13	0,15	0,03	0,10	43,58	74,23	23,76	1,30	87,27	8,00	0,00	0,04	554	2004
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,13	0,19	0,09	1,68	32,40	0,00	1,80	0,00	0,60	7,00	0,00	0,30	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>772</b>	<b>27,9</b>	<b>27,6</b>	<b>111,0</b>	<b>846,3</b>	<b>29,3</b>	<b>0,53</b>	<b>0,67</b>	<b>0,33</b>	<b>5,35</b>	<b>396,96</b>	<b>385,50</b>	<b>89,09</b>	<b>4,36</b>	<b>403,73</b>	<b>42,61</b>	<b>0,01</b>	<b>1,32</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,2</b>	<b>46,4</b>	<b>193,2</b>	<b>1 411,1</b>	<b>44,52</b>	<b>0,82</b>	<b>1,00</b>	<b>0,51</b>	<b>7,80</b>	<b>659,56</b>	<b>654,28</b>	<b>153,38</b>	<b>7,47</b>	<b>682,87</b>	<b>66,04</b>	<b>0,02</b>	<b>2,06</b>		

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
<b>Завтрак</b>																					
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	30	0,2	0,0	0,7	4,1	1,20	0,01	0,01	0,00	0,00	6,21	11,34	3,78	0,27	42,30	0,90	0,00	0,00	71	2011	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	70	7,3	4,0	9,9	112,0	3,57	0,01	0,05	0,00	1,90	76,30	104,40	10,92	0,21	72,44	9,10	0,00	0,22	499	2004	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	150	5,4	4,8	34,4	203,0	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	59,36	41,87	10,48	0,98	42,53	0,75	0,01	0,01	516	2004	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ 10/20	30	1,5	8,4	7,8	100,7	0,00	0,02	0,02	0,07	0,15	5,34	17,02	5,94	0,38	27,30	0,00	0,00	0,00	1	2004	
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,2	24,4	140,3	9,16	0,17	0,23	0,09	0,32	111,42	95,58	27,49	0,87	74,03	9,00	0,00	0,30	502	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,1	9,7	45,9	1,00	0,07	0,03	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	5,00	0,00	0,21	573	2021	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>19,7</b>	<b>20,5</b>	<b>86,9</b>	<b>606,0</b>	<b>14,93</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>	<b>0,18</b>	<b>2,45</b>	<b>262,77</b>	<b>285,33</b>	<b>64,55</b>	<b>3,07</b>	<b>284,40</b>	<b>24,75</b>	<b>0,01</b>	<b>0,74</b>			
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "МАЗАЙКА" 60	60	1,0	5,0	4,6	67,3	1,56	0,03	0,03	0,03	0,00	62,52	38,35	12,82	0,22	27,23	3,94	0,00	0,23	24	2003	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 15/200/2	217	4,6	4,3	19,3	140,3	1,68	0,05	0,07	0,10	0,18	106,80	95,20	14,08	0,50	79,96	6,12	0,00	0,25	132	2004	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/150	200	16,9	18,6	37,5	346,6	4,60	0,12	0,16	0,01	1,72	112,00	191,09	32,00	1,01	159,22	13,50	0,00	0,07	394	1996	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	5,00	0,03	0,02	0,01	0,00	64,00	11,00	8,00	0,50	50,55	2,00	0,00	0,01	82	2021	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	1,83	0,00	0,91	1,00	0,00	0,00	494	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	20	1,5	0,2	9,5	45,4	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,04	24,30	9,72	0,72	37,00	1,12	0,00	0,12	573	2021	
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 30	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,01	0,08		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>827</b>	<b>26,3</b>	<b>28,8</b>	<b>112,7</b>	<b>744,7</b>	<b>12,84</b>	<b>0,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,15</b>	<b>1,9</b>	<b>363,62</b>	<b>383,43</b>	<b>83,58</b>	<b>4,03</b>	<b>395,66</b>	<b>29,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,76</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,0</b>	<b>49,3</b>	<b>199,6</b>	<b>1 350,7</b>	<b>27,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,67</b>	<b>0,33</b>	<b>4,4</b>	<b>626,4</b>	<b>668,8</b>	<b>148,1</b>	<b>7,1</b>	<b>680,07</b>	<b>54,1</b>	<b>0,02</b>	<b>1,5</b>			
<b>В среднем за неделю:</b>		<b>46,7</b>	<b>47,6</b>	<b>199,6</b>	<b>1 417,9</b>	<b>36,1</b>	<b>0,73</b>	<b>0,84</b>	<b>0,42</b>	<b>6,0</b>	<b>654,4</b>	<b>670,4</b>	<b>151,4</b>	<b>7,4</b>	<b>679,05</b>	<b>59,9</b>	<b>0,02</b>	<b>1,8</b>			

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Итого за весь период	463,2	471,2	1 967,7	13 978,6	357,59	7,20	8,33	4,17	59,64	6 535,09	6 617,61	1 519,70	73,64	6 767,79	603,89	0,20	17,92		
Среднее значение за период	46,3	47,1	196,8	1 397,9	35,76	0,72	0,83	0,42	5,96	653,51	661,76	151,97	7,36	676,78	60,39	0,02	1,79		

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 7-11 лет (льготная категория)	533	828

Начальник ОП

Кляшева О.В.

Технолог

Валиева З.В.