



Утверждаю  
директор  
Пятницина Н.Л.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ СВИНИНЫ !	90	11.5	27.0	13.8	344.2	0.26	0.20	0.00	2.28	0.00	0.08	12.62	23.57	127.27	1.73	240.93	4.49	0.04	0.00	268	2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5.6	5.5	35.9	215.7	0.07	0.00	0.03	1.23	0.09	0.02	29.43	10.76	43.54	1.01	66.60	0.79	0.01	0.01	332	2004
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004
бутерброд с сыром б/масла	15/15	4.5	4.7	7.5	91.1	0.02	0.04	0.03	0.05	0.00	0.04	114.77	5.96	68.78	0.26	27.00	0.00	0.00	0.00	3	2004
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>22.6</b>	<b>37.3</b>	<b>79.7</b>	<b>749.4</b>	<b>0.40</b>	<b>38.28</b>	<b>0.07</b>	<b>3.76</b>	<b>0.09</b>	<b>0.18</b>	<b>204.82</b>	<b>57.08</b>	<b>264.00</b>	<b>3.84</b>	<b>515.39</b>	<b>5.28</b>	<b>0.21</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>49</b>																				
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	8.4	10.9	16.8	204.2	0.10	6.97	0.25	0.54	0.08	0.11	36.86	31.11	116.85	1.39	573.40	6.60	0.07	0.00	91	2008
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	9.7	25.6	23.0	362.4	0.29	11.90	0.41	4.54	0.00	0.14	35.84	46.29	150.55	2.26	945.99	11.27	0.08	0.00	57	1994
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	84.60	0.00	0.00	0.00		2008
хлеб ржаной	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	631	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21.3</b>	<b>37.1</b>	<b>84.3</b>	<b>764.7</b>	<b>0.47</b>	<b>23.47</b>	<b>0.66</b>	<b>6.21</b>	<b>0.08</b>	<b>0.30</b>	<b>106.13</b>	<b>97.06</b>	<b>317.07</b>	<b>6.24</b>	<b>1770.82</b>	<b>20.91</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>51</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>43.9</b>	<b>74.4</b>	<b>164.0</b>	<b>1 514.1</b>	<b>0.87</b>	<b>61.76</b>	<b>0.72</b>	<b>9.97</b>	<b>0.17</b>	<b>0.47</b>	<b>310.95</b>	<b>154.15</b>	<b>581.07</b>	<b>10.08</b>	<b>2 286.21</b>	<b>26.19</b>	<b>0.36</b>	<b>0.02</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
гуляш из свинины	90	10.1	27.2	3.6	304.4	0.24	1.67	0.03	1.98	0.00	0.08	23.61	18.54	104.15	1.24	280.98	6.15	0.04	0.00	260	2015		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ!	150	8.7	7.1	39.4	255.7	0.23	0.00	0.03	4.85	0.09	0.12	26.33	129.33	193.02	4.55	271.27	2.34	0.01	0.00	323	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.3	0.1	23.7	98.6	0.01	52.00	0.09	0.34	0.00	0.02	13.50	3.24	1.44	0.23	5.80	0.00	0.00	0.00	441	2008		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10.71 11- 00248363 077-2016			
фрукт яблоко	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00				
кондитерское изделие в инд. упаковке	30	4.5	16.0	64.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>25.5</b>	<b>51.4</b>	<b>150.1</b>	<b>755.1</b>	<b>0.52</b>	<b>57.67</b>	<b>0.15</b>	<b>7.81</b>	<b>0.09</b>	<b>0.25</b>	<b>81.26</b>	<b>160.65</b>	<b>320.21</b>	<b>8.18</b>	<b>854.45</b>	<b>10.50</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>45</b>																						
<b>Обед</b>																							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	30.8	23.5	46.8	528.4	0.08	0.42	0.09	3.30	0.11	0.40	302.39	40.33	346.46	0.84	307.57	3.21	0.05	0.04	219	2008		
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84			
компот из свежих плодов с/м	200	0.3	0.2	44.5	182.6	0.01	2.69	0.00	0.32	0.00	0.01	17.43	8.00	8.61	0.93	162.92	1.19	0.01	0.00	632	2004		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>40.3</b>	<b>34.6</b>	<b>112.6</b>	<b>936.3</b>	<b>0.19</b>	<b>11.74</b>	<b>0.35</b>	<b>4.47</b>	<b>0.18</b>	<b>0.53</b>	<b>376.34</b>	<b>81.31</b>	<b>468.56</b>	<b>4.03</b>	<b>926.54</b>	<b>13.19</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																						
<b>Всего за день:</b>		<b>65.8</b>	<b>86.0</b>	<b>262.8</b>	<b>1 691.4</b>	<b>0.70</b>	<b>69.41</b>	<b>0.50</b>	<b>12.28</b>	<b>0.27</b>	<b>0.78</b>	<b>457.60</b>	<b>241.97</b>	<b>788.77</b>	<b>12.21</b>	<b>1 780.99</b>	<b>23.69</b>	<b>0.19</b>	<b>0.05</b>				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) ИЗ СВИНИНЫ	90	9.5	26.7	11.6	325.4	0.22	1.08	0.02	2.08	0.07	0.07	13.29	18.76	105.07	1.15	226.65	4.80	0.05	0.00	279	2017
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.5	1.6	1.9	27.4	0.01	0.12	0.01	0.02	0.01	0.01	7.60	1.32	5.97	0.05	16.41	0.76	0.00	0.00	331	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5.6	5.5	35.9	215.7	0.07	0.00	0.03	1.23	0.09	0.02	29.43	10.76	43.54	1.01	66.60	0.79	0.01	0.01	332	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.7	24.3	146.8	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	111.42	27.49	95.58	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>20.9</b>	<b>38.0</b>	<b>83.8</b>	<b>766.1</b>	<b>0.33</b>	<b>1.72</b>	<b>0.08</b>	<b>3.33</b>	<b>0.17</b>	<b>0.22</b>	<b>165.17</b>	<b>60.67</b>	<b>261.86</b>	<b>3.27</b>	<b>535.34</b>	<b>15.35</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																				
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	9.7	9.1	19.6	199.6	0.14	11.70	0.28	0.61	0.27	0.16	48.91	39.08	138.05	1.93	795.32	9.76	0.09	0.00	14	2018
биточки из мяса кур	90	14.8	20.3	14.6	299.9	0.07	0.60	0.08	0.33	0.14	0.12	40.50	22.37	144.36	1.68	209.32	6.10	0.07	0.01	498	2004
рис отварной	150	3.8	5.3	40.0	223.4	0.04	0.00	0.03	0.38	0.09	0.03	20.94	28.94	83.94	0.63	55.62	0.76	0.03	0.01	511	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0.3	0.1	25.4	106.1	0.01	24.83	0.01	0.22	0.00	0.01	16.00	9.88	9.22	0.36	109.77	0.31	0.00	0.00	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>29.9</b>	<b>35.0</b>	<b>107.9</b>	<b>868.6</b>	<b>0.29</b>	<b>37.13</b>	<b>0.39</b>	<b>1.98</b>	<b>0.49</b>	<b>0.32</b>	<b>129.59</b>	<b>103.70</b>	<b>391.22</b>	<b>5.32</b>	<b>1 197.23</b>	<b>18.05</b>	<b>0.19</b>	<b>0.02</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>50.8</b>	<b>73.0</b>	<b>191.7</b>	<b>1 634.7</b>	<b>0.62</b>	<b>38.85</b>	<b>0.47</b>	<b>5.31</b>	<b>0.66</b>	<b>0.54</b>	<b>294.76</b>	<b>164.37</b>	<b>653.08</b>	<b>8.59</b>	<b>1 732.57</b>	<b>33.40</b>	<b>0.25</b>	<b>0.04</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						57	1994
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	9.7	25.6	23.0	362.4	0.29	11.90	0.41	4.54	0.00	0.14	35.84	46.29	150.55	2.26	945.99	11.27	0.08	0.00	ГОСТ 2077-84			
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	686	2004		
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00		2008		
ЙОГУРТ	180	2.9	2.7	10.3	77.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>14.1</b>	<b>28.5</b>	<b>56.5</b>	<b>539.5</b>	<b>0.32</b>	<b>11.94</b>	<b>0.41</b>	<b>4.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.17</b>	<b>52.07</b>	<b>55.51</b>	<b>173.63</b>	<b>3.72</b>	<b>999.05</b>	<b>12.39</b>	<b>0.08</b>	<b>0.00</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>34</b>																						
<b>Обед</b>																						139	2004
суп картофельный с бобовыми	250	11.7	9.6	19.0	209.8	0.20	6.66	0.26	2.21	0.08	0.11	54.69	40.84	128.76	2.40	569.92	5.62	0.07	0.00	210	2017		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14.0	27.2	2.6	311.4	0.06	0.20	0.35	2.47	2.55	0.44	96.91	15.77	210.24	2.42	204.24	24.17	0.05	0.03	ГОСТ 27844-88			
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2.9	1.1	19.9	101.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00	867	2008		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	1.77	0.00	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	87	2002		
плюшка новомосковская	100	9.9	7.9	55.7	333.3	0.11	0.18	0.06	0.33	0.31	0.11	55.55	15.97	103.53	0.97	159.91	6.19	0.02	0.02				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>38.5</b>	<b>45.9</b>	<b>116.6</b>	<b>1 033.5</b>	<b>0.41</b>	<b>7.04</b>	<b>0.68</b>	<b>5.01</b>	<b>2.93</b>	<b>0.67</b>	<b>222.33</b>	<b>79.04</b>	<b>465.93</b>	<b>6.14</b>	<b>972.05</b>	<b>35.99</b>	<b>0.14</b>	<b>0.05</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>66</b>																						
<b>Всего за день:</b>		<b>52.6</b>	<b>74.3</b>	<b>173.1</b>	<b>1 573.0</b>	<b>0.73</b>	<b>18.98</b>	<b>1.08</b>	<b>10.00</b>	<b>2.93</b>	<b>0.83</b>	<b>274.40</b>	<b>134.55</b>	<b>639.56</b>	<b>9.87</b>	<b>1 971.10</b>	<b>48.38</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>				



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
котлета из мяса кур	90	14.8	20.3	14.6	299.9	0.07	0.60	0.08	0.33	0.14	0.12	40.50	22.37	144.36	1.68	209.32	6.10	0.07	0.01	498	2004		
Картофельное пюре	150	3.2	5.2	21.3	145.3	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	45.43	29.67	86.16	1.26	761.64	8.47	0.03	0.00	520	2004		
хлеб ржаной	40	2.6	0.3	16.4	79.1	0.05	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	6.48	6.84	31.32	1.44	54.40	2.24	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00	402	2008		
фрукт яблоко	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.02	4.00	0.00	0.63	0.00	0.02	14.40	7.20	9.90	1.98	278.00	2.00	0.01	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20.9</b>	<b>26.2</b>	<b>85.1</b>	<b>662.8</b>	<b>0.27</b>	<b>14.96</b>	<b>0.11</b>	<b>2.08</b>	<b>0.21</b>	<b>0.26</b>	<b>115.74</b>	<b>67.96</b>	<b>271.74</b>	<b>6.36</b>	<b>1 304.71</b>	<b>18.81</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>45</b>																						
<b>Обед</b>																							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008		
Плов со свининой	150	13.1	29.1	26.8	422.1	0.28	1.80	0.18	2.39	0.00	0.10	13.36	36.46	154.48	1.59	339.51	6.63	0.06	0.00	265	2004		
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	40	2.9	1.1	19.9	101.7	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	6.84	4.68	23.40	0.36	36.80	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71-11-00248363 077-2016			
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>24.0</b>	<b>40.9</b>	<b>88.0</b>	<b>822.3</b>	<b>0.38</b>	<b>10.43</b>	<b>0.44</b>	<b>2.80</b>	<b>0.08</b>	<b>0.21</b>	<b>85.03</b>	<b>72.63</b>	<b>280.04</b>	<b>3.49</b>	<b>806.03</b>	<b>14.30</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>				
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																						
<b>Всего за день:</b>		<b>44.9</b>	<b>67.1</b>	<b>173.1</b>	<b>1 485.1</b>	<b>0.65</b>	<b>25.39</b>	<b>0.55</b>	<b>4.88</b>	<b>0.29</b>	<b>0.47</b>	<b>200.77</b>	<b>140.60</b>	<b>551.78</b>	<b>9.85</b>	<b>2 110.74</b>	<b>33.11</b>	<b>0.25</b>	<b>0.02</b>				

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Котлеты Домашние	90	12.9	18.9	9.9	261.4	0.12	0.09	0.00	2.12	0.02	0.08	16.22	18.72	122.80	1.79	241.99	4.97	0.04	0.00	271	2011		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5.6	5.5	35.9	215.7	0.07	0.00	0.03	1.23	0.09	0.02	29.43	10.76	43.54	1.01	66.60	0.79	0.01	0.01	332	2004		
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004		
Кондитерское изделие в инд. упаковке	40	0.1	0.4	0.7	6.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>18.9</b>	<b>24.8</b>	<b>61.5</b>	<b>544.4</b>	<b>0.18</b>	<b>0.13</b>	<b>0.03</b>	<b>3.36</b>	<b>0.11</b>	<b>0.11</b>	<b>58.65</b>	<b>35.28</b>	<b>173.76</b>	<b>3.55</b>	<b>334.45</b>	<b>5.75</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37																						
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с яйцом (с яичными хлопьями)	250	9.7	9.1	19.6	199.6	0.14	11.70	0.28	0.61	0.27	0.16	48.91	39.08	138.05	1.93	795.32	9.76	0.09	0.00	14	2018		
оладьи с молоком сгущенным	180	14.2	14.8	80.3	511.8	0.15	0.56	0.03	3.68	0.11	0.26	191.62	32.76	202.68	1.09	357.03	11.95	0.03	0.03	733	2004		
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84			
компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.2	27.0	111.1	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	13.16	4.43	3.96	0.79	112.44	0.80	0.00	0.00	631	2004		
ЙОГУРТ	180	2.9	2.7	10.3	77.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>28.3</b>	<b>26.9</b>	<b>145.5</b>	<b>939.1</b>	<b>0.33</b>	<b>13.86</b>	<b>0.32</b>	<b>4.98</b>	<b>0.37</b>	<b>0.43</b>	<b>256.93</b>	<b>79.69</b>	<b>360.35</b>	<b>4.53</b>	<b>1 291.99</b>	<b>23.63</b>	<b>0.12</b>	<b>0.03</b>				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	63																						
<b>Всего за день:</b>		<b>47.2</b>	<b>51.7</b>	<b>207.0</b>	<b>1 483.6</b>	<b>0.51</b>	<b>13.99</b>	<b>0.35</b>	<b>8.34</b>	<b>0.49</b>	<b>0.55</b>	<b>315.58</b>	<b>114.97</b>	<b>534.11</b>	<b>8.08</b>	<b>1 626.44</b>	<b>29.39</b>	<b>0.17</b>	<b>0.05</b>				

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	9.7	25.6	23.0	362.4	0.29	11.90	0.41	4.54	0.00	0.14	35.84	46.29	150.55	2.26	945.99	11.27	0.08	0.00	57	1994
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
фрукт груша	130	0.5	0.4	13.0	59.3	0.02	2.60	0.00	0.47	0.00	0.03	22.23	14.04	18.72	2.34	201.50	1.30	0.01	0.00	576	2004
овощи по сезону огурец свежий	60	0.5	0.1	1.5	8.1	0.01	2.40	0.01	0.06	0.00	0.02	12.42	7.56	22.68	0.54	84.60	1.80	0.01	0.00	686	2004
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>12.3</b>	<b>26.6</b>	<b>62.4</b>	<b>541.2</b>	<b>0.34</b>	<b>16.94</b>	<b>0.41</b>	<b>5.07</b>	<b>0.00</b>	<b>0.21</b>	<b>86.90</b>	<b>76.03</b>	<b>211.07</b>	<b>6.06</b>	<b>1 276.35</b>	<b>14.37</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>38</b>																				
<b>Обед</b>																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	8.7	7.9	18.8	181.4	0.10	5.40	0.24	0.60	0.05	0.09	27.67	25.73	95.54	1.31	441.53	5.07	0.06	0.00	101	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	18.8	9.8	14.5	332.4	0.06	0.12	0.03	2.35	0.05	0.17	38.09	24.17	175.60	1.66	159.23	2.11	0.00	0.01	314	2008
Картофельное пюре	150	3.2	5.2	21.3	145.3	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	45.43	29.67	86.16	1.26	761.64	8.47	0.03	0.00	520	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из свежих плодов с/м	200	0.3	0.2	44.5	182.6	0.01	2.69	0.00	0.32	0.00	0.01	17.43	8.00	8.61	0.93	162.92	1.19	0.01	0.00	632	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>32.2</b>	<b>23.3</b>	<b>107.4</b>	<b>881.3</b>	<b>0.32</b>	<b>18.57</b>	<b>0.30</b>	<b>3.95</b>	<b>0.17</b>	<b>0.39</b>	<b>131.85</b>	<b>90.98</b>	<b>381.57</b>	<b>5.87</b>	<b>1 552.51</b>	<b>17.95</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>62</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>44.6</b>	<b>49.8</b>	<b>169.8</b>	<b>1 422.4</b>	<b>0.66</b>	<b>35.52</b>	<b>0.71</b>	<b>9.02</b>	<b>0.17</b>	<b>0.60</b>	<b>218.75</b>	<b>167.02</b>	<b>592.64</b>	<b>11.94</b>	<b>2 828.86</b>	<b>32.32</b>	<b>0.20</b>	<b>0.02</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
котлета из мяса кур	90	14.8	20.3	14.6	299.9	0.07	0.60	0.08	0.33	0.14	0.12	40.50	22.37	144.36	1.68	209.32	6.10	0.07	0.01	498	2004
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5.6	5.5	35.9	215.7	0.07	0.00	0.03	1.23	0.09	0.02	29.43	10.76	43.54	1.01	66.60	0.79	0.01	0.01	332	2004
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
чай с сахаром и лимоном	200/5	0.2	0.0	15.1	62.1	0.00	0.84	0.00	0.00	0.00	0.01	14.80	6.34	8.41	0.79	34.01	0.00	0.00	0.00	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>22.0</b>	<b>25.9</b>	<b>73.8</b>	<b>617.3</b>	<b>0.17</b>	<b>1.44</b>	<b>0.10</b>	<b>2.01</b>	<b>0.23</b>	<b>0.16</b>	<b>87.97</b>	<b>42.89</b>	<b>211.97</b>	<b>4.20</b>	<b>337.13</b>	<b>8.01</b>	<b>0.08</b>	<b>0.02</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>42</b>																				
<b>Обед</b>																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/10	7.9	10.7	13.1	185.7	0.07	8.63	0.26	0.41	0.08	0.10	53.29	29.56	97.84	1.54	428.85	7.67	0.06	0.00	76	2008
гуляш из свинины	90	10.1	27.2	3.6	304.4	0.24	1.67	0.03	1.98	0.00	0.08	23.61	18.54	104.15	1.24	280.98	6.15	0.04	0.00	260	2015
рис отварной	150	3.8	5.3	40.0	223.4	0.04	0.00	0.03	0.38	0.09	0.03	20.94	28.94	83.94	0.63	55.62	0.76	0.03	0.01	511	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71-11-00248363 077-2016	
компот из ягод с/м с вит. С	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.94	1.22	0.00	0.00	1.13	0.00	0.00	0.00	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>23.3</b>	<b>43.8</b>	<b>89.9</b>	<b>857.2</b>	<b>0.37</b>	<b>10.30</b>	<b>0.31</b>	<b>2.76</b>	<b>0.17</b>	<b>0.22</b>	<b>107.20</b>	<b>80.61</b>	<b>297.63</b>	<b>3.58</b>	<b>784.98</b>	<b>14.58</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>58</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>45.3</b>	<b>69.8</b>	<b>163.7</b>	<b>1 474.5</b>	<b>0.53</b>	<b>11.74</b>	<b>0.42</b>	<b>4.77</b>	<b>0.39</b>	<b>0.38</b>	<b>195.17</b>	<b>123.50</b>	<b>509.59</b>	<b>7.78</b>	<b>1 122.11</b>	<b>22.59</b>	<b>0.22</b>	<b>0.03</b>		



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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Плов	150	13.1	29.1	26.8	422.1	0.28	1.80	0.18	2.39	0.00	0.10	13.36	36.46	154.48	1.59	339.51	6.63	0.06	0.00	265	2004
овощи по сезону помидор	60	0.6	0.1	2.2	14.0	0.03	6.00	0.08	0.23	0.00	0.02	7.56	10.80	14.04	0.54	174.00	1.20	0.00	0.00	576	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10.71-11-00248363 077-2016	
сок в ассортименте	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
чай с сахаром	200	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	13.00	5.80	7.42	0.74	25.86	0.00	0.00	0.00	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>15.4</b>	<b>29.8</b>	<b>53.9</b>	<b>547.4</b>	<b>0.33</b>	<b>7.84</b>	<b>0.26</b>	<b>2.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.14</b>	<b>37.33</b>	<b>55.40</b>	<b>187.64</b>	<b>3.05</b>	<b>557.77</b>	<b>7.83</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																				
<b>Обед</b>																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7.2	3.4	16.5	125.8	0.09	7.53	0.35	1.43	0.06	0.12	28.69	26.40	57.50	2.37	464.17	4.61	0.03	0.00	87	2011
котлета рыбная	90	13.1	9.1	14.4	192.1	0.04	0.12	0.02	3.09	0.16	0.07	37.67	13.74	68.23	1.01	88.33	3.53	0.01	0.00	388	2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.14	12.00	0.03	0.26	0.08	0.09	20.63	31.45	80.41	1.41	852.93	7.50	0.04	0.00	333	2008
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0.3	0.1	25.4	106.1	0.01	24.83	0.01	0.22	0.00	0.01	16.00	9.88	9.22	0.36	109.77	0.31	0.00	0.00	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24.8</b>	<b>17.4</b>	<b>88.4</b>	<b>611.9</b>	<b>0.30</b>	<b>44.48</b>	<b>0.41</b>	<b>5.44</b>	<b>0.29</b>	<b>0.30</b>	<b>106.24</b>	<b>84.88</b>	<b>231.02</b>	<b>5.87</b>	<b>1 542.40</b>	<b>17.07</b>	<b>0.09</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>40.2</b>	<b>47.1</b>	<b>142.3</b>	<b>1 159.3</b>	<b>0.63</b>	<b>52.32</b>	<b>0.67</b>	<b>8.07</b>	<b>0.29</b>	<b>0.44</b>	<b>143.57</b>	<b>140.29</b>	<b>418.66</b>	<b>8.92</b>	<b>2 100.16</b>	<b>24.90</b>	<b>0.15</b>	<b>0.01</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	18.8	9.8	14.5	332.4	0.06	0.12	0.03	2.35	0.05	0.17	38.09	24.17	175.60	1.66	159.23	2.11	0.00	0.01	314	2008
Картофельное пюре	150	3.2	5.2	21.3	145.3	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	45.43	29.67	86.16	1.26	761.64	8.47	0.03	0.00	520	2004
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	20	1.5	0.6	10.0	50.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.42	2.34	11.70	0.18	18.40	0.00	0.00	0.00	ТУ10,71 11- 00248363 077-2016	
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	28.2	112.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.55	1.93	4.32	0.00	0.87	0.00	0.00	0.00	411	2008
Фрукт яблоко	130	0.5	0.5	13.1	62.7	0.03	5.50	0.01	0.87	0.00	0.02	19.81	9.91	13.62	2.72	382.53	2.75	0.01	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>24.0</b>	<b>16.1</b>	<b>87.1</b>	<b>704.0</b>	<b>0.23</b>	<b>15.99</b>	<b>0.06</b>	<b>3.45</b>	<b>0.13</b>	<b>0.30</b>	<b>118.29</b>	<b>68.01</b>	<b>291.41</b>	<b>5.82</b>	<b>1 322.67</b>	<b>13.33</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>48</b>																				
<b>Обед</b>																					
суп картофельный с бобовыми	250	11.7	9.6	19.0	209.8	0.20	6.66	0.26	2.21	0.08	0.11	54.69	40.84	128.76	2.40	569.92	5.62	0.07	0.00	139	2004
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	14.9	16.2	3.4	218.8	0.04	0.98	0.01	2.18	0.00	0.09	9.90	17.04	128.39	1.89	306.70	6.32	0.04	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ!	150	5.6	5.5	35.9	215.7	0.07	0.00	0.03	1.23	0.09	0.02	29.27	10.75	43.50	1.01	66.59	0.79	0.01	0.01	332	2004
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.34	1.77	0.00	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	867	2008
хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.2	39.6	0.03	0.00	0.00	0.44	0.00	0.01	3.24	3.42	15.66	0.72	27.20	1.12	0.00	0.00	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>33.5</b>	<b>31.5</b>	<b>85.9</b>	<b>761.2</b>	<b>0.33</b>	<b>7.64</b>	<b>0.30</b>	<b>6.07</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>105.43</b>	<b>73.82</b>	<b>316.32</b>	<b>6.02</b>	<b>971.60</b>	<b>13.85</b>	<b>0.12</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>52</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>57.4</b>	<b>47.6</b>	<b>173.0</b>	<b>1 465.3</b>	<b>0.57</b>	<b>23.62</b>	<b>0.36</b>	<b>9.52</b>	<b>0.29</b>	<b>0.53</b>	<b>223.73</b>	<b>141.82</b>	<b>607.72</b>	<b>11.84</b>	<b>2 294.26</b>	<b>27.18</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	492,7	640,9	1820,6	14903,4	6.47	351.58	5.84	82.16	5.95	5.59	2 635.29	1 523.22	5 876.99	99.15	19 853.45	301.13	2.17	0.30
Среднее значение за период	49.3	64.1	182.1	1 490.3	0.65	35.16	0.58	8.22	0.59	0.56	263.53	152.32	587.70	9.92	1 985.34	30.11	0.22	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.2	38.7	48.1															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	561	720