



## Примерное 10 дневное меню для организации питания детей сирот и детей оставшихся без попечения родителей

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы (с маслом сливочным)	200	7,90	10,08	55,59	308,18	0,13	1,00	0,03	0,71	134,41	201,81	40,76	2,23
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	0,14
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,25	14,80	75,33	0,03	1,23	0,00	0,00	117,75	86,31	14,31	0,38
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>17,42</b>	<b>16,27</b>	<b>90,57</b>	<b>539,83</b>	<b>0,23</b>	<b>2,23</b>	<b>0,13</b>	<b>1,41</b>	<b>283,36</b>	<b>399,72</b>	<b>73,07</b>	<b>3,19</b>
<b>Обед</b>														
48	Салат Витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	8,27	79,40	31,34	8,78	20,37	0,40	19,40	11,88	0,00	1,05
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,50	4,22	17,45	148,25	0,75	5,82	2,91	1,87	42,67	0,83	0,00	2,05
290	Птица туш. в соусе	100	5,31	7,18	24,39	195,00	0,12	1,44	0,03	0,69	38,90	110,12	13,14	0,91
203	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	7,11	40,00	240,58	0,03	0,00	0,01	0,50	14,93	23,09	0,00	1,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	6,00	0,30	0,00	0,40	24,98	0,00	0,00	0,90
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н		60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>26,36</b>	<b>25,78</b>	<b>172,03</b>	<b>1059,16</b>	<b>38,38</b>	<b>16,34</b>	<b>23,32</b>	<b>5,10</b>	<b>177,24</b>	<b>273,48</b>	<b>56,46</b>	<b>8,44</b>
<b>Полдник</b>														
429	Булочка «Веснушка»	100	7,80	6,12	47,80	278,00	0,07	0,00	0,01	1,41	11,30	39,20	0,00	0,73
355	Кисель из кураги (витаминный)	200	0,90	0,06	32,76	154,60	0,00	0,48	0,00	0,30	31,24	6,34	2,32	0,26
	<b>итого за прием</b>		<b>8,70</b>	<b>6,18</b>	<b>80,56</b>	<b>432,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,48</b>	<b>0,01</b>	<b>1,71</b>	<b>42,54</b>	<b>45,54</b>	<b>2,32</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>														
2-226	Раба отварная (с соусом)	100	11,81	2,51	12,61	80,00	0,06	0,33	0,02	0,33	18,73	142,65	30,50	0,62
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	46,51	251,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,63	73,13	19,60	0,63
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,75	0,10	2,60	12,00	0,02	4,90	0,00	0,05	17,00	15,00	7,00	0,26
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	4,40	2,40	0,32
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>24,83</b>	<b>10,21</b>	<b>128,50</b>	<b>677,43</b>	<b>0,25</b>	<b>7,77</b>	<b>0,02</b>	<b>1,96</b>	<b>86,52</b>	<b>362,74</b>	<b>102,82</b>	<b>4,36</b>
<b>Ужин 2</b>														
372	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	0,02	4,60	0,00	0,18	16,53	10,13	8,20	2,03
452-1	Печенье «Ленинградское»	40	1,59	3,34	30,83	151,20	0,02	0,00	0,01	0,18	5,76	21,50	4,40	0,36
966-1	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	<b>итого за прием</b>		<b>7,75</b>	<b>8,69</b>	<b>74,91</b>	<b>401,87</b>	<b>0,12</b>	<b>5,20</b>	<b>0,09</b>	<b>0,36</b>	<b>270,29</b>	<b>215,63</b>	<b>40,60</b>	<b>2,59</b>
	<b>Итого</b>		<b>85,06</b>	<b>67,13</b>	<b>546,57</b>	<b>3110,89</b>	<b>39,05</b>	<b>32,02</b>	<b>23,57</b>	<b>10,54</b>	<b>859,95</b>	<b>1297,11</b>	<b>275,27</b>	<b>19,57</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
218	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	29,74	21,34	27,66	422,00	0,07	0,37	0,10	0,58	196,62	254,5	30,54	0,75
H	Йогурт 1,5 % жирности	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,00	95,00	15,00	0,10
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,34	25,44	157,60	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,68	22,10	0,62
H	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>41,04</b>	<b>27,52</b>	<b>78,90</b>	<b>726,42</b>	<b>0,18</b>	<b>1,53</b>	<b>10,10</b>	<b>1,04</b>	<b>325,18</b>	<b>508,98</b>	<b>80,84</b>	<b>1,91</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,36	93,90	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	23,53	118,25	0,10	8,25	0,00	1,42	29,20	67,57	27,27	1,25
243	Сосиски сардельки отварные	110	11,10	31,10	2,50	328,00	0,18	0,00	0,04	0,50	37,00	162,00	20,00	1,80
312	Картофельное пюре	180	3,67	6,02	24,70	166,34	0,16	21,79	0,00	0,21	44,37	103,91	33,30	1,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
H	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>27,32</b>	<b>47,20</b>	<b>144,19</b>	<b>1117,13</b>	<b>0,62</b>	<b>37,41</b>	<b>0,04</b>	<b>6,57</b>	<b>214,87</b>	<b>525,11</b>	<b>162,05</b>	<b>8,80</b>
<b>Полдник</b>														
453	Пряники «Детские»	80	3,18	4,76	60,64	298,00	0,03	0,00	0,02	0,44	6,84	24,28	8,24	0,49
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>итого за прием</b>		<b>8,98</b>	<b>9,76</b>	<b>70,24</b>	<b>405,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,60</b>	<b>0,06</b>	<b>0,44</b>	<b>246,84</b>	<b>204,28</b>	<b>36,24</b>	<b>0,69</b>
<b>Ужин</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,06	9,00	85,90	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
278	Тефтели (1 вариант)	110	8,13	9,01	30,72	157,00	0,06	0,78	0,03	0,55	40,24	97,80	19,80	0,88
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,94	6,73	43,00	276,53	0,21	0,00	0,01	0,72	15,57	250,20	81,00	4,73
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	0,40
H	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
H	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>25,36</b>	<b>21,94</b>	<b>149,80</b>	<b>825,36</b>	<b>0,43</b>	<b>19,63</b>	<b>0,04</b>	<b>10,96</b>	<b>127,00</b>	<b>503,33</b>	<b>172,43</b>	<b>9,04</b>
<b>Ужин 2</b>														
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
434	Булочка «Молочная»	100	9,28	1,98	46,90	242,00	0,08	0,13	0,01	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
	<b>итого за прием</b>		<b>15,08</b>	<b>6,98</b>	<b>54,90</b>	<b>348,00</b>	<b>0,16</b>	<b>1,53</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>270,20</b>	<b>241,70</b>	<b>46,30</b>	<b>0,93</b>
	<b>Итого</b>		<b>117,78</b>	<b>113,40</b>	<b>498,03</b>	<b>3421,91</b>	<b>1,50</b>	<b>62,70</b>	<b>10,29</b>	<b>19,73</b>	<b>1184,09</b>	<b>1983,40</b>	<b>497,86</b>	<b>22,37</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный (с маслом сливочным)	200	19,34	32,34	5,15	384,24	0,03	0,71	0,00	0,00	72,82	0,00	0,00	0,12
50	Консервы овощные закусочные (порциями) Зеленый горошек	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,10	0,70	0,00	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	4,40	2,40	0,32
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>25,58</b>	<b>32,90</b>	<b>45,25</b>	<b>573,42</b>	<b>0,17</b>	<b>3,95</b>	<b>0,00</b>	<b>0,46</b>	<b>114,82</b>	<b>101,20</b>	<b>36,60</b>	<b>1,58</b>
<b>Обед</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	3,92	18,74	103,75	0,05	10,67	0,00	2,40	49,72	54,60	26,12	1,22
282	Оладьи из печени	100	16,98	20,51	6,95	298,18	0,23	6,60	7,20	5,90	21,84	248,20	16,76	12,75
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0,00	0,02	0,80	1,46	194,40	0,04	2,92
389	Сок фруктовый	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>55,43</b>	<b>38,89</b>	<b>182,14</b>	<b>1336,91</b>	<b>1,15</b>	<b>226,71</b>	<b>7,22</b>	<b>18,82</b>	<b>276,56</b>	<b>1294,86</b>	<b>342,75</b>	<b>30,18</b>
<b>Полдник</b>														
451	Печенье «Нарезное»	80	5,36	6,04	57,64	306,40	0,06	0,00	0,01	0,48	7,90	29,99	11,12	0,57
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
	<b>итого за прием</b>		<b>6,89</b>	<b>7,39</b>	<b>73,55</b>	<b>387,39</b>	<b>0,10</b>	<b>1,33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,48</b>	<b>134,49</b>	<b>122,78</b>	<b>26,51</b>	<b>0,98</b>
<b>Ужин</b>														
259	Жаркое по домашнему	280	21,93	28,95	26,51	471,99	0,19	10,81	0,00	4,95	48,79	329,19	67,95	6,19
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,60	0,00	1,80	0,00	0,20	10,10	5,40	2,34	0,06
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>30,59</b>	<b>30,23</b>	<b>104,33</b>	<b>871,52</b>	<b>0,35</b>	<b>16,11</b>	<b>0,00</b>	<b>6,49</b>	<b>118,25</b>	<b>486,15</b>	<b>127,61</b>	<b>9,38</b>
<b>Ужин 2</b>														
966-1	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
440	Булочка «Творожная»	100	9,42	14,84	51,16	376,00	0,07	0,09	0,02	0,65	37,90	70,00	17,30	0,76
	<b>итого за прием</b>		<b>15,22</b>	<b>19,84</b>	<b>59,56</b>	<b>484,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,69</b>	<b>0,10</b>	<b>0,65</b>	<b>285,90</b>	<b>254,00</b>	<b>45,30</b>	<b>0,96</b>
	<b>Итого</b>		<b>133,71</b>	<b>129,25</b>	<b>464,83</b>	<b>3653,24</b>	<b>1,88</b>	<b>248,79</b>	<b>7,33</b>	<b>26,90</b>	<b>930,02</b>	<b>2258,99</b>	<b>578,77</b>	<b>43,08</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	200	4,85	10,20	31,81	239,03	0,05	1,12	0,05	0,02	123,90	131,56	28,67	0,43
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,21	99,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>15,78</b>	<b>23,39</b>	<b>72,84</b>	<b>544,75</b>	<b>0,11</b>	<b>1,50</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>264,28</b>	<b>255,92</b>	<b>54,75</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	19,55	112,70	0,09	8,36	0,02	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	4,01	16,91	107,25	0,10	8,37	0,00	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
281	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	9,01	16,03	10,27	146,25	0,06	0,26	0,02	0,46	49,05	112,93	20,61	0,81
139	Капуста тушеная	180	3,30	7,87	17,07	142,20	0,04	30,74	0,00	3,15	105,75	65,91	37,53	1,49
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва, груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>25,01</b>	<b>36,28</b>	<b>144,76</b>	<b>900,93</b>	<b>0,45</b>	<b>48,63</b>	<b>0,04</b>	<b>10,11</b>	<b>254,05</b>	<b>432,76</b>	<b>154,90</b>	<b>7,61</b>
<b>Полдник</b>														
439	Булочка «Деревенская»	100	7,76	1,71	46,41	145,00	0,13	1,63	0,00	2,16	24,00	80,00	31,66	1,48
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	0,40
	<b>итого за прием</b>		<b>7,96</b>	<b>1,71</b>	<b>60,41</b>	<b>173,00</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>0,00</b>	<b>2,18</b>	<b>30,00</b>	<b>80,00</b>	<b>31,66</b>	<b>1,88</b>
<b>Ужин</b>														
74	Икра овощная	100	2,19	2,78	12,28	82,90	0,04	7,02	0,00	13,90	54,80	51,17	20,51	0,73
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	0,03	0,37	0,02	0,49	14,92	49,56	11,50	1,14
203	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	7,11	40,00	240,58	0,03	0,00	0,01	0,50	14,93	23,09	0,00	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	4,40	2,40	0,32
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>31,15</b>	<b>23,30</b>	<b>122,84</b>	<b>838,27</b>	<b>0,24</b>	<b>9,93</b>	<b>0,03</b>	<b>16,13</b>	<b>133,81</b>	<b>255,78</b>	<b>77,73</b>	<b>5,72</b>
<b>Ужин 2</b>														
Н	Йогурт 1,5 % жирности	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,00	95,00	15,00	0,10
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>итого за прием</b>		<b>4,50</b>	<b>1,90</b>	<b>15,70</b>	<b>100,50</b>	<b>0,06</b>	<b>10,60</b>	<b>10,00</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>106,00</b>	<b>24,00</b>	<b>2,30</b>
	<b>Итого</b>		<b>84,20</b>	<b>86,58</b>	<b>416,15</b>	<b>2555,45</b>	<b>0,99</b>	<b>72,29</b>	<b>10,16</b>	<b>29,25</b>	<b>698,14</b>	<b>1130,46</b>	<b>343,04</b>	<b>18,48</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
183	Каши жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	7,26	10,80	41,06	304,53	0,20	1,50	0,06	0,36	167,16	223,40	90,20	2,63
8	Бутерброды горячие с колбасой	60	6,67	8,47	14,98	163,00	0,11	0,25	0,02	0,43	15,70	52,30	59,35	26,72
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,00	152,22	124,56	21,34	0,48
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>21,03</b>	<b>23,15</b>	<b>93,52</b>	<b>679,45</b>	<b>0,41</b>	<b>3,33</b>	<b>0,10</b>	<b>1,25</b>	<b>344,28</b>	<b>135,06</b>	<b>184,09</b>	<b>30,27</b>
<b>Обед</b>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,10	5,75	0,03	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	280	2,64	20,68	46,51	463,73	0,15	0,53	0,08	5,60	129,97	315,47	47,91	3,13
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	6,00	0,30	0,00	0,40	24,98	0,00	0,00	0,9
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>16,00</b>	<b>31,44</b>	<b>155,69</b>	<b>1089,61</b>	<b>6,41</b>	<b>26,39</b>	<b>0,11</b>	<b>24,27</b>	<b>276,95</b>	<b>549,21</b>	<b>132,59</b>	<b>7,60</b>
<b>Полдник</b>														
434	Булочка «Молочная»	100	9,28	1,98	46,90	242,00	0,08	0,13	0,01	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром сушеных	200	0,44	0,12	38,62	157,60	0,00	4,44	0,00	0,12	20,66	18,50	4,86	0,26
	<b>итого за прием</b>		<b>9,72</b>	<b>2,10</b>	<b>85,52</b>	<b>399,60</b>	<b>0,08</b>	<b>4,57</b>	<b>0,01</b>	<b>0,84</b>	<b>50,86</b>	<b>70,20</b>	<b>23,16</b>	<b>0,99</b>
<b>Ужин</b>														
43	Салат из овощей	100	2,85	7,46	3,05	90,70	0,07	23,76	0,03	2,93	25,17	57,13	15,41	1,16
288	Птица отварная (с маслом)	100	11,35	13,47	15,07	298,18	0,12	2,15	0,03	0,69	50,91	110,12	18,43	1,73
302	Каши рассыпчатая (ячневая)	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,10	0,00	0,01	0,72	18,59	16,65	4,37	0,23
378	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	0,04	1,33	0,00	0,00	126,59	92,79	15,39	0,41
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>29,25</b>	<b>28,53</b>	<b>124,10</b>	<b>972,22</b>	<b>0,47</b>	<b>27,24</b>	<b>0,07</b>	<b>5,58</b>	<b>257,62</b>	<b>404,25</b>	<b>96,92</b>	<b>6,06</b>
<b>Ужин 2</b>														
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
806	Корж «Сахарный»	100	4,70	29,10	41,60	271,00	0,07	0,05	0,01	0,56	24,06	49,85	18,25	0,80
	<b>итого за прием</b>		<b>10,50</b>	<b>34,10</b>	<b>49,60</b>	<b>377,00</b>	<b>0,15</b>	<b>1,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,56</b>	<b>264,06</b>	<b>239,85</b>	<b>46,25</b>	<b>1,00</b>
	<b>Итого</b>		<b>86,50</b>	<b>119,32</b>	<b>508,43</b>	<b>3517,88</b>	<b>7,52</b>	<b>62,98</b>	<b>0,34</b>	<b>32,50</b>	<b>1193,77</b>	<b>1398,57</b>	<b>483,01</b>	<b>45,92</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рсц.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,48	4,75	17,95	150,00	0,10	0,83	0,03	0,38	163,00	136,88	26,68	0,65
15	Сыр «Российский» (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	0,00	0,30
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	4,40	2,40	0,32
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>15,58</b>	<b>13,96</b>	<b>51,55</b>	<b>407,18</b>	<b>0,16</b>	<b>3,58</b>	<b>0,11</b>	<b>0,99</b>	<b>449,00</b>	<b>326,08</b>	<b>42,28</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>														
49	Салат «Витаминный» (2 вариант)	100	1,57	6,02	8,79	95,70	0,05	32,90	0,00	16,00	31,96	33,86	16,64	0,57
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,55	21,77	89,75	0,05	15,77	0,00	2,35	49,25	49,00	22,12	0,82
291	Плов из птицы	280	22,12	17,08	46,69	412,50	0,10	7,85	0,02	0,65	60,54	229,11	70,60	2,58
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>33,90</b>	<b>28,87</b>	<b>162,35</b>	<b>1008,68</b>	<b>0,36</b>	<b>57,24</b>	<b>0,02</b>	<b>20,74</b>	<b>210,59</b>	<b>462,97</b>	<b>170,14</b>	<b>7,20</b>
<b>Полдник</b>														
432	Булочка «Алтайская»	100	8,40	4,98	43,66	254,00	0,07	0,10	0,00	1,61	11,30	41,30	17,00	0,75
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>итого за прием</b>		<b>14,20</b>	<b>9,98</b>	<b>53,26</b>	<b>361,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,70</b>	<b>0,04</b>	<b>1,61</b>	<b>251,30</b>	<b>221,30</b>	<b>45,00</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>														
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,75	0,10	2,60	12,00	0,02	4,90	0,00	0,05	17,00	15,00	7,00	0,26
143	Рагу из овощей	180	2,72	17,82	24,73	243,41	0,10	22,50	0,05	3,43	66,87	77,13	25,08	1,07
243	Сосиски сардельки отварные	110	11,10	31,10	2,50	328,00	0,18	0,00	0,04	0,50	37,00	162,00	20,00	1,80
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	0,40
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>22,55</b>	<b>50,16</b>	<b>96,91</b>	<b>889,34</b>	<b>0,44</b>	<b>27,40</b>	<b>0,09</b>	<b>4,79</b>	<b>249,36</b>	<b>381,69</b>	<b>95,40</b>	<b>6,06</b>
<b>Ужин 2</b>														
372	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	0,02	4,60	0,00	0,18	16,53	10,13	8,20	2,03
453	Пряники «Детские»	40	1,59	2,38	30,32	149,20	0,03	0,00	0,02	0,44	6,84	24,28	8,24	0,49
966-1	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,60	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
	<b>итого за прием</b>		<b>7,75</b>	<b>7,73</b>	<b>74,40</b>	<b>399,87</b>	<b>1,16</b>	<b>5,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,62</b>	<b>271,37</b>	<b>218,41</b>	<b>44,44</b>	<b>2,72</b>
	<b>Итого</b>		<b>93,98</b>	<b>110,70</b>	<b>438,47</b>	<b>3066,07</b>	<b>2,27</b>	<b>96,12</b>	<b>0,36</b>	<b>28,75</b>	<b>1431,62</b>	<b>1610,45</b>	<b>397,26</b>	<b>18,64</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222	Пудинг из творога (запеченный с молоком сгущенным)	200	25,88	20,26	66,32	551,42	0,14	0,88	0,11	0,88	362,88	401,62	37,78	1,62
Н	Йогурт 1,5 % жирности	100	4,10	1,50	5,90	53,50	0,03	0,60	10,00	0,00	0,00	95,00	15,00	0,10
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>36,16</b>	<b>24,78</b>	<b>108,06</b>	<b>798,84</b>	<b>0,25</b>	<b>2,78</b>	<b>10,13</b>	<b>1,34</b>	<b>497,86</b>	<b>621,42</b>	<b>79,98</b>	<b>2,30</b>
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные соленые (помидор)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,05	23,00	15,00	7,00	0,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,50	4,22	17,45	148,25	0,75	5,82	2,91	1,87	42,67	0,83	0,00	2,05
286	Зразы из говядины, фаршированные рисом (паровые с маслом)	300	14,48	13,16	32,04	272,50	0,06	6,12	0,02	1,56	43,62	163,17	39,20	2,63
389	Сок фруктовый	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>47,76</b>	<b>20,62</b>	<b>162,27</b>	<b>1038,68</b>	<b>1,53</b>	<b>215,44</b>	<b>2,93</b>	<b>12,72</b>	<b>285,65</b>	<b>946,56</b>	<b>329,52</b>	<b>17,27</b>
<b>Полдник</b>														
452	Печенье «Ленинградское»	80	3,18	6,68	61,66	302,40	0,10	0,00	0,06	1,44	23,18	86,00	17,60	1,46
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,44	0,12	38,62	157,60	0,00	4,44	0,00	0,12	20,66	18,50	4,86	0,26
	<b>итого за прием</b>		<b>3,62</b>	<b>6,80</b>	<b>100,28</b>	<b>460,00</b>	<b>0,10</b>	<b>4,44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,56</b>	<b>43,84</b>	<b>104,50</b>	<b>22,46</b>	<b>1,72</b>
<b>Ужин</b>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	0,00	0,48	27,18	30,10	16,51	0,76
255	Печень п о- строгановски	100/50	13,26	21,61	5,77	288,60	0,20	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
312	Картофельное пюре	180	3,67	6,02	24,70	166,34	0,16	21,79	0,00	0,21	44,37	103,91	33,30	1,20
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>25,94</b>	<b>35,51</b>	<b>107,36</b>	<b>891,67</b>	<b>0,56</b>	<b>139,68</b>	<b>5,78</b>	<b>6,13</b>	<b>162,49</b>	<b>504,33</b>	<b>114,04</b>	<b>10,13</b>
<b>Ужин 2</b>														
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
434	Булочка «Молочная»	100	9,28	1,98	46,90	242,00	0,08	0,13	0,01	0,72	30,20	51,70	18,30	0,73
	<b>итого за прием</b>		<b>15,08</b>	<b>6,98</b>	<b>54,90</b>	<b>348,00</b>	<b>0,16</b>	<b>1,53</b>	<b>0,05</b>	<b>0,72</b>	<b>270,20</b>	<b>241,70</b>	<b>46,30</b>	<b>0,93</b>
	<b>Итого</b>		<b>128,56</b>	<b>94,69</b>	<b>532,87</b>	<b>3537,19</b>	<b>2,60</b>	<b>363,87</b>	<b>18,95</b>	<b>22,47</b>	<b>1260,04</b>	<b>2418,51</b>	<b>592,30</b>	<b>32,35</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ реп.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,51	9,16	39,50	272,71	0,10	0,88	0,03	0,16	121,51	142,48	33,81	0,76
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,21	99,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,00	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,34	25,44	157,60	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,68	22,10	0,62
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>17,91</b>	<b>29,31</b>	<b>85,33</b>	<b>685,63</b>	<b>0,21</b>	<b>1,44</b>	<b>0,17</b>	<b>0,97</b>	<b>274,47</b>	<b>380,96</b>	<b>73,91</b>	<b>2,84</b>
<b>Обед</b>														
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,54	133,80	0,04	4,68	0,00	14,80	90,93	55,80	18,10	0,74
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	3,92	18,74	103,75	0,05	10,67	0,00	2,40	49,72	54,60	26,12	1,22
241	Мясо отварное	100	17,55	14,05	2,20	203,75	0,03	2,15	0,09	0,90	50,91	151,81	18,43	2,33
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,94	6,73	43,00	276,53	0,21	0,00	0,01	0,72	15,57	250,20	81,00	4,73
342	Компот из свежих плодов (яблоки, айва, груша)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,02	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,96
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>37,96</b>	<b>33,19</b>	<b>159,44</b>	<b>1110,36</b>	<b>0,49</b>	<b>18,40</b>	<b>0,10</b>	<b>20,14</b>	<b>257,67</b>	<b>644,37</b>	<b>192,11</b>	<b>12,51</b>
<b>Полдник</b>														
440	Булочка «Творожная»	100	9,42	14,84	51,16	376,00	0,07	0,09	0,02	0,65	37,90	70,00	17,30	0,76
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	0,40
	<b>итого за прием</b>		<b>9,62</b>	<b>14,84</b>	<b>65,16</b>	<b>404,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0,67</b>	<b>43,90</b>	<b>70,00</b>	<b>17,30</b>	<b>1,16</b>
<b>Ужин</b>														
259	Жаркое по - домашнему	280	21,93	28,95	26,51	471,99	0,19	10,81	0,00	4,95	48,79	329,19	67,95	6,19
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
387	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,80	0,00	8,00	0,00	0,08	12,96	3,20	4,60	0,14
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>30,63</b>	<b>30,21</b>	<b>107,85</b>	<b>866,72</b>	<b>0,35</b>	<b>22,31</b>	<b>0,00</b>	<b>1,32</b>	<b>121,11</b>	<b>483,95</b>	<b>129,87</b>	<b>9,46</b>
<b>Ужин 2</b>														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
966	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
453	Пряники «Детские»	40	1,59	2,38	30,32	149,20	0,03	0,00	0,02	0,44	6,84	24,28	8,24	0,49
	<b>итого за прием</b>		<b>7,79</b>	<b>7,78</b>	<b>48,12</b>	<b>302,20</b>	<b>0,14</b>	<b>11,40</b>	<b>0,06</b>	<b>0,64</b>	<b>262,84</b>	<b>225,28</b>	<b>45,24</b>	<b>2,89</b>
	<b>Итого</b>		<b>103,71</b>	<b>115,33</b>	<b>465,90</b>	<b>3368,91</b>	<b>1,26</b>	<b>53,64</b>	<b>0,35</b>	<b>23,74</b>	<b>959,99</b>	<b>1804,56</b>	<b>458,43</b>	<b>28,86</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	5,56	8,73	38,50	264,53	0,08	1,06	0,06	0,48	121,88	107,43	18,46	0,46
16	Колбаса или ветчина (порциями)(Ветчина)	30	6,78	6,27	0,00	84,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	80,40	10,50	0,00
378	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,25	14,80	75,33	0,03	1,23	0,00	0,00	117,75	86,31	14,31	0,38
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>16,78</b>	<b>16,59</b>	<b>73,20</b>	<b>517,18</b>	<b>0,15</b>	<b>2,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,94</b>	<b>252,43</b>	<b>308,94</b>	<b>56,47</b>	<b>1,28</b>
<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,36	93,90	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
97	Суп картофельный	250	2,35	2,82	16,87	114,00	0,12	12,00	0,00	1,53	30,45	77,72	31,40	27,36
236/1	Рулет из рыбы с яйцом вареным	100	9,69	8,25	12,98	162,50	0,07	0,45	0,03	1,61	50,54	105,95	18,31	0,85
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	46,51	251,64	0,03	0,00	0,00	0,34	1,63	73,13	19,60	0,63
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	6,00	0,30	0,00	0,40	24,98	0,00	0,00	0,90
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	27,05	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>25,92</b>	<b>24,68</b>	<b>166,64</b>	<b>1017,97</b>	<b>6,38</b>	<b>19,40</b>	<b>0,03</b>	<b>7,82</b>	<b>179,42</b>	<b>424,99</b>	<b>133,33</b>	<b>33,59</b>
<b>Полдник</b>														
451	Печенье «Нарезное»	80	5,36	6,04	57,64	306,40	0,06	0,00	0,01	0,48	7,90	29,99	11,12	0,57
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,44	0,12	38,62	157,60	0,00	4,44	0,00	0,12	20,66	18,50	4,86	0,26
	<b>итого за прием</b>		<b>5,80</b>	<b>6,16</b>	<b>96,26</b>	<b>464,00</b>	<b>0,06</b>	<b>4,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,60</b>	<b>28,56</b>	<b>48,49</b>	<b>15,98</b>	<b>0,83</b>
<b>Ужин</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	5,06	9,00	85,90	0,02	18,85	0,00	8,43	28,83	27,77	28,31	0,50
294	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	8,45	9,85	15,36	164,00	0,12	0,84	0,03	1,57	37,94	48,80	13,40	0,98
203	Макаронные изделия отв. с маслом	180	6,62	7,11	40,00	240,58	0,03	0,00	0,01	0,50	14,93	23,09	0,00	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	4,40	2,40	0,32
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>24,28</b>	<b>23,18</b>	<b>131,14</b>	<b>824,27</b>	<b>0,31</b>	<b>22,23</b>	<b>0,04</b>	<b>11,74</b>	<b>130,86</b>	<b>231,62</b>	<b>87,43</b>	<b>5,33</b>
<b>Ужин 2</b>														
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
429	Булочка «Веснушка»	100	7,80	6,12	47,80	278,00	0,07	0,00	0,01	1,41	11,30	39,20	0,00	0,73
	<b>итого за прием</b>		<b>13,60</b>	<b>11,12</b>	<b>57,40</b>	<b>385,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,60</b>	<b>0,05</b>	<b>1,41</b>	<b>251,30</b>	<b>219,20</b>	<b>28,00</b>	<b>0,93</b>
	<b>Итого</b>		<b>86,38</b>	<b>81,73</b>	<b>524,64</b>	<b>3208,42</b>	<b>7,05</b>	<b>50,96</b>	<b>0,19</b>	<b>22,51</b>	<b>842,57</b>	<b>1233,24</b>	<b>321,21</b>	<b>41,96</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Обучающиеся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

№ рец.	Прием пищи Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг (мкг)				Минеральные вещества, мг (мкг)			
			Б	Ж	У	Энерг. ценность, (ккал.)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
218	Вареники ленивые отварные (с маслом)	200	29,74	21,34	27,66	422,00	0,07	0,37	0,10	0,58	196,62	254,5	30,54	0,75
14	Масло (порциями)	15	0,12	10,87	0,21	99,00	0,00	0,00	0,04	0,11	2,40	3,00	0,00	0,02
15	Сыр «Российский» (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	0,00	0,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,30	0,02	0,00	125,78	90,00	14,00	0,14
Н	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,34	19,90	93,32	0,04	0,00	0,00	0,46	9,20	34,80	13,20	0,44
	<b>итого за прием</b>		<b>43,00</b>	<b>44,08</b>	<b>63,71</b>	<b>822,92</b>	<b>0,16</b>	<b>1,88</b>	<b>0,24</b>	<b>1,30</b>	<b>598,00</b>	<b>532,30</b>	<b>57,74</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,36	0,02	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90
96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	4,01	16,91	107,25	0,10	8,37	0,00	2,35	29,15	56,72	24,17	0,92
243	Сосиски сардельки отварные	110	11,10	31,10	2,50	328,00	0,18	0,00	0,04	0,50	37,00	162,00	20,00	1,80
139	Капуста тушеная	180	3,30	7,87	17,07	142,20	0,04	30,74	0,00	3,15	105,75	65,91	37,53	1,49
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,28	0,68	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>27,22</b>	<b>51,87</b>	<b>119,87</b>	<b>1056,28</b>	<b>0,57</b>	<b>147,47</b>	<b>0,06</b>	<b>10,83</b>	<b>249,16</b>	<b>480,87</b>	<b>152,59</b>	<b>8,28</b>
<b>Полдник</b>														
806	Корж «Сахарный»	100	4,70	29,10	41,60	271,00	0,07	0,05	0,01	0,56	24,06	49,85	18,25	0,80
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>итого за прием</b>		<b>10,50</b>	<b>34,10</b>	<b>51,20</b>	<b>378,00</b>	<b>0,15</b>	<b>2,60</b>	<b>0,05</b>	<b>0,56</b>	<b>264,06</b>	<b>229,85</b>	<b>46,25</b>	<b>1,00</b>
<b>Ужин</b>														
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
290	Птица туш. в соусе	100	5,31	7,18	24,39	195,00	0,12	1,44	0,03	0,69	38,90	110,12	13,14	0,91
310	Картофель отварной с зеленью	180	3,43	6,20	28,89	175,19	0,11	5,20	0,00	0,25	19,44	100,19	36,83	1,63
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,02	6,00	0,00	0,00	0,40
Н	Хлеб пшеничный	60	4,54	0,52	29,85	139,99	0,06	0,00	0,00	0,70	13,80	52,20	19,80	0,66
Н	Хлеб ржаной	60	3,24	0,62	23,23	137,94	0,08	0,00	0,00	0,54	22,56	75,36	23,52	1,87
	<b>итого за прием</b>		<b>17,52</b>	<b>14,62</b>	<b>122,06</b>	<b>686,12</b>	<b>0,39</b>	<b>10,14</b>	<b>0,03</b>	<b>2,30</b>	<b>123,70</b>	<b>361,87</b>	<b>107,29</b>	<b>6,07</b>
<b>Ужин 2</b>														
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>итого за прием</b>		<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
	<b>Итого</b>		<b>98,64</b>	<b>145,07</b>	<b>366,64</b>	<b>2990,32</b>	<b>1,30</b>	<b>172,09</b>	<b>0,38</b>	<b>15,19</b>	<b>1250,92</b>	<b>1615,89</b>	<b>372,87</b>	<b>19,20</b>