

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБОУ  
«Черемшанская кадетская школа-интернат»:



Р.Г. Сулейманов

«29»

02

20 24 г

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Черемшанская кадетская школа-интернат  
имени Героя Советского Союза И.Н.Конева»

Примерное четырнадцатидневное меню для воспитанников  
(весенний период)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧ. С МАСЛОМ СЛИВ.	250/7	7.5	12.8	33.4	275.6	0.1	0.4	0.2	0.6	201.2	36.5	179.7	0.7	190	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7.6	0.6	50.2	236.8	0.2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.07	0.1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.9	8.9	0	109	0.01	0	0.09	0.2	264	11	150	0.3	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.9	4.5	16.5	120.3	0	0.3	0	0	132.0	23.0	101	0.6	382	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5.3	6.9	52.1	291.9	0.1	0	0	0	20.3	14	63	1.5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>31.3</b>	<b>42.0</b>	<b>152.3</b>	<b>1108.6</b>	<b>0.41</b>	<b>0.7</b>	<b>0.36</b>	<b>2.9</b>	<b>641.5</b>	<b>117.5</b>	<b>579.7</b>	<b>5.1</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	350/5	13.0	15.7	12.6	246.9	0.2	17.9	0.3	0.5	70.6	38.7	143.5	1.8	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	220/7	7.93	6.8	45.19	274.78	0.09	0	0	1.13	5.66	9.92	51	1.13	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/40	21.1	26.3	8.3	353.9	0.1	2.4	0	4.7	17.6	26.8	186.5	2.8	259	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	2.1	5.9	16.6	128.4	0	6	0	2.7	55.6	29.8	59.0	2.0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	6.6	0.9	42.4	204	0.2	0	0	2.2	18	19	87	4		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204	0.2	0	0	2.2	18	19	87	4		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28.2	112.8	0	0.7	0	0	11.6	1.9	4.3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1262</b>	<b>57.33</b>	<b>56.5</b>	<b>195.69</b>	<b>1524.78</b>	<b>0.79</b>	<b>27.0</b>	<b>0.3</b>	<b>13.43</b>	<b>197.06</b>	<b>145.12</b>	<b>618.3</b>	<b>15.73</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1.2	1.2	29.4	141	0.1	30	0	1.9	48	24	33	6.6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0.2	19.8	86	0.02	4	0	0.2	14	8	14	2.8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3.9	29.8	166.8	0	0	0	0	11.6	8	36	0.8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5.2</b>	<b>5.3</b>	<b>79.0</b>	<b>393.8</b>	<b>0.12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2.1</b>	<b>73.6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10.2</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/4	3.6	3.5	7.5	75.4	0.1	0	0	1.6	19.1	14.0	33.2	1	99	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	12.8	27.8	0.5	303.8	0.2	0	0	0	37.8	21.6	171.7	2	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	80	0.5	3.9	3.7	51.7	0	1.1	0.3	1.8	9.5	7.4	12.5	0.3	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0	0	1	11.5	16.5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102	0.1	0	0	1.1	9	9.5	43.5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	16.2	65.3	0	0	0	0	13.4	6.2	8.2	0.8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3.9	29.8	166.8	0	0	0	0	11.6	8	36	0.8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>744</b>	<b>27.2</b>	<b>39.8</b>	<b>104.0</b>	<b>883.4</b>	<b>0.5</b>	<b>1.1</b>	<b>0.3</b>	<b>5.5</b>	<b>111.9</b>	<b>83.2</b>	<b>347.1</b>	<b>7.9</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3.9	29.8	166.8	0	0	0	0	11.6	8	36	0.8		2008
РЯЖЕНКА	200	5.8	5	8.4	108	0	0.6	0.1	0	248	28	184	0.2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8.8</b>	<b>8.9</b>	<b>38.2</b>	<b>274.8</b>	<b>0</b>	<b>0.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0</b>	<b>259.6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>129,83</b>	<b>152,5</b>	<b>569,19</b>	<b>4185,38</b>	<b>1,82</b>	<b>63,4</b>	<b>1,06</b>	<b>23,93</b>	<b>1283,66</b>	<b>421,82</b>	<b>1848,1</b>	<b>39,93</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/8	9,8	13,8	39,7	319,6	0,2	0,3	0,1	1,9	156,1	76,3	245,4	2,0	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,4	17,1	109,3	0	0,2	0	0	110,8	16,8	82,4	0,3	379	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>688</b>	<b>34,3</b>	<b>43,9</b>	<b>174,1</b>	<b>1225,0</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>4,2</b>	<b>581,0</b>	<b>155,1</b>	<b>644,8</b>	<b>6,5</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	350	10,2	9,4	28,3	239,6	0,1	9,3	0,2	0,8	36,1	39,0	133,6	2,3	100	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	5,7	9,6	59,8	348,2	0,1	0	0,1	0,6	14,9	37,9	115,5	0,8	325	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	16,9	17,6	11,3	270,2	0,1	1,6	0	2,3	21,5	21,9	156,9	2,4	286	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	120	1,7	6,0	10,0	102,1	0,1	5,7	0,5	2,8	28,2	23,6	46,1	1,0		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1165</b>	<b>44,9</b>	<b>43,8</b>	<b>200,2</b>	<b>1375,4</b>	<b>0,7</b>	<b>17,3</b>	<b>0,8</b>	<b>9,7</b>	<b>139,3</b>	<b>159,8</b>	<b>581,1</b>	<b>11,5</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>79,0</b>	<b>393,8</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10,2</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЛОВ ИЗ ПЕРЛОВОЙ КРУПЫ С КУРИНЫМ МЯСОМ	300	34,7	37,0	47,4	661,8	0,2	3,1	0,5	3,2	58,9	60,1	451,7	4,0	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>45,0</b>	<b>41,6</b>	<b>139,7</b>	<b>1114,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>104,4</b>	<b>100,3</b>	<b>581,4</b>	<b>8,6</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>138,2</b>	<b>143,5</b>	<b>631,2</b>	<b>4383,3</b>	<b>1,73</b>	<b>55,5</b>	<b>1,66</b>	<b>21,3</b>	<b>1157,9</b>	<b>491,2</b>	<b>2110,3</b>	<b>37,8</b>		

### 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ С МАСЛОМ СЛИВ.	250/5	4,9	8,6	17,4	164,4	0,1	0,3	0	0,1	137,5	35,6	125,0	0,8	113	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>687</b>	<b>25,12</b>	<b>33,41</b>	<b>136,22</b>	<b>944,06</b>	<b>0,41</b>	<b>3,54</b>	<b>0,16</b>	<b>2,4</b>	<b>454,44</b>	<b>99,0</b>	<b>434,8</b>	<b>5,68</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ПШЕННЫЙ НА ГОВ.М/К БУЛЬОНЕ	350/25	14,3	13,7	25,5	282,9	0,1	0,8	0	3,0	32,4	41,7	168,7	2,4	110	2008
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ СО СЛИВ.МАСЛОМ	220	8	6,8	51,2	298,2	0,1	0	0,1	1,8	13,6	10,8	59,7	1,4	331	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	14,3	9,3	6,2	173,5	0,1	0,9	0,4	2,7	90,7	31,4	188,8	0,8	253	2011
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,8	7,1	10,2	113,1	0	5,5	0,3	3,2	29,9	23,5	51,5	1,1	67	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1235</b>	<b>52,6</b>	<b>38,4</b>	<b>209,0</b>	<b>1401,4</b>	<b>0,7</b>	<b>7,9</b>	<b>0,8</b>	<b>14,9</b>	<b>216,7</b>	<b>161,3</b>	<b>639,7</b>	<b>11,7</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,5	14,1	19,6	296,3	0	0,2	0,1	1,6	168,2	27,2	227,1	0,9	224	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23,7</b>	<b>15,5</b>	<b>68,8</b>	<b>523,3</b>	<b>0,12</b>	<b>34,2</b>	<b>0,1</b>	<b>3,7</b>	<b>230,2</b>	<b>59,2</b>	<b>274,1</b>	<b>10,3</b>		
<b>Ужин</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВ.МЯСОМ	350	31,5	36,5	27,0	564,0	0,2	42,4	0,1	1,5	133,8	71,5	325,7	5,8	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>41,8</b>	<b>41,1</b>	<b>119,3</b>	<b>1016,5</b>	<b>0,4</b>	<b>42,4</b>	<b>0,1</b>	<b>3,6</b>	<b>179,3</b>	<b>111,7</b>	<b>455,4</b>	<b>10,4</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>152,02</b>	<b>137,31</b>	<b>571,52</b>	<b>4160,06</b>	<b>1,63</b>	<b>88,64</b>	<b>1,26</b>	<b>24,6</b>	<b>1340,24</b>	<b>467,2</b>	<b>2024,0</b>	<b>39,08</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	7,5	11,4	37,1	276,5	0,1	0,3	0,1	1,2	144,8	21,3	122,4	0,5	189	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	16,5	120,3	0	0,3	0	0	132,0	23,0	101	0,6	382	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>31,3</b>	<b>40,6</b>	<b>156,0</b>	<b>1109,5</b>	<b>0,41</b>	<b>0,6</b>	<b>0,26</b>	<b>3,5</b>	<b>585,1</b>	<b>102,3</b>	<b>522,4</b>	<b>4,9</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	350/5	12,9	15,8	18,4	271,0	0	11,7	0,3	0,7	69,3	43,2	153,1	2,8	76	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	220	9,6	7,92	56,06	333,35	0,18	0	0,05	1,68	40,41	50,51	217,18	3,37	181	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С РИСОМ В СОУСЕ	120/80	19,1	20,0	18,1	328,0	0,1	0,3	0	0,7	15,9	25,1	173,2	2,5	280	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	120	1,8	7,1	7,8	102,2	0	4,1	0	3,2	32,8	20,3	43,1	1,2	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0,7	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>	<b>57,6</b>	<b>52,32</b>	<b>221,16</b>	<b>1588,15</b>	<b>0,68</b>	<b>16,8</b>	<b>0,35</b>	<b>10,48</b>	<b>211,01</b>	<b>193,01</b>	<b>761,88</b>	<b>15,87</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>79,0</b>	<b>393,8</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10,2</b>		
<b>Ужин</b>															
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВ, МЯСОМ	350	15,4	27,2	35,4	448,3	0,1	26,2	1,4	4,3	102,2	75,7	220,7	4,0	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25,7</b>	<b>31,8</b>	<b>127,7</b>	<b>900,8</b>	<b>0,3</b>	<b>26,2</b>	<b>1,4</b>	<b>6,4</b>	<b>147,7</b>	<b>115,9</b>	<b>350,4</b>	<b>8,6</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>128,6</b>	<b>138,92</b>	<b>622,06</b>	<b>4267,05</b>	<b>1,51</b>	<b>78,2</b>	<b>2,11</b>	<b>22,48</b>	<b>1277,01</b>	<b>487,21</b>	<b>1937,68</b>	<b>40,57</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/12	7,0	14,1	49,6	350,7	0	0,3	0,1	0,5	130,7	37,5	157,6	0,6	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,4	17,1	109,3	0	0,2	0	0	110,8	16,8	82,4	0,3	379	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>26,2</b>	<b>41,9</b>	<b>144,0</b>	<b>1054,3</b>	<b>0,21</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>1,8</b>	<b>538,3</b>	<b>95,8</b>	<b>497,0</b>	<b>3,7</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	350	10,2	9,6	18,1	199,0	0,1	6,8	0,3	0,8	44,1	37,4	138,6	1,8	74	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4,2	6,7	28,6	191,4	0,2	13,8	0	0,3	47,3	38,7	112	1,5	335	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВ, МЯСА	120	25,2	26,88	1,44	348	0,07	0	0,02	3,84	21,6	28,8	247,2	4,8	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,08	5	86,44	92,2	0,04	21,13	0,07	2,3	69,15	23,05	46,1	0,96	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1195</b>	<b>56,88</b>	<b>49,68</b>	<b>250,48</b>	<b>1364,3</b>	<b>0,81</b>	<b>42,43</b>	<b>0,39</b>	<b>11,44</b>	<b>232,25</b>	<b>181,85</b>	<b>714,9</b>	<b>15,06</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	80	12,4	6,3	93,4	477,8	0,2	0	0	1,1	32,3	19,8	107,9	1,4	406	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>14,6</b>	<b>7,7</b>	<b>142,6</b>	<b>704,8</b>	<b>0,32</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>3,2</b>	<b>94,3</b>	<b>51,8</b>	<b>154,9</b>	<b>10,8</b>		
<b>Ужин</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	7,3	6,1	46,5	269,4	0,1	0	0	1,5	12,3	9,7	54,1	1,3	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	21,1	26,3	8,3	353,8	0,1	2,4	0	4,7	17,6	26,9	186,4	2,8	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>626</b>	<b>35,7</b>	<b>33,1</b>	<b>117,3</b>	<b>908,9</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>63,8</b>	<b>68,8</b>	<b>334,2</b>	<b>7,9</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>142,18</b>	<b>141,28</b>	<b>692,58</b>	<b>4307,1</b>	<b>1,74</b>	<b>79,93</b>	<b>0,75</b>	<b>24,74</b>	<b>1188,25</b>	<b>434,25</b>	<b>1921,0</b>	<b>38,46</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/5	10,5	12,4	51,2	356,9	0,2	0,3	0,1	1,8	147,7	61,7	221,6	1,8	184	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ КУРИНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>677</b>	<b>31,82</b>	<b>41,41</b>	<b>145,22</b>	<b>1079,46</b>	<b>0,41</b>	<b>3,54</b>	<b>0,36</b>	<b>3,9</b>	<b>473,04</b>	<b>112,9</b>	<b>559,0</b>	<b>6,58</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА ГОВ. БУЛЬОНЕ	350	15,3	15,5	28,6	314,5	0,2	6,5	0,3	2,5	36,8	83,1	210,2	3,7	99	2008
ПЛОВ С МЯСОМ КУРИНЫМ	250	27,8	32,3	43,3	574,7	0,1	2,7	0,3	4,3	33,0	55,2	287,8	2,7	265	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	1,8	12,1	9,5	155,9	0	8,0	0,7	5,4	29,8	24,8	55,3	1,0	30	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1070</b>	<b>55,8</b>	<b>60,9</b>	<b>176,1</b>	<b>1476,8</b>	<b>0,6</b>	<b>17,9</b>	<b>1,3</b>	<b>15,3</b>	<b>140,7</b>	<b>207,5</b>	<b>680,8</b>	<b>11,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
ШОКОЛАД КОНД. ПЛИТКА	80	7,8	27,8	40,3	443,2	0,1	0	0	0,6	281,6	54,4	247,2	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>10,0</b>	<b>29,2</b>	<b>89,5</b>	<b>670,2</b>	<b>0,22</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,7</b>	<b>343,6</b>	<b>86,4</b>	<b>294,2</b>	<b>10,6</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ СО СЛИВ. МАСЛОМ	200/5	14,3	4,2	29,9	214,7	0,4	0	0	5,9	55,9	51,6	130,7	4,1	99	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	16,9	17,6	11,3	270,2	0,1	1,6	0	2,3	21,5	21,9	156,9	2,4	286	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>38,5</b>	<b>22,5</b>	<b>103,7</b>	<b>770,6</b>	<b>0,7</b>	<b>1,6</b>	<b>0</b>	<b>10,3</b>	<b>111,3</b>	<b>105,7</b>	<b>381,3</b>	<b>10,3</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>144,92</b>	<b>162,91</b>	<b>552,72</b>	<b>4271,86</b>	<b>1,93</b>	<b>57,64</b>	<b>1,76</b>	<b>32,2</b>	<b>1328,24</b>	<b>548,5</b>	<b>2135,3</b>	<b>39,88</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/2	5,6	6,2	21,3	160,8	0	0,3	0	0,4	136,4	17,9	106,0	0,5	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	16,5	120,3	0	0,3	0	0	132,0	23,0	101	0,6	382	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>662</b>	<b>29,4</b>	<b>35,4</b>	<b>140,2</b>	<b>993,8</b>	<b>0,31</b>	<b>0,6</b>	<b>0,16</b>	<b>2,7</b>	<b>576,7</b>	<b>98,9</b>	<b>506,0</b>	<b>4,9</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	350	13,4	10,9	26,8	259,0	0,3	7,1	0,3	3,1	54,4	51,5	155,9	3,2	99	2008
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	220	25,5	32,1	30,1	511,4	0,3	2,1	0,3	8,6	33,6	114,6	307,3	5,0	311	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,7	7,1	9,9	111,3	0	5,0	0,3	3,1	29,0	22,5	48,6	1,1	67	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1090</b>	<b>54,8</b>	<b>51,6</b>	<b>182,7</b>	<b>1415,4</b>	<b>1,0</b>	<b>14,9</b>	<b>0,9</b>	<b>19,0</b>	<b>167,1</b>	<b>242,5</b>	<b>682,8</b>	<b>15,3</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>79,0</b>	<b>393,8</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10,2</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/8	6,28	7,05	41,36	254,28	0,12	0	0,04	1,08	56,68	32,17	217,52	1,53	181	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	120	12,8	27,8	0,5	303,8	0,2	0	0	0	37,8	21,6	171,7	2	254	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	80	0,5	3,9	3,7	51,7	0	1,1	0,3	1,8	9,5	7,4	12,5	0,3	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>798</b>	<b>33,68</b>	<b>43,65</b>	<b>162,96</b>	<b>1180,68</b>	<b>0,62</b>	<b>1,1</b>	<b>0,34</b>	<b>5,98</b>	<b>160,98</b>	<b>117,87</b>	<b>573,42</b>	<b>9,43</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>131,88</b>	<b>144,85</b>	<b>603,06</b>	<b>4258,48</b>	<b>2,05</b>	<b>51,2</b>	<b>1,50</b>	<b>29,78</b>	<b>1237,98</b>	<b>535,27</b>	<b>2065,22</b>	<b>40,83</b>		



**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/8	9,8	13,8	39,7	319,6	0,2	0,3	0,1	1,9	156,1	76,3	245,4	2,0	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,4	17,1	109,3	0	0,2	0	0	110,8	16,8	82,4	0,3	379	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>688</b>	<b>34,3</b>	<b>43,9</b>	<b>174,1</b>	<b>1225,0</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>4,2</b>	<b>581,0</b>	<b>155,1</b>	<b>644,8</b>	<b>6,5</b>		
<b>Обед</b>															
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	350/5	13,0	15,7	12,6	246,9	0,2	17,9	0,3	0,5	70,6	38,7	143,5	1,8	84	2008
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/7	4,9	6,0	51,8	281,2	0,1	0	0	0,4	12,6	32,8	99,6	0,7	325	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/40	21,1	26,3	8,3	353,9	0,1	2,4	0	4,7	17,6	26,8	186,5	2,8	259	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2,2	6,0	10,9	106,2	0,1	7,1	0,3	2,9	30,6	23,8	54,2	1,1		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1242</b>	<b>55,4</b>	<b>55,5</b>	<b>199,5</b>	<b>1521,9</b>	<b>0,9</b>	<b>28,1</b>	<b>0,6</b>	<b>12,7</b>	<b>181,5</b>	<b>176,0</b>	<b>654,8</b>	<b>12,4</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>79,0</b>	<b>393,8</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10,2</b>		
<b>Ужин</b>															
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	7,5	6,2	48,0	278,1	0,1	0	0	1,6	12,7	10,1	55,8	1,3	209	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	14,3	9,3	6,2	173,5	0,1	0,9	0,4	2,7	90,7	31,4	188,8	0,8	253	2011
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	80	0,5	3,9	3,7	51,7	0	1,1	0,3	1,8	9,5	7,4	12,5	0,3	231	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>	<b>32,6</b>	<b>24,0</b>	<b>150,2</b>	<b>955,8</b>	<b>0,4</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>8,2</b>	<b>158,4</b>	<b>89,1</b>	<b>386,8</b>	<b>7,0</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>136,3</b>	<b>137,6</b>	<b>641,0</b>	<b>4371,3</b>	<b>1,93</b>	<b>65,2</b>	<b>1,66</b>	<b>27,2</b>	<b>1254,1</b>	<b>496,2</b>	<b>1989,4</b>	<b>37,1</b>		

9 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/10	8,1	15,3	43,2	343,5	0,2	3,2	0,2	0,4	125,6	61,1	210,5	2,6	187	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>28,2</b>	<b>40,0</b>	<b>161,8</b>	<b>1121,5</b>	<b>0,51</b>	<b>3,2</b>	<b>0,36</b>	<b>2,7</b>	<b>447,3</b>	<b>125,3</b>	<b>517,7</b>	<b>7,2</b>		
<b>Обед</b>															
СУП РИСОВЫЙ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	350	12,96	6,48	17,05	178,9	0,04	1,4	0,04	0,28	21,13	23,95	119,74	1,68		2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/7	8,2	6,8	52,8	305,5	0,1	0	0,1	1,8	13,9	11,1	61,4	1,4	209	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	16,9	17,6	11,3	270,2	0,1	1,6	0	2,3	21,5	21,9	156,9	2,4	286	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	2,1	5,9	16,6	128,4	0	6	0	2,7	55,6	29,8	59,0	2,0	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0,7	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1217</b>	<b>54,36</b>	<b>38,28</b>	<b>218,55</b>	<b>1436,6</b>	<b>0,64</b>	<b>9,7</b>	<b>0,14</b>	<b>11,28</b>	<b>164,73</b>	<b>140,65</b>	<b>572,34</b>	<b>13,48</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>79,0</b>	<b>393,8</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10,2</b>		
<b>Ужин</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,21	8,28	46,37	300,84	0,25	0	0,04	0,69	22,08	162,84	242,88	5,52	181	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	21,1	26,3	8,3	353,8	0,1	2,4	0	4,7	17,6	26,9	186,4	2,8	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>41,61</b>	<b>39,18</b>	<b>146,97</b>	<b>1107,14</b>	<b>0,55</b>	<b>2,4</b>	<b>0,04</b>	<b>7,49</b>	<b>85,18</b>	<b>229,94</b>	<b>558,98</b>	<b>12,92</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>138,17</b>	<b>131,66</b>	<b>644,52</b>	<b>4333,84</b>	<b>1,82</b>	<b>49,9</b>	<b>0,64</b>	<b>23,57</b>	<b>1030,41</b>	<b>571,89</b>	<b>1952,02</b>	<b>44,80</b>		

10 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/12	7,0	14,1	49,6	350,7	0	0,3	0,1	0,5	130,7	37,5	157,6	0,6	174	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (КОНФЕТЫ)	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	16,5	120,3	0	0,3	0	0	132,0	23,0	101	0,6	382	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>692</b>	<b>32,3</b>	<b>45,3</b>	<b>183,4</b>	<b>1267,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,6</b>	<b>0,26</b>	<b>2,8</b>	<b>576,8</b>	<b>122,5</b>	<b>575,6</b>	<b>5,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	350	14,0	12,7	28,3	283,6	0,1	9,3	0,2	0,9	37,7	42,6	164,8	2,7	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	4,7	7,4	31,4	210,9	0,2	15,2	0,1	0,4	52,0	42,7	123,3	1,7	335	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" ИЗ ГОВ,МЯСА	120	19,6	26,9	9,7	358,6	0,1	0,7	0,3	5,8	46,6	35,8	212,5	3,2	38	2012
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	80	0,5	3,9	3,7	51,7	0	1,1	0,3	1,8	9,5	7,4	12,5	0,3	231	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,08	5	86,44	92,2	0,04	21,13	0,07	2,3	69,15	23,05	46,1	0,96	131	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1295</b>	<b>56,08</b>	<b>57,4</b>	<b>275,44</b>	<b>1530,7</b>	<b>0,84</b>	<b>48,13</b>	<b>0,97</b>	<b>15,4</b>	<b>265,05</b>	<b>205,45</b>	<b>730,2</b>	<b>14,86</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>5,2</b>	<b>5,3</b>	<b>79,0</b>	<b>393,8</b>	<b>0,12</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>2,1</b>	<b>73,6</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>10,2</b>		
<b>Ужин</b>															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВ,МЯСОМ	300	26,9	31,3	23,1	483,4	0,2	36,3	0,1	1,3	114,5	61,3	279,4	5,0	306	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>37,2</b>	<b>35,9</b>	<b>115,4</b>	<b>935,9</b>	<b>0,4</b>	<b>36,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>	<b>160,0</b>	<b>101,5</b>	<b>409,1</b>	<b>9,6</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>139,58</b>	<b>152,8</b>	<b>691,44</b>	<b>4402,3</b>	<b>1,67</b>	<b>119,63</b>	<b>1,43</b>	<b>23,7</b>	<b>1335,05</b>	<b>505,45</b>	<b>2017,9</b>	<b>41,06</b>		

### 11 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/8	10,8	12,4	41,7	318,8	0,2	0,3	0,1	4,3	138,9	124,3	250,1	4,0	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	3,4	17,1	109,3	0	0,2	0	0	110,8	16,8	82,4	0,3	379	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>668</b>	<b>33,8</b>	<b>40,5</b>	<b>161,2</b>	<b>1140,8</b>	<b>0,51</b>	<b>0,5</b>	<b>0,26</b>	<b>6,6</b>	<b>558,0</b>	<b>199,1</b>	<b>631,5</b>	<b>8,1</b>		
<b>Обед</b>															
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	300	11,0	4,2	19,7	161,5	0,1	8,8	0,4	0,5	35,6	33,6	73,5	1,2	87	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ,	200/7	7,22	6,19	41,12	250,05	0,08	0	0	1,03	5,15	9,03	46,41	1,03	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120/40	21,1	26,3	8,3	353,9	0,1	2,4	0	4,7	17,6	26,8	186,5	2,8	259	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	120	1,8	12,1	9,5	155,9	0	8,0	0,7	5,4	29,8	24,8	55,3	1,0	30	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1187</b>	<b>55,32</b>	<b>50,29</b>	<b>194,52</b>	<b>1455,05</b>	<b>0,68</b>	<b>19,9</b>	<b>1,1</b>	<b>15,83</b>	<b>138,25</b>	<b>148,13</b>	<b>532,71</b>	<b>12,03</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	5,6	11,5	44,6	304,5	0,1	0	0	2,7	13,3	8,6	46,1	0,5	425	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>93,8</b>	<b>531,5</b>	<b>0,22</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>75,3</b>	<b>40,6</b>	<b>93,1</b>	<b>9,9</b>		
<b>Ужин</b>															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СМЯСОМ КУРИНЫМ	300	35,9	34,6	31,1	579,7	0,3	16,3	0,1	1,4	37,0	75,6	375,5	5,9	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>46,2</b>	<b>39,2</b>	<b>123,4</b>	<b>1032,2</b>	<b>0,5</b>	<b>16,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>82,5</b>	<b>115,8</b>	<b>505,2</b>	<b>10,5</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>151,92</b>	<b>151,79</b>	<b>611,12</b>	<b>4434,35</b>	<b>1,91</b>	<b>71,3</b>	<b>1,56</b>	<b>30,73</b>	<b>1113,65</b>	<b>539,63</b>	<b>1982,51</b>	<b>41,53</b>		

12 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/8	9,8	13,8	39,7	319,6	0,2	0,3	0,1	1,9	156,1	76,3	245,4	2,0	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>26,22</b>	<b>38,31</b>	<b>133,42</b>	<b>980,86</b>	<b>0,41</b>	<b>3,54</b>	<b>0,26</b>	<b>3,2</b>	<b>461,54</b>	<b>123,2</b>	<b>513,2</b>	<b>5,88</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ НА ГОВ, БУЛЬОНЕ С ТЕРМИЧЕСКИ ОБРАБОТАННОЙ СМЕТАНОЙ	350/5	12,9	15,8	18,4	271,0	0	11,7	0,3	0,7	69,3	43,2	153,1	2,8	76	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	120	14,3	9,3	6,2	173,5	0,1	0,9	0,4	2,7	90,7	31,4	188,8	0,8	253	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	220/5	5,7	9,6	59,8	348,2	0,1	0	0,1	0,6	14,9	37,9	115,5	0,8	325	2008
ПОДЛИВА ОВОЩНАЯ	50	0,3	2,4	2,3	32,3	0	0,8	0,2	1,2	6,0	4,6	8,0	0,1	231	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120	1,7	7,1	9,9	111,3	0	5,0	0,3	3,1	29,0	22,5	48,6	1,1	67	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1270</b>	<b>49,1</b>	<b>45,7</b>	<b>212,5</b>	<b>1470,0</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>1,3</b>	<b>12,5</b>	<b>260,0</b>	<b>193,5</b>	<b>685,0</b>	<b>11,6</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
ШОКОЛАД	80	7,8	27,8	40,3	443,2	0,1	0	0	0,6	281,6	54,4	247,2	1,2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>9,2</b>	<b>29,0</b>	<b>85,9</b>	<b>649,5</b>	<b>0,2</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>343,0</b>	<b>84,6</b>	<b>288,4</b>	<b>8,6</b>		
<b>Ужин</b>															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВ.	200/6	7,3	6,1	46,5	269,4	0,1	0	0	1,5	12,3	9,7	54,1	1,3	209	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	21,1	26,3	8,3	353,8	0,1	2,4	0	4,7	17,6	26,9	186,4	2,8	259	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>666</b>	<b>38,7</b>	<b>37,0</b>	<b>147,1</b>	<b>1075,7</b>	<b>0,4</b>	<b>2,4</b>	<b>0</b>	<b>8,3</b>	<b>75,4</b>	<b>76,8</b>	<b>370,2</b>	<b>8,7</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>132,02</b>	<b>158,91</b>	<b>617,12</b>	<b>4450,86</b>	<b>1,61</b>	<b>55,64</b>	<b>1,66</b>	<b>26,5</b>	<b>1399,54</b>	<b>514,1</b>	<b>2076,8</b>	<b>35,78</b>		

13 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧ, С МАСЛОМ СЛИВ,	250/7	7,5	12,8	33,4	275,6	0,1	0,4	0,2	0,6	201,2	36,5	179,7	0,7	190	2008
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ КУРИНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,1	0,8	19,9	4,3	69,6	0,9	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	4,5	16,5	120,3	0	0,3	0	0	132,0	23,0	101	0,6	382	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>657</b>	<b>32,4</b>	<b>46,2</b>	<b>127,5</b>	<b>1051,5</b>	<b>0,31</b>	<b>0,7</b>	<b>0,46</b>	<b>2,7</b>	<b>649,9</b>	<b>105,3</b>	<b>607,3</b>	<b>5,0</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК НА ГОВ, БУЛЬОНЕ	350	10,2	9,6	18,1	199,0	0,1	6,8	0,3	0,8	44,1	37,4	138,6	1,8	74	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ РАГУ С МЯСОМ КУРИНЫМ	250	13,8	27,8	42,5	475,8	0,2	32,7	0,5	9,1	81,5	77,2	227,9	3,9	133	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	120	1,8	7,1	7,8	102,2	0	4,1	0	3,2	32,8	20,3	43,1	1,2	55	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1120</b>	<b>40,0</b>	<b>46,0</b>	<b>184,3</b>	<b>1310,7</b>	<b>0,7</b>	<b>44,3</b>	<b>0,8</b>	<b>17,3</b>	<b>208,5</b>	<b>188,8</b>	<b>580,6</b>	<b>12,9</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,8	86	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8	442	2008
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	80	5,6	11,5	44,6	304,5	0,1	0	0	2,7	13,3	8,6	46,1	0,5	425	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>7,8</b>	<b>12,9</b>	<b>93,8</b>	<b>531,5</b>	<b>0,22</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>4,8</b>	<b>75,3</b>	<b>40,6</b>	<b>93,1</b>	<b>9,9</b>		
<b>Ужин</b>															
ПЛОВ С МЯСОМ КУРИНЫМ	350	38,7	45,2	60,6	804,8	0,2	3,7	0,6	6,0	46,2	77,2	402,8	3,9	265	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>49,0</b>	<b>49,8</b>	<b>152,9</b>	<b>1257,3</b>	<b>0,4</b>	<b>3,7</b>	<b>0,6</b>	<b>8,1</b>	<b>91,7</b>	<b>117,4</b>	<b>532,5</b>	<b>8,5</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>138,0</b>	<b>163,8</b>	<b>596,7</b>	<b>4425,8</b>	<b>1,63</b>	<b>83,3</b>	<b>1,96</b>	<b>32,9</b>	<b>1285,0</b>	<b>488,1</b>	<b>2033,5</b>	<b>37,3</b>		

**14 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МАСЛОМ СЛИВ,	250/2	5,6	6,2	21,3	160,8	0	0,3	0	0,4	136,4	17,9	106,0	0,5	112	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0	109	0,01	0	0,09	0,2	264	11	150	0,3	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,32	0,11	16,42	66,96	0	3,24	0	0	8,64	5,4	10,8	1,08	431	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	5,3	6,9	52,1	291,9	0,1	0	0	0	20,3	14	63	1,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>684</b>	<b>25,82</b>	<b>31,01</b>	<b>140,12</b>	<b>940,46</b>	<b>0,31</b>	<b>3,54</b>	<b>0,16</b>	<b>2,7</b>	<b>453,34</b>	<b>81,3</b>	<b>415,8</b>	<b>5,38</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ГОРОХОВЫЙ НА ГОВ.БУЛЬОНЕ	350	13,4	10,9	26,8	259,0	0,3	7,1	0,3	3,1	54,4	51,5	155,9	3,2	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВ,МЯСОМ	350	31,5	36,5	27,0	564,0	0,2	42,4	0,1	1,5	133,8	71,5	325,7	5,8	306	2008
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120	2,2	6,0	10,9	106,2	0,1	7,1	0,3	2,9	30,6	23,8	54,2	1,1		2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0,2	0	0	2	23	33	84	2		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	23,3	92,9	0	0,7	0	0	9,1	1,9	0	0	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1220</b>	<b>61,3</b>	<b>54,9</b>	<b>180,6</b>	<b>1462,9</b>	<b>1,0</b>	<b>57,3</b>	<b>0,7</b>	<b>11,7</b>	<b>268,9</b>	<b>200,7</b>	<b>706,8</b>	<b>16,1</b>		
<b>Полдник</b>															
ФРУКТЫ	300	1,2	1,2	29,4	141	0,1	30	0	1,9	48	24	33	6,6		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВАФЛИ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>4,4</b>	<b>5,1</b>	<b>75,4</b>	<b>373,1</b>	<b>0,1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,9</b>	<b>73,0</b>	<b>38,2</b>	<b>77,2</b>	<b>8,2</b>		
<b>Ужин</b>															
ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ ПТИЦЫ	350	40,5	51,1	47,8	813,6	0,3	3,3	0,5	13,6	53,5	181,9	489,0	7,9	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	16,2	65,3	0	0	0	0	13,4	6,2	8,2	0,8	430	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>50,8</b>	<b>55,7</b>	<b>140,1</b>	<b>1266,1</b>	<b>0,5</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>15,7</b>	<b>99,0</b>	<b>222,1</b>	<b>618,7</b>	<b>12,5</b>		
<b>Ужин 2</b>															
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8		2008
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	0,1	0	248	28	184	0,2	435	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>240</b>	<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>38,2</b>	<b>274,8</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>259,6</b>	<b>36</b>	<b>220</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>151,12</b>	<b>155,61</b>	<b>574,42</b>	<b>4317,36</b>	<b>1,91</b>	<b>94,74</b>	<b>1,46</b>	<b>32,0</b>	<b>1153,84</b>	<b>578,3</b>	<b>2038,5</b>	<b>43,18</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1962,2	2086,2	8652,1	60844,6	25,0	1014,6	20,7	376,2	17586,1	7115,6	28311,9	558,0
Среднее значение за период	140,16	149,02	618,00	4346,05	1,79	72,47	1,48	26,87	1256,15	508,26	2022,28	39,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,90	30,86	56,24									

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
11-17 лет	669	1205	560	680	240