

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ с. Чувашская Решётка  
МО «Барышский район»  
Э.М.Бахтиозина  
Приказ № 31 от 30.09.2024 г.



**ЦЕНТР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с. Чувашская Решётка»  
муниципального образования «Барышский район» Ульяновской области

**10-ти дневное меню**  
(7-11 лет)

(составлено на основе Примерного циклического меню  
для общеобразовательных учреждений)

Название меню: Образовательные учреждения Школьный Стандарт 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0
54-16к	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8	0,08	0,15	29,88	0,07	0,58	369,33	172,38	151,02	29,79	136,07	0,57	54,87	4,5	34,23
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	3,6	8,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68,5</b>	<b>528,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>118,13</b>	<b>0,3</b>	<b>1,33</b>	<b>801,18</b>	<b>460,31</b>	<b>421,1</b>	<b>76,01</b>	<b>358,35</b>	<b>2,44</b>	<b>68,49</b>	<b>11,94</b>	<b>81,46</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*или порц.зеленый горошек	60	0,64	0,1	2,04	11,6	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
113	Суп -лапша домашняя	200	5,7	7,2	12,1	135,9	0,04	0,04	14,45	0,09	0,46	14,84	65,09	10,57	6,87	51,53	0,6	2,07	2,07	33,34
302-У	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,8	7	33,9	229,4	0,2	0,11	22,38	0,1	0	30,83	207,01	13,56	113,18	170,61	3,81	2,15	3,33	15,17
268-У	Биточки "Детские" тушеные с овощами	90	16,6	16,6	21,8	303,4	0,12	0,21	131,38	1,11	4,75	157,37	349,85	104,34	31,49	195,6	3,21	17,53	4,44	61,7
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>101,4</b>	<b>832,7</b>	<b>0,47</b>	<b>0,43</b>	<b>217,82</b>	<b>1,3</b>	<b>28,58</b>	<b>413,94</b>	<b>967,64</b>	<b>213,35</b>	<b>195,98</b>	<b>519,14</b>	<b>10,38</b>	<b>25,1</b>	<b>12,93</b>	<b>134,96</b>
<b>Полдник</b>																				
342-У	Компот из консервированных плодов У	200	0,4	0	29,5	119,6	0,01	0,01	11,7	0	0,54	7,98	90,89	29,04	5,22	9,14	0,26	0	0	0
410-У	Ватрушка с творогом	100	10,8	5,4	41,9	259,9	0,08	0,1	21,71	0,07	0,08	71,16	96,7	59,4	14,76	105,7	0,79	4,17	10,72	23,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,2</b>	<b>5,4</b>	<b>71,4</b>	<b>379,5</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>33,41</b>	<b>0,07</b>	<b>0,62</b>	<b>79,14</b>	<b>187,59</b>	<b>88,44</b>	<b>19,98</b>	<b>114,84</b>	<b>1,05</b>	<b>4,17</b>	<b>10,72</b>	<b>23,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,6</b>	<b>57,7</b>	<b>241,3</b>	<b>1735,1</b>	<b>0,75</b>	<b>0,91</b>	<b>369,36</b>	<b>1,67</b>	<b>30,53</b>	<b>1294,26</b>	<b>1615,54</b>	<b>722,89</b>	<b>291,97</b>	<b>992,33</b>	<b>13,87</b>	<b>97,76</b>	<b>35,59</b>	<b>239,52</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
330	Соус сметанный	30	0,8	2,4	2,3	33,9	0,01	0,02	11,39	0	0,06	50,01	25,61	22,91	2,48	15,11	0,07	2,06	0,29	4,04
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20
394-У	Вареники с картофелем	120	5,8	8,7	32,1	229,7	0,1	0,08	26,62	0,16	4,32	109,59	298,34	40,28	19,11	81,75	0,98	5,74	3,43	32,87
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>14,7</b>	<b>72,2</b>	<b>473,2</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>57,3</b>	<b>0,16</b>	<b>16,9</b>	<b>379,05</b>	<b>869,43</b>	<b>236,71</b>	<b>67,26</b>	<b>236,35</b>	<b>5,08</b>	<b>20,16</b>	<b>7,64</b>	<b>70,86</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*или салат из квашеной капусты	60	0,74	0,08	2,2	12,5	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
82-У	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	5,1	4,5	10,8	103,9	0,04	0,04	130,23	0	8,53	19,35	319,65	30,92	22,45	46,51	1,03	5,21	0,44	27,35
304-У	Рис отварной	150	3,5	4,3	35,8	195,8	0,03	0,02	16,2	0,08	0	6,37	45,48	5,01	23,06	70,73	0,47	0,74	7,1	26,67
295-У	Котлеты рыбные запеченные под сметанн-луковым соусом	90	15,28	10,94	23,74	254,5	0,14	0,27	90,66	2	6,89	408,41	280,09	158,96	28,05	196,89	3,17	22,18	4,76	99,49
15	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	20,1	82,4	0,17	0,21	56,43	1,26	8,1	8,23	101,17	70,76	5,74	6,79	0,65	0,9	0,09	4,35
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,6</b>	<b>32,6</b>	<b>110,2</b>	<b>852,9</b>	<b>0,48</b>	<b>0,59</b>	<b>308,12</b>	<b>3,34</b>	<b>31,52</b>	<b>647,76</b>	<b>936,99</b>	<b>288,65</b>	<b>107,8</b>	<b>405,82</b>	<b>7,48</b>	<b>32,03</b>	<b>15,24</b>	<b>174,56</b>
<b>Полдник</b>																				
342	Компот из свежих плодов	200	0,4	0	6,4	27,6	0,01	0,02	72,09	0	1,9	1,06	114,26	61,27	3,16	10,2	0,28	0,45	0,04	4,95
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9</b>	<b>6,8</b>	<b>39,8</b>	<b>257</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>84,59</b>	<b>0,02</b>	<b>4,21</b>	<b>310,79</b>	<b>351,45</b>	<b>82,85</b>	<b>20</b>	<b>100,71</b>	<b>1,51</b>	<b>44,66</b>	<b>2,65</b>	<b>37,79</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>51,9</b>	<b>54,1</b>	<b>222,2</b>	<b>1583,1</b>	<b>0,79</b>	<b>0,94</b>	<b>450,01</b>	<b>3,52</b>	<b>52,63</b>	<b>1337,6</b>	<b>2157,87</b>	<b>608,21</b>	<b>195,06</b>	<b>742,88</b>	<b>14,07</b>	<b>96,85</b>	<b>25,53</b>	<b>283,21</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>Среда, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	0,03	0,03	700,66	0	4,29	10,69	106,43	12,84	14,58	20,78	0,54	2	0,08	20,25
219-У	Сырники творожные	100	29,7	13,4	22,6	329,9	0,07	0,31	36,48	0,14	0,27	48,98	155,67	201,51	30,8	285,8	0,85	13,74	38,52	51,59
330	Соус сладкий сметанный	50	1,6	4,4	6,9	73,6	0,02	0,05	23,16	0	0,18	87,91	58,1	48,49	5,74	36,55	0,13	4,55	0,78	10,17
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>36</b>	<b>19,9</b>	<b>65,5</b>	<b>585,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,43</b>	<b>761,38</b>	<b>0,14</b>	<b>6,54</b>	<b>399,21</b>	<b>422,97</b>	<b>284,44</b>	<b>67,4</b>	<b>393,01</b>	<b>3,75</b>	<b>21,89</b>	<b>42,4</b>	<b>89,66</b>
<b>Обед</b>																				
50,08	Салат из свеклы с сыром	60	4,3	7,5	4,6	102,6	0,02	0,07	40,04	0,14	5,31	145,42	162,96	151,24	16,69	97,42	0,88	3,64	2,54	10,4
87-У	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,4	5,3	6,8	92,6	0,04	0,03	121,01	0	8	5,79	225,49	19,52	13,66	30,12	0,48	2,94	0,18	18,78
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
280-У	Фрикадельки "Школьные" в соусе	90	8,5	11	13,1	185,3	0,06	0,12	30,11	0,76	2,59	66,05	173,77	82,3	14,21	101,89	1,63	11,17	1,91	27,51
639	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	25,1	102	0,07	0,08	33,6	0,5	2,42	0,08	0,25	39,72	1,69	3,45	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>29,3</b>	<b>102,2</b>	<b>777,1</b>	<b>0,34</b>	<b>0,36</b>	<b>243,12</b>	<b>1,49</b>	<b>18,32</b>	<b>569,38</b>	<b>733,77</b>	<b>413,11</b>	<b>76,94</b>	<b>348,58</b>	<b>5,75</b>	<b>40,72</b>	<b>7,44</b>	<b>80,61</b>
<b>Полдник</b>																				
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,4</b>	<b>68,8</b>	<b>331</b>	<b>0,11</b>	<b>0,13</b>	<b>455,85</b>	<b>0,07</b>	<b>8,72</b>	<b>17,68</b>	<b>616,59</b>	<b>68,94</b>	<b>30,94</b>	<b>92,14</b>	<b>1,47</b>	<b>2,93</b>	<b>3,33</b>	<b>15,09</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>68,5</b>	<b>52,6</b>	<b>236,5</b>	<b>1693,6</b>	<b>0,63</b>	<b>0,92</b>	<b>1460,35</b>	<b>1,7</b>	<b>33,58</b>	<b>986,27</b>	<b>1773,33</b>	<b>766,49</b>	<b>175,28</b>	<b>833,73</b>	<b>10,97</b>	<b>65,54</b>	<b>53,17</b>	<b>185,36</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
173	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	11,6	33,7	270,6	0,17	0,16	40,2	0,13	0,52	45,87	244,31	127,93	61,56	206,47	1,5	11,64	13,04	40,08
381	Кофейный напиток	200	0,5	0,3	5,6	26,7	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
50,23	Вафельные конфеты	80	5,5	31	59	540	0,09	0,07	35,1	0,23	0,03	99,48	87,25	92,86	13,43	108,32	0,94	2,22	6,29	17,34
Пром.	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>19,3</b>	<b>89,9</b>	<b>884,2</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>75,34</b>	<b>0,36</b>	<b>0,55</b>	<b>245,39</b>	<b>375,36</b>	<b>288,75</b>	<b>85,19</b>	<b>339,19</b>	<b>3,06</b>	<b>14,5</b>	<b>20,53</b>	<b>60,32</b>
<b>Обед</b>																				
16	Овощи натуральные, порционно кукуруза	60	1,24	0,21	6,12	31,3	0	0,01	0	0	0,58	91,2	0	1,32	0	13,05	0,1	0	0	0
99-У	Суп овощной	200	5,2	4,5	9	97,3	0,06	0,08	212,81	0	11,24	613,4	390,2	41,03	30,26	52,37	1,21	86,4	0,43	30,5
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными	90	14,1	18,6	19,6	302,3	0,1	0,17	123,3	1,11	5,17	277,41	312,84	86,12	28,49	170,83	2,87	45,38	2,93	57,69
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720</b>	<b>26,6</b>	<b>29,2</b>	<b>79,7</b>	<b>703,7</b>	<b>0,38</b>	<b>0,42</b>	<b>362,97</b>	<b>1,2</b>	<b>51,19</b>	<b>1354,14</b>	<b>1532,69</b>	<b>243,83</b>	<b>118,57</b>	<b>404,33</b>	<b>7,52</b>	<b>162,74</b>	<b>7,18</b>	<b>148,08</b>
<b>Полдник</b>																				
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,5</b>	<b>282,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>96,03</b>	<b>0,7</b>	<b>3,59</b>	<b>213,94</b>	<b>177,79</b>	<b>117,08</b>	<b>19,86</b>	<b>114,37</b>	<b>2,24</b>	<b>31,72</b>	<b>11,25</b>	<b>44,58</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>56</b>	<b>55,3</b>	<b>215,1</b>	<b>1580,8</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>534,34</b>	<b>2,26</b>	<b>55,33</b>	<b>1813,47</b>	<b>2085,84</b>	<b>649,66</b>	<b>223,62</b>	<b>857,89</b>	<b>12,82</b>	<b>208,96</b>	<b>38,96</b>	<b>252,98</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-10	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5	0,06	0,41	182,79	2,18	0,3	249,63	180,08	109,5	16,75	202,67	2,09	41,65	26,05	62,63
23	Чай витаминизированный	200	0,5	0,1	4,6	21,1	0	0,02	0,73	0	3,69	1,6	50,58	78,65	8,57	15,09	1,49	0	0,04	0
Пром.	Банан	130	2	0,7	27,3	122,9	0,05	0,07	26	0	13	40,3	452,4	10,4	54,6	36,4	0,78	0,07	1,3	2,86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,02	0	0	0	249,5	46,5	10	7	32,5	0,55	1,6	3	7,25
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>19</b>	<b>19,2</b>	<b>59,7</b>	<b>486,7</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>209,52</b>	<b>2,18</b>	<b>16,99</b>	<b>541,03</b>	<b>729,56</b>	<b>208,55</b>	<b>86,92</b>	<b>286,66</b>	<b>4,91</b>	<b>43,32</b>	<b>30,39</b>	<b>72,74</b>
<b>Обед</b>																				
17	Нарезка овощная "Ассорти"*или салат из капусты квашеной	60	0,74	0,08	2,2	12,5	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
392,32-У	Пельмени "Детские "отварные с бульоном"	200	18	18,7	30,9	364,3	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
291,33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63	0,18	0,17	77,4	0,92	5,89	201,88	292,21	78,15	27,27	169,79	2,65	32,65	4,54	61,33
343-У	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	12,8	54,6	0,01	0,02	18,66	0	16,62	5,91	155,54	62,38	14,99	15,25	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>41,1</b>	<b>35,1</b>	<b>124,7</b>	<b>980,9</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>181,14</b>	<b>2,78</b>	<b>34,84</b>	<b>739,29</b>	<b>1019,82</b>	<b>387,9</b>	<b>128</b>	<b>550,41</b>	<b>7,8</b>	<b>159,38</b>	<b>34</b>	<b>585,4</b>
<b>Полдник</b>																				
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>74,6</b>	<b>73,4</b>	<b>241</b>	<b>1923,2</b>	<b>0,77</b>	<b>1,3</b>	<b>451,74</b>	<b>5,09</b>	<b>52,67</b>	<b>1418,85</b>	<b>2147,73</b>	<b>876,53</b>	<b>256,44</b>	<b>1101,93</b>	<b>13,82</b>	<b>228,73</b>	<b>71,92</b>	<b>720,99</b>
<b>Суббота, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	2,18	0
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	6,9	6,9	32,3	219,1	0,07	0,16	32,63	0,08	0,64	155,88	189,31	138,06	20,7	124,65	0,45	25,67	2,2	31,95
54-21ГН	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,02	0	0	0	274,45	51,15	11	7,7	35,75	0,61	1,76	3,3	7,98
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,4</b>	<b>22,5</b>	<b>72</b>	<b>568,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,4</b>	<b>133,88</b>	<b>0,35</b>	<b>1,43</b>	<b>603,28</b>	<b>476,99</b>	<b>451,14</b>	<b>67,97</b>	<b>368,68</b>	<b>2,32</b>	<b>39,13</b>	<b>10,07</b>	<b>78,46</b>
<b>Обед</b>																				
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,93	0	5,54	196,79	334,95	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
171	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,2	3,2	23,4	139,8	0,12	0,02	9,7	0,04	0	12,8	68,55	34,67	27,95	79,25	0,92	1,74	0,95	10,92
239,44 Ш	Закуска: Рыба тушеная в томате с овощами	60	11,7	8,8	10,3	167,5	0,09	0,11	160,99	1,33	5,16	193,03	301,44	71,91	28,82	163,88	1,27	115,25	14,39	473,39
267,71-У	Шницель "Тотоша" запеченный с овощами*	90	18,7	21,5	17	336,3	0,12	0,25	96,78	1,58	5,03	185,31	342,77	199,03	30,88	236,56	3,44	20,51	4,92	53,07
12	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	10,6	47,2	0,01	0,05	98,04	0	80	1,69	8,35	72,2	2,96	2,96	0,53	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>43,3</b>	<b>40,1</b>	<b>94,7</b>	<b>914,1</b>	<b>0,49</b>	<b>0,52</b>	<b>469,44</b>	<b>2,95</b>	<b>95,73</b>	<b>792,62</b>	<b>1173,56</b>	<b>413,39</b>	<b>133,82</b>	<b>609,04</b>	<b>8,82</b>	<b>156,3</b>	<b>23,76</b>	<b>577,66</b>
<b>Полдник</b>																				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
15	Напиток абрикосовый	200	0,3	0	8,9	36,8	0,01	0,02	48,08	0	1,72	0,78	77,45	8,69	2,22	6,89	0,21	0,3	0,03	3,3
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,9</b>	<b>6,8</b>	<b>42,3</b>	<b>266,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>60,58</b>	<b>0,02</b>	<b>4,03</b>	<b>310,51</b>	<b>314,64</b>	<b>30,27</b>	<b>19,06</b>	<b>97,4</b>	<b>1,44</b>	<b>44,51</b>	<b>2,64</b>	<b>36,14</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>71,6</b>	<b>69,4</b>	<b>209</b>	<b>1748,5</b>	<b>0,77</b>	<b>1,01</b>	<b>663,9</b>	<b>3,32</b>	<b>101,19</b>	<b>1706,41</b>	<b>1965,19</b>	<b>894,8</b>	<b>220,85</b>	<b>1075,12</b>	<b>12,58</b>	<b>239,94</b>	<b>36,47</b>	<b>692,26</b>
<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
пром	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42	0,04	0,03	6,53	0	36,29	19,59	239,19	26,43	11,15	17,12	1,27	2	0,41	12,5
377	Чай фруктовый	200	0,6	0,2	7	32,4	0,01	0,03	6,05	0	41,45	8,59	130,95	82,2	16,1	24,95	1,98	0,22	0,23	3,55
396	Блины со сгущенным молоком	200	15,6	13,7	87,5	535,5	0,23	0,38	44,02	0	2,01	111,02	431,31	272,99	44,41	274,11	1,32	15,32	8,58	55,78
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,9</b>	<b>14,2</b>	<b>106,5</b>	<b>621,3</b>	<b>0,28</b>	<b>0,44</b>	<b>56,6</b>	<b>0</b>	<b>79,75</b>	<b>139,2</b>	<b>801,45</b>	<b>381,62</b>	<b>71,66</b>	<b>316,18</b>	<b>4,57</b>	<b>17,54</b>	<b>9,22</b>	<b>71,83</b>
<b>Обед</b>																				
16	Овощи натуральные порц.кукуруза	60	0,6	0,1	3,1	15,7	0,01	0,02	1,2	0	6	259,86	172,85	24,41	13,33	26,3	0,86	28,2	0,42	12
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	104,95	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
299-У	Крокеты "Детские"	90	19,3	16,9	21,3	315,1	0,14	0,27	235,9	1,43	25,81	336,32	426,54	125,01	35,97	226,81	3,81	47,84	3,82	71,24
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	21,6	88,1	0	0	12	0	0,12	0,1	0,56	39,99	1,71	3,47	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>33,9</b>	<b>30,5</b>	<b>106,5</b>	<b>836,8</b>	<b>0,32</b>	<b>0,38</b>	<b>372,41</b>	<b>1,52</b>	<b>42,69</b>	<b>1046,84</b>	<b>955,25</b>	<b>347,22</b>	<b>94,83</b>	<b>403,25</b>	<b>7,91</b>	<b>114,26</b>	<b>7,39</b>	<b>121,92</b>
<b>Полдник</b>																				



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
15-У	Компот из яблок	200	0,2	0,2	6,7	29,1	0,01	0,01	1,35	0	1,8	8,91	103,91	6,39	3,52	4,31	0,87	0,9	0,12	3,6
456,31	Пирожок печёный мясо-овощной	100	11,6	7,9	41,9	284,9	0,13	0,09	19,19	0,04	9,87	104,11	240,1	32,47	20,23	118,91	1,62	12,36	4,11	34,43
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,8</b>	<b>8,1</b>	<b>48,6</b>	<b>314</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>20,54</b>	<b>0,04</b>	<b>11,67</b>	<b>113,02</b>	<b>344,01</b>	<b>38,86</b>	<b>23,75</b>	<b>123,22</b>	<b>2,49</b>	<b>13,26</b>	<b>4,23</b>	<b>38,03</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>62,6</b>	<b>52,8</b>	<b>261,6</b>	<b>1772,1</b>	<b>0,74</b>	<b>0,92</b>	<b>449,55</b>	<b>1,56</b>	<b>134,11</b>	<b>1299,06</b>	<b>2100,71</b>	<b>767,7</b>	<b>190,24</b>	<b>842,65</b>	<b>14,97</b>	<b>145,06</b>	<b>20,84</b>	<b>231,78</b>
<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
2,47-У	Каша пшённая молочная с маслом сливочным	200	7,1	9,7	32,3	245,5	0,15	0,14	40,92	0,13	0,52	130,47	193,84	142,9	41,12	162,19	1,06	22,8	2,8	31,48
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	0	0	0,04	0	0	0,24	25,2	63,96	7,4	11,4	0,4	0	0	0
пром	Вафельные конфеты	80	5,5	31	59	540	0,08	0,07	24,88	0,16	0,02	202,58	77,6	72,86	12,21	90,22	0,78	21,47	5	15,42
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>14,7</b>	<b>84,8</b>	<b>539,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,22</b>	<b>65,84</b>	<b>0,29</b>	<b>0,54</b>	<b>433,09</b>	<b>315,24</b>	<b>283,72</b>	<b>63,53</b>	<b>276,81</b>	<b>2,46</b>	<b>44,91</b>	<b>9</b>	<b>49,8</b>
<b>Обед</b>																				
13	Овощная нарезка*или зеленый горошек порц.	60	0,64	0,1	2,04	11,6	0,01	0,01	30,95	0	6,75	1,99	72,65	8	5,95	11,15	0,24	0,79	0,11	7,85
81-У	Свекольник	250	5,7	7,8	12,1	141,7	0,03	0,04	140,21	0,05	9,28	375,65	255,4	40,85	21,15	40,51	1,06	4,54	0,47	22,58
288,38	Птица порционная	90	13,89	12,37	1,38	168,97	0,27	0,25	45,54	1,31	3,73	300,4	393,14	95,12	34,29	247,78	3,85	48,96	7,08	81,53
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,01	0,02	26,1	0,04	0,54	4,13	43,66	11,57	3,39	13,16	0,15	1,18	0,3	3,03
376	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	5,2	23,3	0	0,02	1,03	0	1,49	1,75	51,35	81,34	8,95	16,62	1,66	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>35,4</b>	<b>35,6</b>	<b>87,7</b>	<b>814,1</b>	<b>0,41</b>	<b>0,38</b>	<b>243,83</b>	<b>1,4</b>	<b>21,79</b>	<b>886,92</b>	<b>933,7</b>	<b>251,38</b>	<b>97,23</b>	<b>404,22</b>	<b>8,91</b>	<b>57,67</b>	<b>10,72</b>	<b>126,99</b>
<b>Полдник</b>																				
15	Компот из яблок и вишни	200	0,1	0,1	6,4	26,8	0	0	1,34	0	1,52	3,58	45,77	76,77	3,18	3,67	0,25	0,4	0,04	2,1
432,28	Эчпочмак	100	8,6	6,8	33,4	229,4	0,09	0,07	12,5	0,02	2,31	309,73	237,19	21,58	16,84	90,51	1,23	44,21	2,61	32,84
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>6,9</b>	<b>39,8</b>	<b>256,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,07</b>	<b>13,84</b>	<b>0,02</b>	<b>3,83</b>	<b>313,31</b>	<b>282,96</b>	<b>98,35</b>	<b>20,02</b>	<b>94,18</b>	<b>1,48</b>	<b>44,61</b>	<b>2,65</b>	<b>34,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>61,2</b>	<b>57,2</b>	<b>212,3</b>	<b>1610,2</b>	<b>0,75</b>	<b>0,67</b>	<b>323,51</b>	<b>1,71</b>	<b>26,16</b>	<b>1633,32</b>	<b>1531,9</b>	<b>633,45</b>	<b>180,78</b>	<b>775,21</b>	<b>12,85</b>	<b>147,19</b>	<b>22,37</b>	<b>211,73</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
1	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2	0,02	0,11	14,1	0	0,3	39	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	2,1	0,9	10,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	0,16	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
394-У	Вареники с творогом	130	15,5	14,8	38,3	348,6	0,08	0,16	47,94	0,26	0,63	148,7	130,73	98,17	21,29	158,57	0,93	6,89	18,87	33,22
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	0	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,4</b>	<b>21,6</b>	<b>89,1</b>	<b>647,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,46</b>	<b>85,29</b>	<b>0,26</b>	<b>13,61</b>	<b>368,65</b>	<b>812,76</b>	<b>381,15</b>	<b>79,41</b>	<b>380,75</b>	<b>4,94</b>	<b>23,73</b>	<b>23,62</b>	<b>94,47</b>
<b>Обед</b>																				
0,05-У	Закуска овощная*или салат из квашеной капусты	60	1,05	2,06	2,93	34,5	0,01	0,01	5,84	0	13,05	42,5	87,9	15,31	4,77	9,17	0,19	4,86	0,09	3,85
102-У	Суп картофельный с горохом	200	7,3	4,7	15	131,9	0,14	0,05	109,01	0	4,13	8,87	339,66	25,65	27,44	76,32	1,39	3,71	1,99	27,53
54-26г	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8	0,04	0,03	268,68	0	1,33	240,26	93,2	17,35	26,16	67,46	0,57	21,56	4,64	31,3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
23-У	Наггетсы "Детские"*	90	17,7	17	17,2	293	0,11	0,21	71,55	1,1	3,76	244,56	229,62	88,21	24,73	178,83	2,54	13,54	5,36	110,76
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,4	0,1	5,2	23,7	0	0,02	1,08	0	1,8	2,13	56,27	11,6	9,28	17,38	1,68	0	0,02	0,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>32,4</b>	<b>29,1</b>	<b>84,7</b>	<b>731,4</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>456,16</b>	<b>1,1</b>	<b>24,07</b>	<b>741,32</b>	<b>924,15</b>	<b>172,62</b>	<b>115,88</b>	<b>424,16</b>	<b>8,32</b>	<b>45,87</b>	<b>14,85</b>	<b>185,84</b>
<b>Полдник</b>																				
338	Компот из яблок и лимона	200	0,2	0,1	6,2	26,4	0,01	0,01	0,89	0	2,92	5,97	74,02	7,81	3,21	4,69	0,55	0,51	0,11	3,2
406	Пирожок с фруктовой начинкой	100	5,3	3,4	43,4	225,4	0,07	0,05	21,85	0,07	0,72	13,68	126,59	28,94	10,94	56,14	1,07	2,93	3,33	15,09
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>3,5</b>	<b>49,6</b>	<b>251,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>22,74</b>	<b>0,07</b>	<b>3,64</b>	<b>19,65</b>	<b>200,61</b>	<b>36,75</b>	<b>14,15</b>	<b>60,83</b>	<b>1,62</b>	<b>3,44</b>	<b>3,44</b>	<b>18,29</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>62,3</b>	<b>54,2</b>	<b>223,4</b>	<b>1630,6</b>	<b>0,67</b>	<b>0,88</b>	<b>564,19</b>	<b>1,43</b>	<b>41,32</b>	<b>1129,62</b>	<b>1937,52</b>	<b>590,52</b>	<b>209,44</b>	<b>865,74</b>	<b>14,88</b>	<b>73,04</b>	<b>41,91</b>	<b>298,6</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
54-32з	Морковь в нарезке	50	0,7	0,1	3,5	16,9	0,03	0,04	1000	0	2,5	10,5	100	13,5	19	27,5	0,35	2,5	0,05	27,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
279-У	Тефтели "Детские" с овощами тушёными*	60	9,4	12,4	13,1	201,5	0,07	0,11	82,2	0,74	3,44	184,94	208,56	57,41	18,99	113,89	1,92	30,25	1,96	38,46
54-19гн	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0,1	1,6	8,6	0	0,01	2,28	0	1,24	3,18	58,33	64,71	6,8	11,25	0,92	0,26	0,03	1,44
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,7</b>	<b>17,8</b>	<b>70,7</b>	<b>517,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>1102,84</b>	<b>0,83</b>	<b>7,18</b>	<b>547,26</b>	<b>457,89</b>	<b>249,45</b>	<b>57,58</b>	<b>219,34</b>	<b>4,36</b>	<b>55,06</b>	<b>4,5</b>	<b>85,12</b>
<b>Обед</b>																				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	3,7	31,2	186,3	0,19	0,1	8,82	0,04	0	30,15	190	11,62	104,48	156,34	3,51	1,98	3,04	13,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,4	5,5	15,5	133,3	0,07	0,04	97,94	0	5,28	4,83	316,53	11,05	16,81	45,61	0,72	3,98	0,18	27,44
54-60	Яйцо вареное	20	2,4	2	0,1	28,3	0,01	0,07	31,2	0,44	0	20,37	23,24	9,68	2,09	33,41	0,44	4	5,4	11
280-У	Фрикадельки "Детские"*	90	10,1	13,2	14,2	215,7	0,08	0,14	125,18	0,89	3,77	68,19	230,99	79,64	20,08	122,86	2,04	12,61	2,03	38,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,5	0,1	25,3	104,4	0,12	0,16	54,66	0,84	20,52	5,93	155,38	16,02	14,96	15,23	0,57	0,36	0,23	4,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>28,8</b>	<b>25,1</b>	<b>106,1</b>	<b>765,8</b>	<b>0,56</b>	<b>0,55</b>	<b>317,8</b>	<b>2,21</b>	<b>29,57</b>	<b>332,47</b>	<b>1033,64</b>	<b>142,51</b>	<b>181,92</b>	<b>448,45</b>	<b>9,23</b>	<b>25,13</b>	<b>13,63</b>	<b>107,53</b>
<b>Полдник</b>																				
401-У	Оладьи "Домашние" с маслом сливочным	150	10,1	15,3	50,3	379,2	0,12	0,14	28,08	0,13	0,39	63,53	179,35	94,08	20,52	126,86	0,96	12,53	6,03	32,85
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>19,1</b>	<b>56,6</b>	<b>455,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,34</b>	<b>61,08</b>	<b>0,13</b>	<b>0,84</b>	<b>138,53</b>	<b>398,35</b>	<b>280,08</b>	<b>41,52</b>	<b>264,86</b>	<b>1,11</b>	<b>26,03</b>	<b>7,53</b>	<b>62,85</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>233,4</b>	<b>1739</b>	<b>0,91</b>	<b>1,08</b>	<b>1481,72</b>	<b>3,17</b>	<b>37,59</b>	<b>1018,26</b>	<b>1889,88</b>	<b>672,04</b>	<b>281,02</b>	<b>932,65</b>	<b>14,7</b>	<b>106,22</b>	<b>25,66</b>	<b>255,5</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
219- У	Сырники творожные	100	23,7	10,7	18,1	263,9	0,06	0,25	29,18	0,11	0,22	39,19	124,53	161,21	24,64	228,64	0,68	10,99	30,81	41,27
334-У	Соус ягодный сладкий	50	0,2	0	10,1	41,7	0,01	0,01	40,09	0	2,03	0,77	66,27	18,25	2	6,53	0,19	0,25	0,03	2,75
23	Чай витаминизированный	200	0,48	0,11	4,56	21	0,08	0,11	31	0,42	5,2	1,74	49,9	10,1	8,8	16,5	1,67	0	0	0
Пром.	Апельсин	140	1,1	0,2	9,7	45,4	0,05	0,04	9,6	0	72	15,6	236,4	40,8	15,6	27,6	0,36	2,4	0,6	20,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	1,8	4,35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>27,7</b>	<b>11,2</b>	<b>67,7</b>	<b>483,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,42</b>	<b>109,87</b>	<b>0,53</b>	<b>79,45</b>	<b>207</b>	<b>505</b>	<b>236,36</b>	<b>55,24</b>	<b>298,77</b>	<b>3,23</b>	<b>14,6</b>	<b>33,24</b>	<b>68,77</b>
<b>Обед</b>																				
52,00	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,9	2,5	5,3	46,8	0,01	0,01	14,6	0	8	2,4	73,1	8,5	5	9,9	0,21	0,8	0,1	4,7
108	Суп картофельный с клецками	200	7,4	3,9	20,1	145,1	0,07	0,07	96,7	0,22	5,46	161,4	249,86	24,65	16,86	60,91	0,89	24,82	3,94	31,49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энерг. ценность,	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
311-У	Картофель отварной	150	4,1	5	24,2	158,1	0,14	0,14	22,14	0,07	12,23	51,81	762,95	62,2	35,58	112,23	1,23	11,55	1,19	54,14
295.- У	Котлета куриная	90	17,1	23,1	22,6	366,8	0,15	0,17	149,91	1,18	5,43	57,23	244,82	85,87	22,23	139,45	2,15	13,73	3,03	75,06
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,04	0	0	0	203	117,5	14,5	23,5	75	1,95	2,2	2,75	12
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>27</b>	<b>100,7</b>	<b>760,1</b>	<b>0,48</b>	<b>0,45</b>	<b>283,35</b>	<b>1,47</b>	<b>35,12</b>	<b>487,84</b>	<b>1688,23</b>	<b>209,72</b>	<b>111,17</b>	<b>411,49</b>	<b>9,23</b>	<b>53,1</b>	<b>11,01</b>	<b>177,39</b>
<b>Полдник</b>																				
345,27	Компот из яблок и шиповника	200	0,2	0,1	6,7	28,5	0	0,01	24,81	0	20,4	2,42	25,25	4,12	1,52	1,7	0,33	0,2	0,03	0,8
406	Пирожок с зелёным луком и яйцом	100	9,7	6,7	38,9	254,5	0,09	0,16	95,65	0,7	2,43	212,68	147,56	50,08	15,3	105,85	1,47	31,71	11,23	43,88
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>9,9</b>	<b>6,8</b>	<b>45,6</b>	<b>283</b>	<b>0,09</b>	<b>0,17</b>	<b>120,46</b>	<b>0,7</b>	<b>22,83</b>	<b>215,1</b>	<b>172,81</b>	<b>54,2</b>	<b>16,82</b>	<b>107,55</b>	<b>1,8</b>	<b>31,91</b>	<b>11,26</b>	<b>44,68</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>66,1</b>	<b>45</b>	<b>214</b>	<b>1526,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1,04</b>	<b>513,68</b>	<b>2,7</b>	<b>137,4</b>	<b>909,94</b>	<b>2366,04</b>	<b>500,28</b>	<b>183,23</b>	<b>817,81</b>	<b>14,26</b>	<b>99,61</b>	<b>55,51</b>	<b>290,84</b>