



## Примерное двухнедельное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет в МОУ Василёвской СОШ

### Первая неделя

#### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур		
	Масса порции	Белки, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
		Жиры, г											Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/5	7.3	4	36.6	0.20	0.50	0.00	1.10	116.20	41.40	156.40	1.20	331	2008
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	100	10	14	9	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60	0.90	308	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>13.5</b>	<b>13.5</b>	<b>83.8</b>	<b>0.20</b>	<b>11.00</b>	<b>0.00</b>	<b>1.70</b>	<b>248.50</b>	<b>80.20</b>	<b>279.30</b>	<b>4.60</b>		
<b>Обед</b>														
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0.2	0.0	0.7	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	7.5	9.1	13.2	0.10	5.60	0.20	0.50	25.20	26.10	99.70	1.30	91	2008
ШИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9.5	13.0	6.5	0.00	1.00	0.00	2.30	29.90	17.30	102.90	1.80	235	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.1	5.2	20.3	0.14	5.00	0.04	0.20	47.00	29.00	85.00	1.10	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОЛОТ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.0	0.3	12.7	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>24.3</b>	<b>29.0</b>	<b>109.0</b>	<b>0.34</b>	<b>14.60</b>	<b>0.24</b>	<b>3.70</b>	<b>133.10</b>	<b>66.90</b>	<b>348.00</b>	<b>6.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>37.8</b>	<b>42.4</b>	<b>192.8</b>	<b>0.54</b>	<b>25.60</b>	<b>0.24</b>	<b>5.40</b>	<b>381.60</b>	<b>167.10</b>	<b>627.30</b>	<b>10.60</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	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>															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	44	7	26	177.6	0.10	0.30	0.10	0.50	211.30	34.10	284.70	1.20	312	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	100	113	04.06.25	05.09.25	126.4	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.90	240	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.8	0.0	0.0	131.6	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10	401	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>30.0</b>	<b>18.5</b>	<b>50.4</b>	<b>498.5</b>	<b>0.20</b>	<b>38.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>311.30</b>	<b>63.00</b>	<b>363.10</b>	<b>1.90</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННЫЕ	100	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.6	9.1	11.7	156.4	0.00	7.80	0.20	0.40	47.40	27.00	84.60	1.60	76	2008
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	11	4	5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	241	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.4	27.9	0.00	1.80	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>27.2</b>	<b>21.5</b>	<b>115.9</b>	<b>587.4</b>	<b>0.33</b>	<b>33.70</b>	<b>0.24</b>	<b>2.78</b>	<b>127.30</b>	<b>99.10</b>	<b>382.40</b>	<b>6.30</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.2</b>	<b>40.0</b>	<b>165.9</b>	<b>1 085.9</b>	<b>0.53</b>	<b>72.30</b>	<b>0.34</b>	<b>3.48</b>	<b>438.60</b>	<b>162.10</b>	<b>745.50</b>	<b>8.20</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
РИС ОТВАРНОЙ	180	5	8	40	244	0	0	0	0	0	0	0	0	0	325
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	12	24	2	359	0	0	0	0	0	0	0	0	0	359
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	0.00	1
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>9.6</b>	<b>9.0</b>	<b>72.1</b>	<b>410.9</b>	<b>0.10</b>	<b>10.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>138.00</b>	<b>43.50</b>	<b>188.20</b>	<b>4.10</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30	0.00	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7.1	7.2	15.2	154.3	0.00	4.30	0.20	0.50	23.20	20.60	80.50	1.30	0.00	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	10.7	18.7	23.7	306.8	0.20	12.10	0.30	5.40	30.60	43.90	152.00	2.60	0.00	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	0.00	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>26.6</b>	<b>30.9</b>	<b>106.7</b>	<b>833.3</b>	<b>0.28</b>	<b>20.05</b>	<b>0.50</b>	<b>6.58</b>	<b>190.89</b>	<b>91.68</b>	<b>382.54</b>	<b>5.70</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.2</b>	<b>39.9</b>	<b>178.8</b>	<b>1 244.2</b>	<b>0.38</b>	<b>30.55</b>	<b>0.50</b>	<b>7.28</b>	<b>328.89</b>	<b>135.18</b>	<b>570.74</b>	<b>9.80</b>		

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг	
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	7	4	38	230	0	0	0	0	0	0	0	0	0	331	2008
БЕФСТРОГАНОВ	100	6	12	10	178	0	0	0	0	0	0	0	0	0	726	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.1	14.7	60.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	0.00	0.00		2008
ВЫПЕЧКА	80	14	9	39	289	0	0	0	0	0	0	0	0	0	457	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>14.3</b>	<b>25.6</b>	<b>39.8</b>	<b>446.9</b>	<b>0.10</b>	<b>4.20</b>	<b>0.30</b>	<b>101.30</b>	<b>23.70</b>	<b>201.60</b>	<b>4.30</b>				
<b>Обед</b>																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	10.3	9.4	15.3	186.1	0.10	5.30	0.20	1.80	38.60	33.00	111.80	2.10	99/73	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100/50	12.8	12.6	11.0	209.1	0.10	0.60	0.00	0.40	41.30	15.80	115.20	0.90	308/350	2012	
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	6	9	18	203	0	0	0	0	0	0	0	0	181	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>765</b>	<b>32.8</b>	<b>30.9</b>	<b>117.7</b>	<b>878.2</b>	<b>0.28</b>	<b>17.40</b>	<b>0.30</b>	<b>3.48</b>	<b>118.30</b>	<b>98.80</b>	<b>373.40</b>	<b>8.10</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.3</b>	<b>56.5</b>	<b>157.5</b>	<b>1 324.7</b>	<b>0.38</b>	<b>21.60</b>	<b>0.60</b>	<b>6.08</b>	<b>219.60</b>	<b>122.50</b>	<b>575.00</b>	<b>12.40</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	14	26	257	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	133
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0,1	15	63	0	0	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,6	0,0	7,5	38,0	0,10	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10			2008
БАТОН	30	2,0	1,2	13,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,8</b>	<b>12,3</b>	<b>82,5</b>	<b>462,0</b>	<b>0,10</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>35,00</b>	<b>11,00</b>	<b>17,00</b>	<b>0,10</b>			
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0,2	0,0	0,7	4,2	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	6,90	4,20	12,60	0,30		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ХРУПОЙ	250	4,0	5,4	10,0	107,5	0,00	6,18	0,19	1,71	28,22	16,29	37,24	0,67		94	2008
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	10	6	9	141	0	0	0	0	0	0	0	0		672	
РИС ОТВАРНОЙ	180	5	6	40	244	0	0	0	0	0	0	0	0		325	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,00	0,00	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70		402	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,4	1,3	15,3	69,0	0,08	0,00	0,00	0,68	5,40	5,70	26,10	1,20			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26,6</b>	<b>19,2</b>	<b>101,6</b>	<b>707,9</b>	<b>0,20</b>	<b>10,87</b>	<b>0,20</b>	<b>3,69</b>	<b>234,61</b>	<b>84,01</b>	<b>375,48</b>	<b>3,77</b>			
<b>Всего за день:</b>	<b>37,4</b>	<b>31,5</b>	<b>184,1</b>	<b>1 169,9</b>	<b>48,87</b>	<b>0,20</b>	<b>269,61</b>	<b>95,01</b>	<b>392,48</b>	<b>3,87</b>						

## 6 день

Прим пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	5.3	8.3	28.8	444.1	0.10	1.20	0.00	1.00	72.90	31.20	107.90	1.40	304	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.3	0.1	14.7	131.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	401	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	0.0	86.39	0.00	0.00	0.00	0.00	4.78	3.29	16.23	0.30	1	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.0	7.5	88.0	0.10	38.00	0.00	0.20	35.00	11.00	17.00	0.10		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>8.4</b>	<b>9.6</b>	<b>51.0</b>	<b>325.2</b>	<b>0.20</b>	<b>39.20</b>	<b>0.00</b>	<b>1.20</b>	<b>112.68</b>	<b>45.49</b>	<b>141.13</b>	<b>1.80</b>		
<b>Обед</b>															
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.2	0.0	0.7	102	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	6.3	7.0	12.2	1743	0.00	4.60	0.20	0.20	39.40	27.20	95.50	1.70	79	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	2.9	4.7	23.5	3060	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
СОК	200	0.0	0.0	23.3	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	10.00	2.10	0.00	0.00	422	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.4	1.3	15.3	920	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	62	2008
ЙОГУРТ	95	2.0	1.2	13.0	86.6	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>27.4</b>	<b>19.3</b>	<b>88.2</b>	<b>582.3</b>	<b>0.18</b>	<b>8.20</b>	<b>0.20</b>	<b>1.88</b>	<b>93.50</b>	<b>70.20</b>	<b>341.70</b>	<b>4.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35.8</b>	<b>28.9</b>	<b>139.3</b>	<b>907.5</b>	<b>0.38</b>	<b>47.40</b>	<b>0.20</b>	<b>3.08</b>	<b>206.18</b>	<b>115.69</b>	<b>482.83</b>	<b>5.80</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>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180/5	7.3	4	36.6	230.1	0.20	0.50	0.00	1.10	116.20	41.40	156.40	1.20	331	2008	
ГУЛЯШ	100	13	14	3	185	0	0	0	0	0	0	0	0	768	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00	0.70	402	2008	
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20			
Итого за прием пищи:	475	7.3	9.2	57.5	345.6	0.10	10.40	0.00	1.40	113.90	46.40	149.40	3.40			
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.2	0.0	0.7	4.2	0.00	3.00	0.00	0.00	6.90	4.20	12.60	0.30		2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	250	7	9	4	127	0	0	0	0	0	0	0	0	85		
МНЕЛИ ИЗ КУРИЦ	100	120	11	198	0	0	0	0	0	0	0	0	0	885		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	44	7	26	177.6	0.10	0.30	0.10	0.50	211.30	34.10	284.70	1.20	312	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008	
Итого за прием пищи:	735	31.1	25.1	98.6	767.0	0.28	25.10	4.80	4.48	75.40	62.50	362.50	10.30			
Всего за день:		38.4	34.3	156.1	1 112.6	0.38	35.50	4.80	5.88	189.30	108.90	511.90	13.70			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	44	7	26	177.6	0.10	0.30	0.10	0.50	211.30	34.10	284.70	1.20	312	2008
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	6	5	6	97	0	0	0	0	0	0	0	0	638	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>8.7</b>	<b>8.9</b>	<b>69.8</b>	<b>396.0</b>	<b>0.10</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>119.70</b>	<b>32.40</b>	<b>170.00</b>	<b>2.90</b>		
<b>Обед</b>															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	6	6	6	134	0	0	0	0	0	0	0	0	95	
ТУЛЯШ	100	11	16	7	216.17	0	0	0	0	0	0	0	0	317	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.1	5.4	20.3	141.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>36.5</b>	<b>17.1</b>	<b>107.2</b>	<b>725.2</b>	<b>0.13</b>	<b>29.15</b>	<b>0.35</b>	<b>1.64</b>	<b>216.18</b>	<b>73.18</b>	<b>383.38</b>	<b>4.54</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45.2</b>	<b>26.0</b>	<b>177.0</b>	<b>1 121.2</b>	<b>0.23</b>	<b>33.55</b>	<b>0.35</b>	<b>2.34</b>	<b>335.88</b>	<b>105.58</b>	<b>553.38</b>	<b>7.44</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, мг, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
<b>Завтрак</b>																	
ТРЕЧА ОТВАРНАЯ	180	6	9	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	181	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	17	18	16												282	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.1	15	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20.8</b>	<b>24.1</b>	<b>38.3</b>	<b>0.20</b>	<b>39.10</b>	<b>0.30</b>	<b>2.40</b>	<b>291.00</b>	<b>41.70</b>	<b>321.80</b>	<b>3.80</b>					
<b>Обед</b>																	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30				2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	7	10	8	143	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	84	2008
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	19	22	51	483	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	304	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	0.80	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ ЩЕНУТРИМЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20				2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>26.2</b>	<b>33.1</b>	<b>106.2</b>	<b>817.3</b>	<b>0.08</b>	<b>17.40</b>	<b>0.40</b>	<b>1.88</b>	<b>94.00</b>	<b>56.40</b>	<b>243.90</b>	<b>4.90</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>57.2</b>	<b>144.5</b>	<b>1 277.8</b>	<b>0.28</b>	<b>56.50</b>	<b>0.70</b>	<b>4.28</b>	<b>385.00</b>	<b>98.10</b>	<b>565.70</b>	<b>8.70</b>				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
																К
<b>Завтрак</b>																
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7	14	26	257	0	0	0	0	0	0	0	0	0	133	
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30			2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.0	1.2	13.0	71.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>14.7</b>	<b>14.2</b>	<b>53.2</b>	<b>401.9</b>	<b>0.00</b>	<b>4.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.90</b>	<b>221.80</b>	<b>47.50</b>	<b>220.30</b>	<b>3.30</b>			
<b>Обед</b>																
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	100	0.3	0.1	1.1	7.2	0.00	7.50	0.00	0.10	4.20	6.00	7.80	0.30			2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8.3	7.5	15.1	159.7	0.10	3.90	0.20	1.70	31.80	29.40	93.40	1.90		99	2008
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	100/30	7.8	16.7	10.6	128.0	0.00	0.90	0.00	0.50	21.40	15.10	104.40	1.50	265/356		2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	3.6	4.6	37.7	150.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.4	0.1	15	63	0	0	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБСЯЖ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20			2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>34.9</b>	<b>38.7</b>	<b>125.3</b>	<b>991.9</b>	<b>0.28</b>	<b>22.79</b>	<b>0.50</b>	<b>5.98</b>	<b>205.20</b>	<b>106.36</b>	<b>444.94</b>	<b>4.90</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.6</b>	<b>50.9</b>	<b>178.5</b>	<b>1393.8</b>	<b>0.28</b>	<b>27.49</b>	<b>0.50</b>	<b>6.88</b>	<b>427.09</b>	<b>153.86</b>	<b>665.24</b>	<b>8.20</b>			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
<b>Завтрак</b>																		
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	11	4	5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	241	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	2008	
БАТОН	30	2.0	1.2	0.0	71.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	2008	
ВЫПЕЧКА	80	14	9	39	285	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2008	
Итого за прием пищи:	475	10.2	9.7	51.6	331.7	0.15	10.60	0.05	0.70	141.20	83.30	191.90	1.70					
<b>Обед</b>																		
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	6	7	12	135	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	79	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ ИЗ РЫБЫ	100	11	4	5	130	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.7	23.5	148.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	333	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20				2008	
Итого за прием пищи:	745	25.3	31.5	111.6	668.9	0.18	11.80	0.20	2.88	84.30	65.70	206.80	8.00					
Всего за день:		35.2	41.2	163.2	1 000.6	0.33	22.40	0.25	3.58	225.50	149.00	458.70	9.70					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОВОЩИ СЕЖИЕ	100	18.4	14.1	31.9	108	0.10	0.60	0.10	2.80	317.30	42.70	371.60	1.10		2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	2.3	1.6	25.9	306.4	0.00	0.30	0.00	0.00	65.00	17.90	61.40	0.60	133	2008
СОК	200	0.1	0.1	0.4	92	0	0	0	0	0	0	0	0	422	
БАТОН	30	2	1	13	86.3	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	88.4	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90	2.00		2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>21.1</b>	<b>16.1</b>	<b>67.6</b>	<b>449.6</b>	<b>0.10</b>	<b>4.90</b>	<b>0.10</b>	<b>3.40</b>	<b>396.70</b>	<b>67.80</b>	<b>442.90</b>	<b>3.70</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	5.8	6.0	16.0	141.1	0.10	5.50	0.20	0.60	23.40	23.70	94.20	1.20	98	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180	5.4	4.7	34.9	203.5	0.10	0.00	0.00	1.20	15.90	7.80	42.20	1.00	469	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00	0.80	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ СБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2.4	1.3	15.3	69.0	0.08	0.00	0.00	0.68	5.40	5.70	26.10	1.20	62	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>715</b>	<b>26.9</b>	<b>22.2</b>	<b>110.7</b>	<b>756.0</b>	<b>0.38</b>	<b>18.20</b>	<b>3.90</b>	<b>5.58</b>	<b>85.80</b>	<b>60.10</b>	<b>355.30</b>	<b>8.20</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>48.0</b>	<b>38.3</b>	<b>178.3</b>	<b>1 205.6</b>	<b>4.48</b>	<b>23.10</b>	<b>4.00</b>	<b>8.98</b>	<b>482.50</b>	<b>127.90</b>	<b>798.20</b>	<b>11.90</b>			