

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Нимольская Сош им В Т Обухова"  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Разработчики: Тугельян В.А., Мокильный М.П. 2008 - 2011гг. Сборник с рекомендацией Санкт-Петербург, 2008г.  
 Возрастная категория для детей: 7 - 11 лет  
 Сезон: осенне - зимний  
 Режим питания: пн-птн завтрак с 09.45 до 12.00  
 обед с 13.00 до 14.00

*Учт. Сергеев*  
 Директор *Иванов*  
 Н.В. Мартыненко

Исполнитель: Клеандр Н. (инф - лоял)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг			Br, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8,0	26,7	289,6	0,08	1,29	0,06	0,65	0,00	0,00	136,74	19,35	113,52	1,29	0,00	0,00	0,00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,51	0,99	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,4	96,1	0,03	2,52	0,82	0,00	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	4,60	8,89	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,4	5,5	45,6	0,02	4,00	0,01	0,63	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>16,6</b>	<b>16,0</b>	<b>60,9</b>	<b>540,0</b>	<b>0,18</b>	<b>5,81</b>	<b>0,16</b>	<b>2,48</b>	<b>0,09</b>	<b>0,30</b>	<b>175,67</b>	<b>37,50</b>	<b>208,77</b>	<b>4,58</b>	<b>360,15</b>	<b>10,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	80	0,8	0,1	2,2	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,8	4,3	15,1	117,7	0,15	3,72	0,20	3,25	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,53	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	21,9	27,4	51,2	417,1	0,11	1,48	0,45	4,84	0,00	0,16	30,44	54,16	249,22	3,26	310,32	7,97	0,15	0,03	291	2011
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,3	0,1	25,9	198,9	0,01	8,04	0,00	0,07	0,00	0,01	17,24	5,38	6,94	0,09	67,21	0,67	0,01	0,00	346	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,80	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,8	0,6	9,6	51,8	0,09	0,98	0,00	0,07	0,00	0,07	14,80	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	8,18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>32,1</b>	<b>32,8</b>	<b>134,0</b>	<b>862,2</b>	<b>0,45</b>	<b>19,30</b>	<b>0,73</b>	<b>9,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>189,39</b>	<b>107,36</b>	<b>377,38</b>	<b>4,68</b>	<b>840,91</b>	<b>12,20</b>	<b>19,39</b>	<b>8,21</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	56,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	250	1,3	0,3	28,3	107,9	0,03	5,00	0,00	0,00	0,00	0,03	17,60	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>48,6</b>	<b>270,0</b>	<b>0,09</b>	<b>5,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>46,69</b>	<b>18,06</b>	<b>76,99</b>	<b>3,98</b>	<b>364,45</b>	<b>3,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,2</b>	<b>52,4</b>	<b>233,8</b>	<b>1 612,1</b>	<b>0,72</b>	<b>30,14</b>	<b>0,95</b>	<b>11,30</b>	<b>1,00</b>	<b>0,75</b>	<b>322,65</b>	<b>162,94</b>	<b>664,14</b>	<b>13,24</b>	<b>1 565,51</b>	<b>26,11</b>	<b>18,43</b>	<b>8,22</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	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЦНЫЕ ГАЛОЧКИ	50	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	0,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОТЛЕТЫ РУБЕЦНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	16,7	12,8	15,3	201,2	0,89	14,38	0,13	3,24	0,00	0,15	73,73	34,16	147,46	1,80	220,19	6,89	0,12	0,02	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,18	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,87	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,81	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>25,8</b>	<b>17,8</b>	<b>81,9</b>	<b>548,6</b>	<b>0,26</b>	<b>20,42</b>	<b>0,16</b>	<b>4,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>141,41</b>	<b>63,97</b>	<b>268,00</b>	<b>5,32</b>	<b>401,32</b>	<b>8,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,0	8,4	68,1	0,03	1,87	0,63	1,62	0,00	0,03	18,41	12,72	18,35	0,80	135,47	2,11	0,02	0,00	40	2011
БОРЩ СИБИРСКИЙ	200	3,1	3,5	14,9	103,9	0,06	7,70	0,17	1,49	0,00	0,06	36,88	25,32	71,20	1,19	402,11	3,00	0,01	0,00	80	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	24,1	23,1	21,4	389,9	0,18	11,57	0,04	1,02	0,08	0,23	24,69	60,66	290,22	3,90	1 156,85	15,53	0,10	0,00	289	2011
КАСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	78,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,00	3,00	8,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	84,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,6	0,6	9,9	51,8	0,09	0,88	0,00	0,67	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	0,20	5,18	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>32,4</b>	<b>39,5</b>	<b>103,2</b>	<b>786,4</b>	<b>0,43</b>	<b>23,07</b>	<b>0,84</b>	<b>5,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,41</b>	<b>108,78</b>	<b>111,90</b>	<b>406,37</b>	<b>7,09</b>	<b>1 776,22</b>	<b>21,44</b>	<b>10,34</b>	<b>5,19</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,00	59,49	0,48	64,45	1,30	0,01	0,01	ГР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,3	0,1	28,1	115,7	0,01	2,25	0,01	0,12	0,00	0,01	21,70	10,72	10,13	0,17	87,40	0,75	0,00	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,6</b>	<b>3,4</b>	<b>51,5</b>	<b>278,2</b>	<b>0,07</b>	<b>2,28</b>	<b>0,05</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,09</b>	<b>50,79</b>	<b>18,78</b>	<b>69,62</b>	<b>0,65</b>	<b>161,85</b>	<b>2,11</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,8</b>	<b>51,8</b>	<b>236,8</b>	<b>1 613,1</b>	<b>0,76</b>	<b>46,73</b>	<b>1,05</b>	<b>9,37</b>	<b>0,27</b>	<b>0,75</b>	<b>300,98</b>	<b>214,65</b>	<b>744,99</b>	<b>13,07</b>	<b>2 422,40</b>	<b>32,03</b>	<b>10,49</b>	<b>6,22</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жир, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мкг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАЛЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ С МОЛОКОМ (ТУШЕННЫМ)	183	26,6	13,6	24,2	232,3	0,07	1,17	0,06	2,22	0,11	0,33	230,00	36,00	273,10	1,84	314,98	3,85	0,04	0,02	224	2008
БУТТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	78,3	0,02	0,05	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,03	0,30	0,00	0,12	113,52	19,50	87,99	0,40	189,77	8,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,00	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	Пр	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	36,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>33,9</b>	<b>20,9</b>	<b>73,2</b>	<b>501,9</b>	<b>0,22</b>	<b>16,95</b>	<b>0,16</b>	<b>2,91</b>	<b>0,16</b>	<b>0,53</b>	<b>463,39</b>	<b>77,52</b>	<b>450,81</b>	<b>2,21</b>	<b>690,50</b>	<b>12,05</b>	<b>0,18</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,84	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008
СУП С ВЕРМИЩЕЛЬЮ	200	1,4	2,2	10,7	118,2	0,05	5,28	0,16	0,97	0,00	0,04	16,97	17,43	39,50	0,68	371,22	3,64	0,02	0,00	103	2011
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,5	13,0	9,4	208,1	0,07	0,58	0,00	0,13	0,00	0,12	33,16	15,01	123,11	1,12	174,01	5,91	0,09	0,01	297	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,0	15,8	134,4	0,07	31,20	0,19	2,74	0,00	0,08	79,48	30,57	61,23	1,80	388,03	6,18	0,02	0,00	139	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	96,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	Пр	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,80	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	Пр	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28,0</b>	<b>22,3</b>	<b>88,5</b>	<b>708,2</b>	<b>0,41</b>	<b>101,14</b>	<b>0,56</b>	<b>5,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>171,73</b>	<b>98,15</b>	<b>305,08</b>	<b>7,74</b>	<b>1 355,86</b>	<b>19,43</b>	<b>10,34</b>	<b>6,19</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	190,2	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,49	64,45	1,36	0,01	0,01	Пр	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	250	0,5	0,0	19,2	79,8	0,00	1,04	0,00	0,00	0,00	0,02	29,42	12,87	16,76	1,60	63,73	0,00	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>3,3</b>	<b>42,6</b>	<b>270,0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>58,51</b>	<b>20,93</b>	<b>76,25</b>	<b>2,09</b>	<b>128,18</b>	<b>1,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,9</b>	<b>46,5</b>	<b>204,3</b>	<b>1 480,1</b>	<b>0,69</b>	<b>119,16</b>	<b>0,76</b>	<b>8,17</b>	<b>0,27</b>	<b>1,02</b>	<b>693,83</b>	<b>196,60</b>	<b>832,14</b>	<b>12,03</b>	<b>2 174,60</b>	<b>33,64</b>	<b>10,53</b>	<b>6,22</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	12,5	0,1	2,9	134,7	0,02	1,32	0,51	2,09	0,00	0,02	0,02	19,39	10,96	19,03	0,37	87,47	1,75	0,01	0,00	229	2011
ПОРС КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОМ	150	3,1	5,2	21,3	245,1	0,12	10,36	0,04	0,25	0,08	0,11	34,95	29,00	83,74	1,18	760,19	8,42	0,04	0,00	128	2011	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	63,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,56	1,30	51,47	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,50	0,00	0,38	0,00	0,01	4,90	6,60	16,90	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,00	0,00	0,36	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>17,9</b>	<b>13,7</b>	<b>59,6</b>	<b>536,4</b>	<b>0,19</b>	<b>14,52</b>	<b>0,55</b>	<b>3,09</b>	<b>0,08</b>	<b>0,16</b>	<b>95,96</b>	<b>67,73</b>	<b>147,53</b>	<b>5,05</b>	<b>1 079,93</b>	<b>11,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																						
САЛАТ "ДАРЫ ОСЕНИ"	80	0,8	3,0	5,0	94,4	0,01	7,16	0,00	1,43	0,00	0,01	20,84	8,36	15,64	0,78	140,81	2,17	0,00	0,00	54	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЬМИ	200	1,6	2,2	12,2	75,6	0,06	6,08	0,10	0,95	0,00	0,05	18,28	19,59	44,72	0,77	428,05	4,14	0,02	0,00	88	2011	
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	0,00	0,00	11,00	20,00	78,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,80	0,00	0,25	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,75	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,40	0,80	51,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	0,18	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>26,5</b>	<b>26,8</b>	<b>111,7</b>	<b>848,2</b>	<b>0,30</b>	<b>15,92</b>	<b>0,20</b>	<b>6,68</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>107,73</b>	<b>101,07</b>	<b>360,92</b>	<b>6,74</b>	<b>788,48</b>	<b>7,11</b>	<b>10,23</b>	<b>6,18</b>			
<b>Полдник</b>																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	162,6	0,08	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,38	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	250	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,64	7,29	0,00	0,00	1,36	0,00	0,01	0,00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,3</b>	<b>3,3</b>	<b>42,8</b>	<b>270,0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>39,73</b>	<b>10,35</b>	<b>59,49</b>	<b>0,48</b>	<b>65,81</b>	<b>1,38</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,7</b>	<b>43,8</b>	<b>214,0</b>	<b>1 654,5</b>	<b>0,55</b>	<b>30,47</b>	<b>0,80</b>	<b>9,24</b>	<b>0,19</b>	<b>0,43</b>	<b>243,12</b>	<b>179,15</b>	<b>557,94</b>	<b>11,27</b>	<b>1 912,22</b>	<b>19,64</b>	<b>10,31</b>	<b>6,19</b>			

## 5 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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	71	2008
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	150	18,7	23,0	38,8	306,0	0,07	0,62	0,40	5,03	0,00	0,11	20,56	45,08	205,79	2,48	368,28	7,79	0,08	0,01	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	15,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	375	2011
СОК (ИФД УПАК)	200	0,6	0,0	32,5	131,9	0,03	4,80	0,10	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	304,00	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,80	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>21,6</b>	<b>23,2</b>	<b>97,4</b>	<b>555,8</b>	<b>0,15</b>	<b>11,45</b>	<b>0,51</b>	<b>5,48</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>	<b>64,06</b>	<b>90,20</b>	<b>287,32</b>	<b>5,05</b>	<b>825,63</b>	<b>9,58</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	60	0,7	6,1	2,2	36,1	0,02	27,60	0,06	2,88	0,00	0,04	18,00	8,40	15,00	0,48	67,45	0,94	0,00	0,00	26	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	0,0	0,0	0,0	86,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2011
КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	18,3	20,5	4,7	275,1	0,08	1,28	0,18	0,56	0,25	0,17	31,07	20,58	167,23	1,79	204,21	8,15	0,12	0,02	319	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	0,01	1,80	0,01	0,10	0,00	0,01	17,36	8,58	8,10	0,14	77,92	0,00	0,00	0,00	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,03	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,6	9,9	51,8	0,04	0,08	0,00	0,87	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	19,20	5,18		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29,8</b>	<b>32,3</b>	<b>93,9</b>	<b>842,4</b>	<b>0,36</b>	<b>30,76</b>	<b>0,27</b>	<b>4,50</b>	<b>0,33</b>	<b>0,35</b>	<b>121,11</b>	<b>82,13</b>	<b>307,54</b>	<b>4,29</b>	<b>529,26</b>	<b>9,60</b>	<b>19,34</b>	<b>6,21</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	192,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,00	59,49	0,48	64,46	1,36	0,01	0,01		
СНЕЖОК	250	7,3	6,3	10,0	132,5	0,10	1,75	0,07	0,18	0,00	0,43	300,00	35,00	237,50	0,25	366,00	22,50	0,05	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,6</b>	<b>9,6</b>	<b>33,4</b>	<b>325,0</b>	<b>0,16</b>	<b>1,78</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>0,11</b>	<b>0,51</b>	<b>329,09</b>	<b>43,00</b>	<b>296,99</b>	<b>0,73</b>	<b>429,46</b>	<b>23,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,7</b>	<b>65,0</b>	<b>224,6</b>	<b>1 723,2</b>	<b>0,67</b>	<b>43,99</b>	<b>0,89</b>	<b>10,33</b>	<b>0,44</b>	<b>1,09</b>	<b>514,26</b>	<b>215,39</b>	<b>891,85</b>	<b>10,11</b>	<b>1 784,34</b>	<b>43,13</b>	<b>10,46</b>	<b>6,23</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,9	31,6	236,1	0,15	1,29	0,05	0,13	0,00	0,00	141,90	46,44	178,92	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,5	5,7	9,3	79,3	0,02	0,09	0,05	0,10	0,05	0,04	83,77	5,52	57,72	0,28	25,01	0,00	0,00	0,00	3	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	3,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,66	16,80	0,46	25,90	0,00	0,00	0,00	ГР	
ФРУКТЫ: СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	1,5	0,5	20,4	93,1	0,03	4,00	0,02	0,00	0,00	0,04	7,20	37,86	25,20	0,54	248,00	0,00	0,00	0,00	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>17,4</b>	<b>18,9</b>	<b>95,5</b>	<b>601,7</b>	<b>0,26</b>	<b>5,87</b>	<b>0,14</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>0,21</b>	<b>348,90</b>	<b>120,85</b>	<b>373,32</b>	<b>4,67</b>	<b>606,10</b>	<b>9,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый вариант)	60	0,7	3,0	6,3	56,0	0,02	6,19	0,19	1,43	0,00	0,02	21,57	8,81	15,07	0,66	116,54	1,66	0,01	0,00	41	2009
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,6	4,3	15,7	117,7	0,15	3,72	0,20	3,26	0,00	0,06	28,91	26,64	62,62	1,52	378,58	3,56	0,02	0,00	102	2011
ФРИКАДЕЛКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ	120	15,8	10,8	9,9	204,2	0,03	0,04	0,06	0,64	0,32	0,07	22,85	7,63	41,93	0,81	56,62	3,50	0,01	0,00	234	2011
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,2	5,4	32,7	182,1	0,03	0,52	0,21	0,42	0,09	0,04	10,24	23,79	68,72	0,56	77,28	1,31	0,02	0,01	56	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГР	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,6	0,9	6,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ГР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>30,0</b>	<b>24,4</b>	<b>109,1</b>	<b>778,5</b>	<b>0,38</b>	<b>10,55</b>	<b>0,66</b>	<b>6,60</b>	<b>0,41</b>	<b>0,28</b>	<b>115,89</b>	<b>89,90</b>	<b>248,93</b>	<b>4,18</b>	<b>714,91</b>	<b>10,05</b>	<b>10,27</b>	<b>6,19</b>		
<b>Полдник</b>																					
кондитерское изделие	50	6,3	3,3	23,4	162,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,48	1,36	0,01	0,01	ГР	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	250	0,4	0,2	20,9	112,8	0,01	30,00	0,01	0,27	0,00	0,02	21,36	12,41	11,14	0,44	132,68	0,38	0,01	0,00	275	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6,7</b>	<b>3,5</b>	<b>86,3</b>	<b>275,3</b>	<b>0,07</b>	<b>30,03</b>	<b>0,05</b>	<b>0,44</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>50,45</b>	<b>20,47</b>	<b>70,63</b>	<b>0,92</b>	<b>197,16</b>	<b>1,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,1</b>	<b>48,7</b>	<b>284,9</b>	<b>1 655,4</b>	<b>0,71</b>	<b>46,45</b>	<b>0,85</b>	<b>7,66</b>	<b>0,57</b>	<b>0,59</b>	<b>515,24</b>	<b>234,22</b>	<b>690,89</b>	<b>9,77</b>	<b>1 518,11</b>	<b>20,79</b>	<b>10,29</b>	<b>6,20</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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Г, мг	Na, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	16,1	28,9	6,6	248,9	0,08	0,70	0,32	1,99	2,01	0,48	255,68	26,31	278,76	2,03	314,49	27,80	0,04	0,02	211	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (БАТОН)	30	1,3	10,1	8,0	92,0	0,02	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,00	2,40	14,40	0,24	19,90	0,00	0,00	0,00	1	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,1	3,1	16,0	106,2	0,03	0,59	0,02	0,00	0,20	0,13	119,77	20,18	84,61	1,33	189,23	9,00	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,20	0,01	4,60	6,60	10,00	0,40	25,90	0,00	0,00	0,00	ПР	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,4	0,3	10,0	45,6	0,02	2,88	0,00	0,26	0,00	0,03	17,10	10,80	14,40	1,80	155,00	1,00	0,01	0,00	340	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>42,5</b>	<b>51,6</b>	<b>539,1</b>	<b>0,18</b>	<b>3,29</b>	<b>0,41</b>	<b>2,96</b>	<b>2,76</b>	<b>0,67</b>	<b>402,15</b>	<b>66,28</b>	<b>408,97</b>	<b>5,80</b>	<b>704,42</b>	<b>37,80</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗАКУС	93	0,7	3,6	2,7	47,2	0,03	4,80	0,06	1,71	0,00	0,02	4,05	1,80	7,64	0,14	25,41	0,44	0,00	0,00	25	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,5	4,1	6,6	77,3	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	23,57	16,81	36,90	0,68	293,19	3,12	0,01	0,00	99	2011
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	17,2	17,0	1,8	233,8	0,05	1,22	0,08	0,22	0,00	0,13	18,22	17,40	145,81	1,47	218,97	6,27	0,11	0,02	290	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,08	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,88	0,00	0,01	0,01	202	2011
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,27	1,98	0,00	0,00	1,26	0,00	0,00	0,00	348	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,80	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,00	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,80	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>29,7</b>	<b>30,9</b>	<b>97,6</b>	<b>788,2</b>	<b>0,38</b>	<b>13,00</b>	<b>0,32</b>	<b>4,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>109,79</b>	<b>82,19</b>	<b>307,96</b>	<b>4,17</b>	<b>715,51</b>	<b>9,83</b>	<b>10,34</b>	<b>6,21</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	182,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,00	58,49	0,48	84,45	1,28	0,01	0,01	ПР	
СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ	250	1,3	0,3	25,3	107,5	0,03	5,80	0,00	0,00	0,00	0,03	17,50	10,00	17,50	3,50	300,00	2,50	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>48,6</b>	<b>270,0</b>	<b>0,09</b>	<b>5,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>46,59</b>	<b>18,00</b>	<b>76,99</b>	<b>3,98</b>	<b>364,45</b>	<b>3,86</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,7</b>	<b>76,9</b>	<b>197,3</b>	<b>1 597,3</b>	<b>0,65</b>	<b>21,32</b>	<b>0,77</b>	<b>7,89</b>	<b>2,35</b>	<b>1,11</b>	<b>558,53</b>	<b>166,51</b>	<b>793,52</b>	<b>13,95</b>	<b>1 754,38</b>	<b>51,49</b>	<b>10,40</b>	<b>6,24</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, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( СЫРЕЦ ПОМАДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,5	0,1	2,7	13,9	0,03	5,98	0,08	0,23	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	120	25,9	10,0	4,4	273,2	0,02	0,02	0,02	1,89	0,00	0,01	19,25	2,65	13,92	0,10	27,55	1,77	0,00	0,00	232	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	9,8	5,4	43,2	189,3	0,23	0,95	0,27	4,77	0,06	0,14	24,94	130,88	200,32	4,61	321,46	3,59	0,03	0,01	166	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	15,4	53,7	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,02	23,62	10,37	13,58	1,30	51,47	0,30	0,00	0,00	277	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,58	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>38,0</b>	<b>21,7</b>	<b>77,2</b>	<b>588,2</b>	<b>0,33</b>	<b>7,79</b>	<b>0,47</b>	<b>7,48</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>74,71</b>	<b>183,80</b>	<b>253,00</b>	<b>6,61</b>	<b>439,18</b>	<b>5,36</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОМ	80	0,5	3,6	4,3	55,5	0,03	2,46	0,18	1,63	0,00	0,02	14,47	11,21	24,28	0,51	179,43	2,31	0,00	0,00	87	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	0,7	4,0	5,7	61,3	0,03	2,86	0,00	1,72	0,00	0,02	14,11	9,38	21,12	0,37	195,23	1,83	0,01	0,00	113	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	24,8	27,5	50,9	389,4	0,10	0,58	0,32	5,25	0,00	0,16	22,58	56,60	269,79	3,20	471,03	9,88	0,10	0,01	244	2011
НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,1	103,9	0,01	20,70	0,01	0,19	0,00	0,01	17,04	9,05	7,69	0,31	91,98	0,20	0,00	0,00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧЬИ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,6	0,6	9,6	51,6	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>31,3</b>	<b>36,0</b>	<b>116,2</b>	<b>757,3</b>	<b>0,32</b>	<b>26,69</b>	<b>0,51</b>	<b>8,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>92,00</b>	<b>107,44</b>	<b>381,48</b>	<b>5,19</b>	<b>1 013,37</b>	<b>14,28</b>	<b>10,32</b>	<b>6,19</b>		
<b>Полдник</b>																					
РЯЖЕНКА	250	7,9	2,5	10,5	100,0	0,05	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	310,00	36,00	230,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	ПР	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	6,3	3,3	23,4	170,0	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>13,8</b>	<b>5,8</b>	<b>33,9</b>	<b>270,0</b>	<b>0,11</b>	<b>1,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>339,09</b>	<b>43,06</b>	<b>289,49</b>	<b>0,48</b>	<b>64,45</b>	<b>1,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,1</b>	<b>63,6</b>	<b>227,4</b>	<b>1 615,5</b>	<b>0,76</b>	<b>35,76</b>	<b>1,02</b>	<b>17,30</b>	<b>0,17</b>	<b>0,59</b>	<b>505,80</b>	<b>304,30</b>	<b>823,97</b>	<b>12,28</b>	<b>1 517,00</b>	<b>21,00</b>	<b>10,36</b>	<b>6,21</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЯБЛОКО, БАНАН ИЛИ ГРУША)	100	0,8	0,2	7,3	38,9	0,05	15,20	0,01	0,20	0,00	0,03	31,50	9,90	15,30	0,09	155,00	0,00	0,14	0,00	343	2011
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	180	13,3	14,1	12,1	286,1	0,04	5,10	0,07	1,96	0,09	0,28	115,00	18,00	180,00	0,60	220,07	1,88	0,03	0,03	224	2008
КОВЕЯНЫЙ НАЛИТОК	200	5,6	1,3	22,4	107,0	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	113,52	19,50	87,89	0,40	169,77	9,00	0,00	0,00	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,90	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>17,1</b>	<b>15,7</b>	<b>61,8</b>	<b>477,4</b>	<b>0,17</b>	<b>20,82</b>	<b>0,10</b>	<b>2,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>264,62</b>	<b>54,00</b>	<b>279,99</b>	<b>1,49</b>	<b>570,64</b>	<b>10,88</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ ( ОГУРЕЦ, ПОМИДОР, ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ)	60	0,8	0,0	2,9	15,1	0,05	60,00	0,15	0,40	0,00	0,04	4,32	5,94	8,54	0,54	97,80	1,80	0,01	0,00	71	2008
РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,2	3,4	13,4	138,6	0,05	5,36	0,16	1,96	0,00	0,04	26,00	20,80	58,40	0,80	388,06	3,52	0,02	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	22,0	19,2	344,6	0,16	9,67	0,29	3,36	0,00	0,19	30,97	40,90	151,86	2,39	785,11	11,13	0,14	0,02	308	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	23,2	95,7	0,01	1,60	0,00	0,28	0,00	0,01	19,81	5,92	3,96	0,75	112,82	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	8,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОМ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,60	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>720</b>	<b>25,1</b>	<b>26,5</b>	<b>88,3</b>	<b>716,5</b>	<b>0,42</b>	<b>76,71</b>	<b>0,60</b>	<b>6,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>98,90</b>	<b>94,76</b>	<b>320,86</b>	<b>5,32</b>	<b>1468,59</b>	<b>17,25</b>	<b>10,38</b>	<b>6,20</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,4	0,0	19,1	77,8	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	20,08	10,63	15,57	1,55	53,41	0,00	0,00	0,00	378	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	8,3	3,3	23,4	152,5	0,06	0,93	0,04	0,17	0,11	0,08	29,09	8,06	58,49	0,48	84,45	1,38	0,01	0,01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8,7</b>	<b>3,3</b>	<b>42,4</b>	<b>270,3</b>	<b>0,06</b>	<b>0,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,10</b>	<b>49,17</b>	<b>18,69</b>	<b>75,06</b>	<b>2,03</b>	<b>117,86</b>	<b>1,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,9</b>	<b>45,5</b>	<b>182,6</b>	<b>1458,2</b>	<b>0,65</b>	<b>97,64</b>	<b>0,74</b>	<b>9,47</b>	<b>0,20</b>	<b>0,91</b>	<b>412,69</b>	<b>167,45</b>	<b>675,71</b>	<b>8,84</b>	<b>2157,09</b>	<b>29,49</b>	<b>10,56</b>	<b>6,24</b>		

## 10 день

Примы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,66	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,52	1,79	0,01	0,00	71	2008
КОФЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	120	15,2	19,2	9,3	206,3	0,09	1,10	0,33	4,45	0,16	0,13	37,30	29,74	165,57	2,56	306,57	8,09	0,04	0,00	38	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,7	4,8	34,9	205,9	0,10	0,00	0,02	0,11	0,09	0,04	30,88	22,97	58,61	1,08	94,86	0,00	0,01	0,01	202	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,0	16,2	62,1	0,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	16,15	8,57	12,61	1,25	43,23	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,50	6,60	10,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>23,3</b>	<b>24,2</b>	<b>70,9</b>	<b>530,1</b>	<b>0,24</b>	<b>7,15</b>	<b>0,36</b>	<b>5,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>102,68</b>	<b>76,25</b>	<b>278,71</b>	<b>5,89</b>	<b>554,80</b>	<b>9,68</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "ШКОЛЬНИМ ВАЛЬС"	80	3,8	0,3	0,9	101,0	0,02	1,93	0,02	2,67	0,00	0,04	7,44	6,49	17,89	0,46	63,98	1,54	0,02	0,00	29	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,1	7,3	72,2	0,04	10,00	0,21	1,82	0,00	0,05	33,10	17,50	34,11	0,79	262,30	3,32	0,02	0,00	88	2011
ГУЛЯШ	90	15,7	15,9	3,1	270,0	0,04	1,00	0,01	2,20	0,00	0,00	14,00	20,00	150,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (БУЛГУР)	150	6,5	5,4	38,2	178,2	0,13	0,00	0,03	1,15	0,00	0,00	27,53	34,42	147,98	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,71	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПР	
ХЛЕБ РЖАНОСЫ	20	1,6	0,6	9,6	51,8	0,09	0,08	0,00	0,07	0,00	0,07	14,00	8,00	25,00	0,00	33,20	0,00	10,20	6,18	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>32,9</b>	<b>35,5</b>	<b>88,6</b>	<b>806,7</b>	<b>0,38</b>	<b>13,01</b>	<b>0,27</b>	<b>8,89</b>	<b>0,00</b>	<b>0,18</b>	<b>113,75</b>	<b>101,32</b>	<b>428,38</b>	<b>8,35</b>	<b>411,95</b>	<b>4,86</b>	<b>10,25</b>	<b>6,18</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	250	0,0	0,0	24,2	96,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,56	2,48	0,00	0,00	1,58	0,00	0,00	0,00	348	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	0,3	3,3	23,4	193,5	0,06	0,03	0,04	0,17	0,11	0,08	29,08	8,06	59,49	0,48	64,45	1,36	0,01	0,01	ПР	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>47,6</b>	<b>290,2</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>0,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>	<b>40,64</b>	<b>10,54</b>	<b>59,49</b>	<b>0,48</b>	<b>66,03</b>	<b>1,36</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,5</b>	<b>63,0</b>	<b>297,3</b>	<b>1 627,0</b>	<b>0,68</b>	<b>20,19</b>	<b>0,67</b>	<b>13,87</b>	<b>0,35</b>	<b>0,48</b>	<b>257,11</b>	<b>188,11</b>	<b>766,58</b>	<b>12,72</b>	<b>1 032,78</b>	<b>18,10</b>	<b>10,32</b>	<b>6,20</b>		