

УТВЕРЖДАЮ:  
 Начальник управления образования  
 муниципального образования  
 город Гусь-Хрустальный  
 Т.В. Причепа  
 2020г



**Примерное десятидневное меню школьных обедов ( социальное).**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 6 до 11 лет

<b>1 день Обед</b>														
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,06	4,8	8,64	0,605	49,06	52,81	36,48	1,17
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом	200/10	1,5	4,1	10,8	82,5	0,045	16,68	0,777	1,841	29,59	38,67	24,88	0,97
451	Котлета из говядины или Руллет с яйцом	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186
	Макароны отварные	73	10,1	10,4	13,8	170,9	0,158	0,069	0,122	1,119	32,88	137,67	25,29	1,338
472	Компот из сухофруктов	100	3,5	2,94	23,7	137,7	0,059		0,025	0,796	6,96	30,28	5,545	0,415
588	Изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,1</b>	<b>17,65</b>	<b>93,91</b>	<b>609,5</b>	<b>0,712</b>	<b>21,48</b>	<b>9,445</b>	<b>6,313</b>	<b>124,83</b>	<b>304,69</b>	<b>112,44</b>	<b>7,462</b>
			<b>22,7</b>	<b>21,05</b>	<b>100,3</b>	<b>655,6</b>	<b>0,7</b>	<b>21,549</b>	<b>9,567</b>	<b>5,612</b>	<b>150,88</b>	<b>357,06</b>	<b>125,06</b>	<b>7,614</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>2 день Обед</b>														
138	Суп картофельный с бобовым с курицей	200/25	5,7 6,57	4,3 6,6	12,5 0,3	136,8 86,8	0,237 0,025	9,2	0,738 0,025	3,606 0,072	28,36 5,76	77,44 82,08	30,96 9,72	1,92 1,08	
	Гуляш	25/38	7,7	8,8	2,6	121,4	0,066	1,57	0,043	1,365	6,73	85,96	9,67	1,159	
401	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707	
463	Кисель	200	0,1		31,5	118,5									
591	Кондитерское изделие	50	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69	
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,94</b>	<b>27,47</b>	<b>132,31</b>	<b>922,5</b>	<b>0,766</b>	<b>11,27</b>	<b>0,996</b>	<b>9,152</b>	<b>99,53</b>	<b>458,76</b>	<b>130,7</b>	<b>9,726</b>	

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>3 день Обед</b>													
	Икра свекольная или салат Школьный	50	0,94	3,71	6,19	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
	Щи из св капусты с картофелем	200	1,21	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,93	25,07	16,18	0,675
<b>120</b>	Птица тушеная в соусе	50/50	1,4	4,15	7,55	71,2	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	Бефстроганов из филе птицы	50/50	13,9	16,4	3	215,25	0,117	1,8	0,704	2,775	30,408	349,16	44,22	4,417
<b>444</b>	Картофельное пюре	150	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
	Сок	200	3,33	5,52	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,167
<b>469</b>	Хлеб пшеничный	20	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
			1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,15</b>	<b>30,38</b>	<b>88,17</b>	<b>711,55</b>	<b>0,491</b>	<b>53</b>	<b>4,097</b>	<b>6,451</b>	<b>122,99</b>	<b>615,43</b>	<b>136,84</b>	<b>8,538</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,46</b>	<b>32,06</b>	<b>86,92</b>	<b>719,5</b>	<b>0,456</b>	<b>51,364</b>	<b>3,459</b>	<b>8,167</b>	<b>105,18</b>	<b>426,61</b>	<b>110,66</b>	<b>5,329</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность  (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>4 День Обед</b>													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
62	Салат из св. капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
120	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Рыба тушеная с овощами или рыба запеченная омлете	50/50 75	10,24 12,75	5,52 7,97	5 2,24	109,8 135,2	0,067 0,117	3,5 0,112	1,7 0,12	2,428 1,825	14,82 30,22	17,26 57,74	31,64 145,68	0,866 1,028
	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
309	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,4	0,003	240	1,34		13,6	4	4	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
465	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,37</b>	<b>21,78</b>	<b>120,54</b>	<b>782,21</b>	<b>0,342</b>	<b>296,18</b>	<b>3,874</b>	<b>7,112</b>	<b>117,44</b>	<b>275,84</b>	<b>114,505</b>	<b>9,581</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,88</b>	<b>24,23</b>	<b>117,78</b>	<b>807,61</b>	<b>0,392</b>	<b>292,792</b>	<b>2,294</b>	<b>6,509</b>	<b>132,84</b>	<b>316,32</b>	<b>228,545</b>	<b>9,743</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>5 День Обед</b>													
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,93	2,5	4,41	43,5	0,008	4	0,004	1,114	16,8	18,8	17,2	1,52
	Филе сельди порционно	20	2,58	2,88	0,3	37,4	0,025							
129	Рассольник ленинградский	200	2,1	4,3	14,5	103,6	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
394	Жаркое по- домашнему или Рагу из филе птицы	150	12,9	16,1	24,8	290,9	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
		150	9,37	9,24	17,56	185,4	0,211	18,33	1,562	1,85	26,712	148,88	36,77	1,667
585	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,8	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО</b>		23,19	26,78	110,61	767,9	1,193	63,62	1,051	7,763	86,69	334,72	179,22	7,689
	<b>ИТОГО</b>		21,97	19,93	89,07	663	1,218	60,98	2,6	7,136	95,832	344,62	<b>182,53</b>	6,428

	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>бдень обед</b>													
176	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
	Борщ с картофелем с мясом	200/10	1,7	4,2	13,48	91	0,067	13,48	0,779	1,885	24,29	47,63	27,84	1,029
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	2,98	2,56		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
			10,36	11,66	12,26	189,2	0,087	34,01	0,395	2,091	42,085	116,16	23,38	1,954
393	Картофельное пюре или	100	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18	0,038	0,177	26,76	65,22	22,405	0,798
469	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
588	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Компот из сухофруктов	200	0,5		25,2	90,75	0,067				16,95	11,55	9	2,295
	Сырок глазированный	50	3,9	3,14	22,3	162,8	0,045			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,22</b>	<b>25,71</b>	<b>105,7</b>	<b>749,45</b>	<b>0,413</b>	<b>5,532</b>	<b>5,532</b>	<b>7,166</b>	<b>145,06</b>	<b>369,98</b>	<b>124,03</b>	<b>8,246</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,85</b>	<b>25,71</b>	<b>117,2</b>	<b>886,25</b>	<b>0,283</b>	<b>16,42</b>	<b>5,151</b>	<b>8,915</b>	<b>112,75</b>	<b>390,49</b>	<b>105,77</b>	<b>7,25</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>7 день Обед</b>													
	Салат Школьный	50	2,2	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,932	25,07	16,18	0,675
<b>139</b>	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/25	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Мясо тушеное или	25/38	6,55	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
<b>390</b>	Печень по-строгановски	50/50	7,74	8,84	2,19	119,2	0,03	0,92	0,223	1,367	6,04	83,87	9,66	1,139
	Каша гречневая	100	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	128,89	0,583
<b>463</b>	Кисель	200	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246	0,48	0,025	3,154	33,18	138,4	45,39	3,707
<b>591</b>	Хлеб пшеничный	20	0,1		31,48	119	0,005		0,024		2,4	4,08		0,096
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			1,573	5	17,2	7	0,32
	Банан	150	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
			2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,56</b>	<b>22,11</b>	<b>121,18</b>	<b>826,8</b>	<b>0,573</b>	<b>33,85</b>	<b>1,232</b>	<b>10,512</b>	<b>102,31</b>	<b>489,7</b>	<b>183,69</b>	<b>9,403</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,05</b>	<b>29,91</b>	<b>123,32</b>	<b>890,8</b>	<b>0,603</b>	<b>60,34</b>	<b>7,344</b>	<b>11,77</b>	<b>119,23</b>	<b>679,76</b>	<b>302,92</b>	<b>8,847</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>8 день Обед</b>													
75	Икра свекольная	50	0,9	3,7	6,2	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
131	Суп картофельный с фрикадельками или суп	200/14	5,03	3,9	15,4	115,5	0,116	17,34	0,736	1,075	16,43	84,93	26,12	1,307
114	Русский с гречневой крупой	210	4,99	4,31	15,94	130	0,083	13,2	0,732	0,966	16,8	87,44	25,24	1,436
	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048			2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
324	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1	0,116	29,31	1,834	3,186	33,68	65,05	26,03	1,71
487	Сок	200	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Сдоба обыкновенная или булочное изделие "Тонус"	50	3,9	3,14	29,3	159,7	0,067			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
		20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
112	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,9</b>	<b>22,2</b>	<b>112,9</b>	<b>732,8</b>	<b>0,447</b>	<b>52,08</b>	<b>5,202</b>	<b>8,9</b>	<b>92,75</b>	<b>293,74</b>	<b>107,05</b>	<b>5,704</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,67</b>	<b>24,35</b>	<b>113,84</b>	<b>757</b>	<b>0,411</b>	<b>47,94</b>	<b>5,17</b>	<b>9,177</b>	<b>92,41</b>	<b>293,06</b>	<b>105,35</b>	<b>5,794</b>



	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>9 день Обед</b>													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
<b>174</b>	Суп крестьянский или	200/	1,6	1,2	1,2	90,6	0,053	17,2	0,734	1,86	22	35,84	14,28	0,72
	Суп из овощей	200/	1,6	4,2	10,02	82,6	0,159	18,7	0,755	1,796	19,8	44,52	18,2	0,72
	с мясом	10	2,98	2,6		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
<b>430</b>	Запеканка картофельная с или шницель	122/5	10,3	13,4	22,3	248,6	0,208	24,1	0,058	2,832	19,78	153,9	37,27	2,193
		50	8,5	7	7,4	124,8	0,17				6,83	85,3	12,67	1,186
	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,82	40,14	97,83	33,61	1,197
<b>451</b>	Напиток из шиповника	200	0,2		31,98	125,4	0,03	240	1,34	0,266	13,6	4	4	1,4
	или напиток лимонный		0,14		24,53	95,9	0,066	0,64	0,002		1,12	3,52	1,92	0,168
<b>472</b>	Булочка «Веснушка»	50	3,99		30,41	166,6	0,071		0,004		8,8	39,17	7,73	0,553
<b>773</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	3,67	10,3	54,3	0,045			2,3	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,65</b>	<b>21,32</b>	<b>109,49</b>	<b>783,4</b>	<b>0,447</b>	<b>288,8</b>	<b>2,151</b>	<b>7,889</b>	<b>103,12</b>	<b>325,79</b>	<b>98,14</b>	<b>9,422</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,09</b>	<b>23,42</b>	<b>119,29</b>	<b>772,9</b>	<b>0,712</b>	<b>52,61</b>	<b>0,833</b>	<b>6,547</b>	<b>115,63</b>	<b>363,7</b>	<b>108,99</b>	<b>8,38</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энер- ге ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>10 день Обед</b>													
<b>62</b>	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
<b>156</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97
	Плов из филе птицы или	150	10,5	14,29	34,66	300,9	0,076	2,43	0,827	4,146	23,43	138,64	24,47	1,606
<b>449</b>	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,694	9,42	96,4	16,89	1,334
<b>460</b>	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
<b>465</b>	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
<b>585</b>	Булочное изделие Тонус»	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,73</b>	<b>24,94</b>	<b>105,03</b>	<b>771,6</b>	<b>0,317</b>	<b>46,41</b>	<b>3,758</b>	<b>7,6</b>	<b>85,7</b>	<b>344,12</b>	<b>88,6</b>	<b>6,403</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,6</b>	<b>24,53</b>	<b>103,38</b>	<b>707,35</b>	<b>0,504</b>	<b>44,38</b>	<b>0,808</b>	<b>6,027</b>	<b>77,12</b>	<b>267,24</b>	<b>81,755</b>	<b>5,395</b>

УТВЕРЖДАЮ:  
 Начальник управления образования  
 муниципального образования  
 город Гусь-Хрустальный  
 Т.В. Причева  
 2020г



**Примерное десятидневное меню школьных завтраков и обедов ( социальное).**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день Завтрак</b>														
324	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028		0,14	0,8	22	74	21,6	1,08
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,06	4,8	8,64	0,605	49,06	52,81	36,48	1,17
403	Плов из говядины или	125	10,3	11,6	25,2	248,4	0,77	1,27	0,54	2,518	13,87	116,19	16,14	1,709
387	Печень по-строгановски	50/50	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	19,3	0,583
465	Рис отварной	100	2,56	3,62	25,75	148,15	0,03		0,032	0,268	9,72	35,82	7,695	0,659
642	Какао с молоком	200	4,9	5,4	32,5	190	0,024	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,2</b>	<b>21,85</b>	<b>71,37</b>	<b>563,2</b>	<b>0,912</b>	<b>6,67</b>	<b>9,35</b>	<b>4,573</b>	<b>212,73</b>	<b>377</b>	<b>96,22</b>	<b>4,839</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,69</b>	<b>25,9</b>	<b>76,25</b>	<b>646,15</b>	<b>0,232</b>	<b>32,81</b>	<b>15,177</b>	<b>4,948</b>	<b>231,54</b>	<b>570,56</b>	<b>107,08</b>	<b>4,372</b>

	<b>1 день Обед</b>													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
<b>110</b>	Борщ из свежей капусты с мясом	200/10	1,5	4,1	10,8	82,5	0,045	16,68	0,777	1,841	29,59	38,67	24,88	0,97
<b>451</b>	Котлета из говядины или рулет с яйцом	50	2,98	2,56	7,4	34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
<b>472</b>	Макароны отварные	73	8,5	7	7,4	124,8	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186
<b>588</b>	Компот из сухофруктов	150	10,1	10,4	13,8	170,9	0,158	0,069	0,122	1,119	32,88	137,67	25,29	1,338
	Изделие «Тонус»	200	0,5	4,35	35,7	207,45	0,089	0,3	0,038	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Хлеб ржаной	30			25,2	97,1	0,003		0,003		16,95	11,55	9	2,295
		20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,85</b>	<b>19,06</b>	<b>105,91</b>	<b>720,95</b>	<b>0,802</b>	<b>21,78</b>	<b>9,458</b>	<b>6,711</b>	<b>128,31</b>	<b>319,83</b>	<b>115,2</b>	<b>7,67</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,2</b>	<b>23,01</b>	<b>120,46</b>	<b>767,05</b>	<b>0,685</b>	<b>36,549</b>	<b>36,549</b>	<b>6,35</b>	<b>129,3</b>	<b>335,89</b>	<b>104,85</b>	<b>9,952</b>

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>2 день Завтрак</b>													
	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2	0,06	0,34	0,07	0,728	216,7	134,14	10,05	0,49
62	Салат из свежей капусты или салат из св.капусты с зеленым горошком	50	0,8	2,5	4,8	44,5	0,03	19,98	0,038	1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
		50	1,08	2,56	5,5	46,9	0,03	3,5	0,038	1,105	17,1	14,98	8,55	0,77
324	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048		0,001	2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
472	Картофельное пюре	150	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18		0,177	26,76	65,22	22,405	0,798
628	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58	0,001	0,1			5,25	8,25	4,4	0,865
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	Йогурт	1 уп.	6,25	4	10,6	106,3	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,97</b>	<b>21,8</b>	<b>70,94</b>	<b>608</b>	<b>0,316</b>	<b>38,01</b>	<b>0,101</b>	<b>5,702</b>	<b>434,75</b>	<b>374,43</b>	<b>88,495</b>	<b>3,692</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,25</b>	<b>25,86</b>	<b>71,64</b>	<b>610,4</b>	<b>0,316</b>	<b>21,53</b>	<b>0,101</b>	<b>5,702</b>	<b>430,31</b>	<b>374,43</b>	<b>88,835</b>	<b>3,992</b>

	<b>2 день Обед</b>													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
138	Суп картофельный с бобовым с курицей	200/25	5,7	4,3	12,5	136,8	0,237	9,2	0,738	3,606	28,36	77,44	30,96	1,92
	Гуляш	50/75	6,57	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
401	Каша гречневая	100	15,4	17,6	5,2	142,8	0,132	3,14	0,086	2,73	13,46	171,92	19,34	2,318
463	Кисель	200	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707
591	Кондитерское изделие	50	0,1		31,5	118,5								
	Хлеб ржаной	30	3,99	3,67	30,41	166,6	0,071		0,004	2,3	8,8	39,17	7,73	0,553
			1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>40,24</b>	<b>36,72</b>	<b>134,91</b>	<b>943,9</b>	<b>0,786</b>	<b>19,84</b>	<b>0,893</b>	<b>13,062</b>	<b>127,06</b>	<b>570,19</b>	<b>144,64</b>	<b>13,718</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>3 День Завтрак</b>													
	Банан	150	2,25	0,15	13,5	61,5	0,06	15	0,18	0,6	12	51	63	0,9
<b>297</b>	Запеканка из творога со сметаной	145/30	25,4	23,9	29,6	436,6	0,094	0,765	0,185	3,291	253,1	349,02	39,28	3,653
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,024	0,6	0,03	0,21	121,8	109,2	13	0,42
<b>642</b>	Булочное изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,69</b>	<b>5,75</b>	<b>55,96</b>	<b>303,9</b>	<b>0,404</b>	<b>15,6</b>	<b>0,18</b>	<b>1,31</b>	<b>138,8</b>	<b>177,4</b>	<b>83</b>	<b>1,64</b>

	<b>3 день Обед</b>													
75	Икра свекольная или салат Школьный	50	0,94	3,71	6,19	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
		50	1,21	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,93	25,07	16,18	0,675
<b>120</b>	Щи из св капусты с картофелем	200	1,4	4,15	7,55	71,2	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	с мясом	10	2,98	2,56		34,9	0,1			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
	Курица тушеная в соусе	75/75	27,8	32,9	5,8	430,9	0,062	26	0,733	1,794	28,16	35,36	16,08	0,78
<b>444</b>	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,27	156,47	19,21	1,133
	Картофельное пюре	150	3,33	5,52	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,61	1,167
<b>469</b>	Сок	200	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,03</b>	<b>49,44</b>	<b>90,97</b>	<b>962,1</b>	<b>0,536</b>	<b>77,2</b>	<b>4,126</b>	<b>5,561</b>	<b>122,2</b>	<b>337,18</b>	<b>95,98</b>	<b>5,317</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>4 день Завтрак</b>													
430	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
	Запеканка картофельная с маслом или	122/5	10,3	13,4	22,03	248,6	0,208	24,1	0,058	2,832	19,78	153,86	37,27	2,193
	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,82	9,42	96,4	16,89	1,334
460	Картофельное пюре	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,694	40,14	97,83	33,61	1,197
472	Молоко обогащенное	1 шт.	5,6	6,4	9,4	116	0,32	8,75	0,226	2,16	242	28	182	0,2
	или сок	1 шт.	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,04</b>	<b>20,45</b>	<b>54,76</b>	<b>442,8</b>	<b>0,968</b>	<b>37,48</b>	<b>0,288</b>	<b>5,776</b>	<b>283,38</b>	<b>220,26</b>	<b>243,62</b>	<b>3,313</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,37</b>	<b>16,41</b>	<b>74,5</b>	<b>493,9</b>	<b>0,779</b>	<b>31,2</b>	<b>2,687</b>	<b>4,298</b>	<b>77,16</b>	<b>268,63</b>	<b>74,85</b>	<b>3,851</b>

	<b>4 день Обед</b>													
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
62	Салат из св. капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
120	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Рыба тушеная с овощами или рыба запеченная омлете	25	6,55	6,62	0,25	86,76	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
		50/50	10,24	5,52	5	109,8	0,067				14,82	17,26	31,64	0,866
		75	12,75	7,97	2,24	135,2	0,117	3,5	1,7		30,22	57,74	145,68	1,028
	Рис отварной	150	3,84	5,43	38,63	222,3	0,045	0,112	0,12	2,428	14,58	53,73	11,948	0,989
309	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,4	0,003		0,048	1,825	13,6	4	4	1,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032	240	1,34	0,402	5	17,2	7	0,32
465	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045				9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,65</b>	<b>23,59</b>	<b>148,12</b>	<b>856,36</b>	<b>0,357</b>	<b>296,18</b>	<b>3,89</b>	<b>7,246</b>	<b>122,3</b>	<b>293,75</b>	<b>118,76</b>	<b>9,911</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,16</b>	<b>26,04</b>	<b>130,66</b>	<b>881,76</b>	<b>0,407</b>	<b>296,292</b>	<b>4,01</b>	<b>7,839</b>	<b>131,94</b>	<b>334,23</b>	<b>232,8</b>	<b>8,197</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>5 день Завтрак</b>													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
<b>393</b>	Шницель из говядины	50	7,98	9,37	7	144,36	0,17			1,82	6,83	85,3	12,67	1,186
<b>482</b>	Капуста тушеная	100	2,4	3,6	10,2	82,6	0,075	58,624	0,246	1,615	58,22	41,69	19,91	1,277
<b>629</b>	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,24	60,3	0,004	2,9	0,002		8,05	9,79	5,24	0,907
<b>695</b>	Ватрушка с творогом	75	9,03	5,01	33,8	208,2	0,086	0,137	0,026	2,001	53,23	101,03	14,03	0,661
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,59</b>	<b>18,64</b>	<b>86,38</b>	<b>594,66</b>	<b>0,395</b>	<b>69,161</b>	<b>0,289</b>	<b>6,416</b>	<b>160,83</b>	<b>286,61</b>	<b>78,85</b>	<b>7,941</b>

	<b>5 день Обед</b>													
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,93	2,5	4,41	43,5	0,008	4	0,004	1,114	16,8	18,8	17,2	1,52
	Филе сельди порционно	50	1,14	2,51	4,61	44,1	0,017	4,65	0,054	1,108	16,4	24,1	16,5	0,655
	Рассольник ленинградский	20	2,52	2,88	0,3	37,4	0,025							
<b>129</b>	Жаркое по-домашнему	200	2,1	4,3	14,5	103,6	0,084	12,8	0,732	1,966	15,84	56,84	21,16	0,944
	Рагу из филе птицы	150	12,9	16,1	24,8	290,9	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
<b>394</b>	Компот из свежих яблок	200	14,81	9,13	27,83	277,2	0,261	21,45	1,937	2,987	32,12	222,55	50,12	2,336
<b>585</b>	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,2	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Банан	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,8	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,23</b>	<b>26,78</b>	<b>110,61</b>	<b>767,9</b>	<b>1,193</b>	<b>63,62</b>	<b>1,051</b>	<b>7,763</b>	<b>86,69</b>	<b>334,72</b>	<b>179,22</b>	<b>7,689</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,35</b>	<b>15,52</b>	<b>113,84</b>	<b>754,8</b>	<b>1,268</b>	<b>51,3</b>	<b>2,975</b>	<b>8,273</b>	<b>101,24</b>	<b>418,29</b>	<b>195,88</b>	<b>7,097</b>



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>6 день Завтрак</b>													
62	Салат из свежей капусты с зеленым горошком	50	1,08	2,56	5,5	46,9	0,03	3,5		1,105	17,1	14,98	8,55	0,77
	Тефтели из говядины или	60/50	9,7	12,3	13,2	199,6	0,263	3,01	0,382	3,611	15,395	102,93	16,28	1,84
461	Фрикадельки в соусе	55/50	8,23	11,41	7,96	167,5	0,177	0,5		2,656	7,87	89,32	12,28	1,162
469	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246		0,025	3,154	33,18	138,38	45,39	3,707
463	Сок	1 шт.	1		27,4	112	0,04	8	2,6		6	36		0,4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,12</b>	<b>18,8</b>	<b>75,34</b>	<b>568,1</b>	<b>603</b>	<b>14,41</b>	<b>3,46</b>	<b>8,287</b>	<b>80,245</b>	<b>315,92</b>	<b>78,44</b>	<b>6,927</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,19</b>	<b>18,07</b>	<b>82,56</b>	<b>555,8</b>	<b>0,493</b>	<b>12</b>	<b>2,625</b>	<b>7,575</b>	<b>73,15</b>	<b>315,88</b>	<b>79,72</b>	<b>6,729</b>

	<b>6 день Обед</b>													
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
176	Борщ с картофелем с мясом	200/10	1,7	4,2	13,48	91	0,067	13,48	0,779	1,885	24,29	47,63	27,84	1,029
	Голубцы с мясом и рисом	108/50	2,98	2,56		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
	Картофельное пюре	100	10,36	11,66	12,26	189,2	0,087	34,01	0,395	2,091	42,085	116,16	23,38	1,954
	Бефстроганов из филе птицы	50/50	2,2	3,7	15,6	100,7	0,107	17,18	0,038	0,177	26,76	65,22	22,41	0,798
393	Макаронные изделия отварные	150	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
469	Компот из сухофруктов	200	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
588	Сырок глазированный	200	0,5		25,2	90,75	0,067				16,95	11,55	9	2,295
106	Хлеб ржаной	50	3,9	3,14	22,3	162,8	0,045			1,959	6,83	34,13	6,3	0,474
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3				0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,22</b>	<b>25,71</b>	<b>105,69</b>	<b>749,45</b>	<b>0,413</b>	<b>67,07</b>	<b>5,532</b>	<b>7,166</b>	<b>151,89</b>	<b>369,98</b>	<b>132,3</b>	<b>7,448</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,55</b>	<b>29,04</b>	<b>114,51</b>	<b>823,55</b>	<b>0,283</b>	<b>16,33</b>	<b>5,129</b>	<b>6,307</b>	<b>113,48</b>	<b>318,52</b>	<b>97,16</b>	<b>6,967</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>7 день Завтрак</b>													
	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2	0,06	0,34	0,07	0,728	216,7	134,14	10,05	0,49
62	Салат из свежей капусты с яблоками	50	3,2	2,6	2,5	45,2	0,024	3,4	0,453	1,082	19,67	13,81	7,77	0,52
310	Рыба жареная или рыба запеченная в омлете	50	9,4	3,6	2,1	78,8	0,055			2,38	0,9	4,3	22,26	0,47
	Картофельное пюре	75	12,75	7,97	2,24	135,2	0,117	0,112	0,12	1,825	30,22	57,74	145,68	1,028
472	Кофейный напиток	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,694	40,14	97,83	33,61	1,197
762	Хлеб ржаной	200	1,8	1,9	22,4	108,3	0,01	0,3	0,15	0,045	65,22	22,405	0,798	0,798
	Йогурт	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
		1 уп.	6,25	4	10,6	106,3	0,04	0,75	0,062	1,13	155	115	17,5	0,125
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,17</b>	<b>24,6</b>	<b>78,87</b>	<b>691,8</b>	<b>0,352</b>	<b>52,8</b>	<b>0,33</b>	<b>5,475</b>	<b>349,12</b>	<b>316,85</b>	<b>135,72</b>	<b>4,386</b>
			<b>32,22</b>	<b>32,57</b>	<b>79,01</b>	<b>748,2</b>	<b>0,442</b>	<b>30,672</b>	<b>0,912</b>	<b>5,119</b>	<b>532,95</b>	<b>465,73</b>	<b>224,41</b>	<b>8,879</b>

	<b>7 день Обед</b>													
	Салат Школьный	50	2,2	4,51	4,25	64,8	0,035	4,25	0,023	1,952	14,932	25,07	16,18	0,675
139	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/25	2,24	2,32	17,36	98,9	0,095	13,2	0,732	1,134	14	50,8	19,24	0,796
	Мясо тушеное или	50/75	6,55	6,6	0,3	86,8	0,025		0,025	0,072	5,76	82,08	9,72	1,08
390	Печень по-строгановски	50/50	15,48	17,68	4,38	238,4	0,06	1,84	0,446	2,734	12,08	167,74	19,32	2,278
	Каша гречневая	100	14,23	12,03	4,33	183,2	0,06	27,41	6,335	2,625	22,96	273,93	19,3	0,583
463	Кисель	200	5,9	3,7	31,4	175,1	0,246	0,48	0,025	3,154	33,18	138,4	45,39	3,707
591	Хлеб пшеничный	20	0,1		31,48	119	0,005		0,024		2,4	4,08		0,096
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			1,573	5	17,2	7	0,32
		30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>36,05</b>	<b>35,41</b>	<b>109,82</b>	<b>884,5</b>	<b>0,543</b>	<b>19,77</b>	<b>1,275</b>	<b>11,279</b>	<b>96,352</b>	<b>522,57</b>	<b>130,35</b>	<b>9,642</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>34,8</b>	<b>29,76</b>	<b>109,82</b>	<b>829,3</b>	<b>0,543</b>	<b>45,34</b>	<b>7,164</b>	<b>11,17</b>	<b>107,232</b>	<b>628,76</b>	<b>130,33</b>	<b>7,947</b>

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>8 день Завтрак</b>													
	Банан	200	3	0,2	18	82	0,08	20	0,24	0,8	16	56	84	1,2
	Котлета запеченная в тесте	100	12,8	11,9	36,16	302,36	0,242	0		3,69	14,1	122,61	19,53	1,681
	Каша молочная пшеничная с маслом	205/10	9,9	13,6	39,2	319,5	0,29	0,3	0,202	1,365	197,1	253,2	68,5	3,06
<b>701</b>	Кофейный напиток	200	1,81	1,9	22,4	108,3	0,01	0,8	0,015		62,9	51	5,5	0,232
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,51</b>	<b>27,6</b>	<b>115,76</b>	<b>812,16</b>	<b>0,622</b>	<b>21,1</b>	<b>0,457</b>	<b>5,855</b>	<b>290,1</b>	<b>482,81</b>	<b>177,53</b>	<b>6,173</b>
	<b>8 Обед</b>													
<b>75</b>	Икра свекольная	50	0,9	3,7	6,2	60,8	0,012	4,63	0,004	0,284	16,6	21,2	17,35	0,6
<b>131</b>	Суп картофельный с фрикадельками или суп	200/14	5,03	3,9	15,4	115,5	0,116	17,34	0,736	1,075	16,43	84,93	26,12	1,307
<b>114</b>	Русский с гречневой крупой	210	4,99	4,31	15,94	130	0,083	13,2	0,732	0,966	16,8	87,44	25,24	1,436
	Котлета рыбная	50	6,3	5	7	96,1	0,048			2,122	3,5	12,04	16,93	0,484
<b>324</b>	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1	0,116	29,31	1,834	3,186	33,68	65,05	26,03	1,71
<b>487</b>	Сок	200	0,1		27,4	112	0,04	0,8	2,6		6	36		0,4
	Булочка обыкновенная	50	4,1	2	28,9	150	0,07		0,004	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	или булочное.изд. "Тонус"	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
<b>112</b>	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,91</b>	<b>22,8</b>	<b>112,9</b>	<b>732,8</b>	<b>0,447</b>	<b>52,08</b>	<b>5,202</b>	<b>8,9</b>	<b>92,75</b>	<b>293,74</b>	<b>107,05</b>	<b>5,704</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,87</b>	<b>110,94</b>	<b>113,44</b>	<b>747,3</b>	<b>0,414</b>	<b>47,94</b>	<b>5,174</b>	<b>8,791</b>	<b>93,12</b>	<b>296,45</b>	<b>106,17</b>	<b>5,833</b>

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>9 день Завтрак</b>													
	Салат из моркови	50	0,6	0,05	6,55	25,8	0,03	2,4	4,32	0,303	24,53	26,41	18,24	0,59
<b>444</b>	Курица тушеная в соусе	75/75	27,8	32,9	5,8	430,9	0,062	26	0,733	1,794	28,16	35,36	16,08	0,78
	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2	0,059	0,544	0,047	2,823	19,266	156,47	19,21	1,133
<b>393</b>	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5	0,005		0,005	1,194	10,44	45,42	8,318	0,623
	Молочный коктейль	200	5,6	4	19,6	135	0,32	8,75	0,224		36	26		0,4
<b>629</b>	или чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,01	15,24	60,3	0,004	2,9	0,004		8,05	9,79	5,24	0,907
	Булочное изделие «Тонус»	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0,32			0,5	5	17,2	7	0,32
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	67,5	0,015	19,5	0,045	0,945	24	16,5	13,5	3,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,39</b>	<b>42,5</b>	<b>92,31</b>	<b>919,1</b>	<b>0,752</b>	<b>56,65</b>	<b>5,327</b>	<b>4,736</b>	<b>128,13</b>	<b>166,89</b>	<b>63,138</b>	<b>2,713</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,19</b>	<b>22,89</b>	<b>85,84</b>	<b>632,7</b>	<b>0,433</b>	<b>25,344</b>	<b>4,421</b>	<b>5,765</b>	<b>91,286</b>	<b>271,79</b>	<b>71,508</b>	<b>6,873</b>

	<b>9 день Обед</b>													
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63	0,03	7,5	0,015	0,54	28,5	24	18	3,45
<b>174</b>	Суп крестьянский или	200/	1,6	1,2	1,2	90,6	0,053	17,2	0,734	1,86	22	35,84	14,28	0,72
	Суп из овощей	200/	1,6	4,2	10,02	82,6	0,159	18,7	0,755	1,796	19,8	44,52	18,2	0,72
	с мясом	10	2,98	2,6		34,9	0,01			0,091	1,44	31,68	3,36	0,416
<b>430</b>	Запеканка картофельная с мясом с маслом сливочн. или шницель	122/5	10,3	13,4	22,3	248,6	0,208	24,1	0,058	2,832	19,78	153,9	37,27	2,193
	Картофельное пюре	50	8,5	7	7,4	124,8	0,17				6,83	85,3	12,67	1,186
	Напиток из шиповника	150	3,3	5,5	23,33	150,8	0,161	25,77	0,057	1,82	40,14	97,83	33,61	1,197
<b>451</b>	или напиток лимонный	200	0,2		31,98	125,4	0,03	240	1,34	0,266	13,6	4	4	1,4
	Булочка «Веснушка»		0,14		24,53	95,9	0,066	0,64	0,002		1,12	3,52	1,92	0,168
<b>472</b>	Хлеб ржаной	50	3,99		30,41	166,6	0,071		0,004		8,8	39,17	7,73	0,553
<b>773</b>		30	1,98	3,67	10,3	54,3	0,045			2,3	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,65</b>	<b>21,32</b>	<b>109,49</b>	<b>783,4</b>	<b>0,447</b>	<b>288,8</b>	<b>2,151</b>	<b>7,889</b>	<b>103,12</b>	<b>325,79</b>	<b>98,14</b>	<b>9,422</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,09</b>	<b>23,42</b>	<b>119,29</b>	<b>772,9</b>	<b>0,712</b>	<b>52,61</b>	<b>0,833</b>	<b>6,547</b>	<b>115,63</b>	<b>363,7</b>	<b>108,99</b>	<b>8,38</b>

№	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>10 день Завтрак</b>													
	Салат из свеклы или салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8	2,5	5,2	45,6	0,01	4,8	0,005	1,117	17,8	20,6	20,6	0,7
		50	1,14	2,51	4,61	44,1	0,017	4,65	0,054	1,108	16,4	24,1	16,5	0,655
	Филе сельди порционно	20	2,52	2,88	0,3	37,4	0,025							
<b>394</b>	Жаркое по –домашнему или	150	9,7	12,1	18,6	218,2	0,195	21,62	0,063	2,471	17,17	144,28	32,76	2,063
<b>387</b>	Гуляш	50/75	15,6	17,7	5,22	242,1	0,132	3,14	0,086	2,902	13,46	171,92	19,64	2,318
<b>472</b>	Картофельное пюре	150	3,33	5,52	23,32	150,8	0,161	25,77	0,057	0,266	40,14	97,83	33,608	1,197
	или Рагу из филе птицы	200	14,81	9,13	27,83	277,2	0,261	21,45	1,937	2,987	32,124	222,55	50,12	2,336
<b>762</b>	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	57,9	0,001	0,1	0,001		5,25	8,25	4,4	0,865
<b>112</b>	Булочка с «Веснушка»	50	4,1	2	28,9	150	0,07		0,004	1,573	7,54	37,52	7,12	0,513
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2	0,03			0,44	6	24,8	9	0,46
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,64</b>	<b>19,68</b>	<b>74,84</b>	<b>545,3</b>	<b>0,331</b>	<b>26,52</b>	<b>0,073</b>	<b>5,601</b>	<b>53,76</b>	<b>235,45</b>	<b>73,88</b>	<b>4,601</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,21</b>	<b>30,81</b>	<b>84,19</b>	<b>718,5</b>	<b>0,436</b>	<b>33,66</b>	<b>0,202</b>	<b>6,289</b>	<b>88,79</b>	<b>364,42</b>	<b>90,268</b>	<b>6,008</b>

	<b>10 день Обед</b>													
<b>62</b>	Салат из свежей капусты	50	0,8	2,5	4,8	44,2	0,03	19,98		1,105	21,54	14,98	8,21	0,47
<b>156</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6	0,117	19,2	0,738	1,548	15,56	61,24	24,86	0,97
	Плов из птицы или	150	15,94	21,12	27,2	365,3	0,089	2,03	0,766	3,535	27,72	209,1	31,43	3,001
<b>449</b>	Котлета из птицы	50	7,83	10,26	7,26	152,9	0,246		0,026	1,694	9,42	96,4	16,89	1,334
<b>460</b>	Рис отварной	150	3,84	5,43	38,63	222,3	0,045		0,048	0,402	14,58	53,73	11,948	0,989
<b>465</b>	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,16	27,9	109	0,004	5,2	0,012	0,252	6,88	4,4	3,6	0,952
<b>585</b>	Булочное изделие Тонус»	20	1,6	0,2	10,4	47,2	0,032			0,5	5	17,2	7	0,32
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3	0,045			0,66	9	37,2	13,5	0,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,15</b>	<b>31,77</b>	<b>97,57</b>	<b>771,6</b>	<b>0,317</b>	<b>46,41</b>	<b>3,758</b>	<b>7,6</b>	<b>85,7</b>	<b>344,12</b>	<b>88,6</b>	<b>6,403</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,88</b>	<b>26,34</b>	<b>116,26</b>	<b>781,5</b>	<b>0,519</b>	<b>44,38</b>	<b>3,066</b>	<b>6,161</b>	<b>81,98</b>	<b>285,15</b>	<b>86,01</b>	<b>5,725</b>