

Утверждаю: _____ Е.П. Карташова
 Директор МБОУ СОШ № 17
 «___» _____ 20__ г.



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 1-4 КЛАСС

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	60	1,8	3,0	4,2	51,0	0,1	2,6	0	2,0	12,2	11,7	35,4	0,5		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,3	5,7	7,0	95,8	0	9,7	0,2	0,2	42,1	18,2	50,9	1,0	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	5,0	30,7	187,4	0,1	0	0	1,0	8,3	6,5	36,1	0,8	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,8	17,9	0	232,7	0,1	0,7	0,1	0,2	14,5	16,3	149,7	1,4	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	32,2	34,4	90,0	802,7	0,4	13,8	0,4	5,7	100,6	69,3	330,5	6,2		
Всего за день:		32,2	34,4	90,0	802,7	0,4	13,8	0,4	5,7	100,6	69,3	330,5	6,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12	15,7	0,6		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	5,6	6,0	7,9	108,6	0	1,4	0,2	0,3	18,1	16,0	60,4	1,0		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	1,8	2,7	11,4	77,0	0,1	5,6	0	0,2	20,6	15,6	45,3	0,6	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	2,0	3,2	8,3	70,2	0	16,1	0,1	1,4	41,9	15,1	31,1	0,9	132	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,5	14,5	12,7	233,5	0	0,1	0	2,6	30,5	24,3	139,4	2,1	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	760	28,1	27,1	103,0	769,5	0,2	38,3	0,4	6,0	153,8	104,2	368,6	8,1		
Всего за день:		28,1	27,1	103,0	769,5	0,2	38,3	0,4	6,0	153,8	104,2	368,6	8,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,1	1,4	61,5	0	5,5	0	2,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	200	4,1	6,1	10,2	114,3	0	6,4	0,2	0,3	35,1	19,9	60,1	1,4	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	190	19,4	22,5	32,3	409,3	0,1	1,8	0,4	0,7	25,8	41,1	207,0	2,1	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	710	28,0	35,3	87,2	781,0	0,2	14,7	0,6	5,1	88,3	81,8	344,8	6,9		
Всего за день:		28,0	35,3	87,2	781,0	0,2	14,7	0,6	5,1	88,3	81,8	344,8	6,9		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,6	54,5	0	21,6	0,2	1,3	26,1	10,0	18,2	0,6	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,8	8,9	103,8	0	6,9	0,2	0,3	33,9	19,2	56,2	1,0	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,2	17,6	18,5	301,5	0,1	9,5	0	2,5	20,2	39,6	188,5	3,0	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	720	26,5	27,0	91,3	718,7	0,2	38,3	0,5	5,4	125,0	98,1	337,1	7,5		
Всего за день:		26,5	27,0	91,3	718,7	0,2	38,3	0,5	5,4	125,0	98,1	337,1	7,5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,6	13,1	105,5	0,1	4,9	0,2	0,3	19,8	20,0	44,8	0,7	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	13,76	27,2	0,32	297,6	0,1	0	0	0,32	22,4	16	115,2	1,6	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	33,36	38,6	99,72	878,3	0,5	16,3	0,3	7,12	98,1	170,2	409,2	9,3		
Всего за день:		33,36	38,6	99,72	878,3	0,5	16,3	0,3	7,12	98,1	170,2	409,2	9,3		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	3,5	53,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,7	7,5	14,7	144,1	0,1	5,6	0,2	2,3	24,6	23,1	66,2	1,0	90	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,6	8,2	7,4	152,6	0,1	0,6	0	3,3	40,3	45,6	195,8	1,4	258	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	26,0	26,2	112,5	792,6	0,4	9,2	0,3	10,4	102,8	120,1	425,2	5,8		
Всего за день:		26,0	26,2	112,5	792,6	0,4	9,2	0,3	10,4	102,8	120,1	425,2	5,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,0	44,4	0	9,6	0	1,6	10,6	9,2	19,6	0,6	23	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,8	4,4	15,2	120,2	0	4,1	0,2	0,5	20,2	18,7	60,6	1,2	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21,3	20,0	12,9	317,5	0,2	5,7	0,2	1,0	23,8	37,5	204,7	3,1	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	700	30,9	28,7	82,8	715,6	0,3	20,2	0,4	4,5	79,6	82,6	342,9	8,0		
Всего за день:		30,9	28,7	82,8	715,6	0,3	20,2	0,4	4,5	79,6	82,6	342,9	8,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,6	3,5	3,5	48,8	0	1,7	0	1,6	15,3	9,0	18,2	0,6	36	2012
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	200	3,3	6,3	6,2	99,6	0	7,2	0,2	0,2	39,6	17,6	50,1	0,8	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2	335	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,2	12,8	8	194,7	0	0,5	0,1	1,1	32,9	16,2	113,8	1,1	315	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	23,7	30,5	96,0	758,2	0,3	20,5	0,4	5,4	149,8	88,6	329,0	6,2		
Всего за день:		23,7	30,5	96,0	758,2	0,3	20,5	0,4	5,4	149,8	88,6	329,0	6,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,6	47,6	0	11,9	0,1	1,7	9,8	10,2	18,2	0,5	22	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И	200	3,5	6,5	11,4	120,1	0	6,5	0,2	1,8	30,2	18,3	53,5	0,9	94	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80/80	21,9	21,8	5,5	305,7	0,1	2,2	0	2,5	17,5	26,9	189,4	2,8	259	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	830	37,4	38,4	97,3	887,6	0,4	20,6	0,3	11,4	97,8	177,3	474,9	10,4		
Всего за день:		37,4	38,4	97,3	887,6	0,4	20,6	0,3	11,4	97,8	177,3	474,9	10,4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,7	1,4	40,0	0	5,5	0	1,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200	7,3	4,6	15,1	129,8	0,1	3,8	0,2	1,6	30,8	28,5	84,9	1,8	99	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	80	12,0	9,8	6,4	161,5	0	0,2	0	0,3	8,8	12,9	101,4	1,5	288	2012
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	750	27,6	22,7	110,2	754,8	0,2	14,1	0,2	5,1	73,6	87,0	339,2	6,8		
Всего за день:		27,6	22,7	110,2	754,8	0,2	14,1	0,2	5,1	73,6	87,0	339,2	6,8		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО	60	1,8	3,0	4,2	51,0	0,1	2,6	0	2,0	12,2	11,7	35,4	0,5		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,4	5,8	8,9	103,8	0	6,9	0,2	0,3	33,9	19,2	56,2	1,0	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/40	17,8	24,1	0	288,5	0,1	0,7	0,1	2,9	14,5	16,3	149,8	1,4	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	34,3	39,3	90,9	857,5	0,5	10,2	0,3	10,6	100,9	169,1	455,2	9,1		
Всего за день:		34,3	39,3	90,9	857,5	0,5	10,2	0,3	10,6	100,9	169,1	455,2	9,1		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3	5,6	54,5	0	21,6	0,2	1,3	26,1	10,0	18,2	0,6	35	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,6	13,1	105,5	0,1	4,9	0,2	0,3	19,8	20,0	44,8	0,7	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,9	15,0	33,0	331,5	0,2	15,4	0	1,8	26,9	55,4	213,5	3,5	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	760	28,7	23,4	103,5	743,9	0,4	47,3	0,5	5,7	94,0	102,5	339,0	7,4		
Всего за день:		28,7	23,4	103,5	743,9	0,4	47,3	0,5	5,7	94,0	102,5	339,0	7,4		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,1	0,6		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,5	5,0	8,1	95,4	0	10,1	0,2	0,2	44,8	20,8	56,2	1,1	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,2	30,7	180,2	0,1	0	0	1,0	8,1	6,5	36,0	0,8	331	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	80	13,76	27,2	0,32	297,6	0,1	0	0	0,32	22,4	16	115,2	1,6	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	27,16	39,4	87,22	813,5	0,3	17,9	0,3	4,12	108,0	68,3	293,4	7,1		
Всего за день:		27,16	39,4	87,22	813,5	0,3	17,9	0,3	4,12	108,0	68,3	293,4	7,1		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,0	44,4	0	9,6	0	1,6	10,6	9,2	19,6	0,6	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200	7,3	4,6	15,1	129,8	0,1	3,8	0,2	1,6	30,8	28,5	84,9	1,8	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	21,9	24,5	23,9	405,9	0,2	11,2	0,9	0,8	54,6	57,9	248,8	3,1	302	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	720	36,0	33,6	107,8	879,8	0,4	24,9	1,2	5,8	144,4	128,7	444,9	9,2		
Всего за день:		36,0	33,6	107,8	879,8	0,4	24,9	1,2	5,8	144,4	128,7	444,9	9,2		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	0,7	3,6	4,1	51,7	0	1,9	0	1,6	15,8	9,4	18,5	0,6	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И	200	3,8	6,6	11,1	121,4	0	6,5	0,2	2,0	31,6	20,6	59,4	1,0	94	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,7	7,1	8,0	139,7	0,1	3,2	0,5	3,2	39,5	46,4	160,9	1,1	231	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	770	23,4	22,0	122,4	785,7	0,2	11,6	0,7	8,4	125,5	121,9	389,1	6,1		
Всего за день:		23,4	22,0	122,4	785,7	0,2	11,6	0,7	8,4	125,5	121,9	389,1	6,1		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,6	3,5	53,0	0,1	2,2	0	2,2	10,1	10,5	31,2	0,4		2012
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	5,6	6,0	7,9	108,6	0	1,4	0,2	0,3	18,1	16,0	60,4	1,0		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,2	30,7	180,2	0,1	0	0	1,0	8,1	6,5	36,0	0,8	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	80	17,8	17,9	0	232,7	0,1	0,7	0,1	0,2	14,5	16,3	149,7	1,4	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	34,3	34,5	90,2	810,3	0,4	5,1	0,4	6,0	74,3	65,9	335,7	6,1		
Всего за день:		34,3	34,5	90,2	810,3	0,4	5,1	0,4	6,0	74,3	65,9	335,7	6,1		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	3,7	1,4	40,0	0	5,5	0	1,6	12,6	7,6	23,0	0,5	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	200	4,0	5,4	9,0	103,1	0	6,0	0,2	0,3	34,5	18,8	58,6	1,3	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	17,2	17,6	18,5	301,5	0,1	9,5	0	2,5	20,2	39,6	188,5	3,0	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	720	25,6	27,2	82,5	679,8	0,2	21,0	0,2	5,7	89,7	79,3	326,6	7,2		
Всего за день:		25,6	27,2	82,5	679,8	0,2	21,0	0,2	5,7	89,7	79,3	326,6	7,2		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,6	47,6	0	11,9	0,1	1,7	9,8	10,2	18,2	0,5	22	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С	200	3,5	5,4	7,0	95,4	0	8,1	0,2	0,2	40,5	19,1	52,9	1,0	88	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	12,2	12,8	8	194,7	0	0,5	0,1	1,1	32,9	16,2	113,8	1,1	315	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,3	5,9	33	214,4	0,2	0	0	4,1	20,9	108,7	161,6	3,8	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	28,3	30,6	102,4	804,5	0,3	25,9	0,5	9,4	125,3	171,3	409,0	9,0		
Всего за день:		28,3	30,6	102,4	804,5	0,3	25,9	0,5	9,4	125,3	171,3	409,0	9,0		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,0	44,4	0	9,6	0	1,6	10,6	9,2	19,6	0,6	23	2008
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,7	4,4	14,7	117,9	0	3,7	0,2	0,5	19,7	17,6	59,2	1,1	101	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	180	21,3	20,0	12,9	317,5	0,2	5,7	0,2	1,0	23,8	37,5	204,7	3,1	274	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	720	32,0	28,9	81,4	716,5	0,3	20,0	0,4	5,1	72,5	81,3	355,6	8,5		
Всего за день:		32,0	28,9	81,4	716,5	0,3	20,0	0,4	5,1	72,5	81,3	355,6	8,5		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,6	3,5	3,5	48,8	0	1,7	0	1,6	15,3	9,0	18,2	0,6	36	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200	3,7	5,7	14,0	125,2	0,1	5,6	0,2	1,5	24,5	22,6	64,9	1,0	90	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,1	38,8	207,1	0	0	0	0,3	4,3	24,3	73,6	0,5	325	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	12,6	8,2	7,4	152,6	0,1	0,6	0	3,3	40,3	45,6	195,8	1,4	258	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	40	0,4	2,3	3,3	36,0	0	0,8	0,1	1	4,1	3,4	6,2	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	4	0,5	25,4	122,4	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4		2008
Итого за прием пищи:	790	25,9	24,4	125,3	828,6	0,3	9,0	0,4	9,0	133,3	134,2	432,9	6,5		
Всего за день:		25,9	24,4	125,3	828,6	0,3	9,0	0,4	9,0	133,3	134,2	432,9	6,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	593,1	618,2	1972	15881,1	6,6	404,1	8,7	139,9	2161,7	2225,1	7553,6	152,4
Среднее значение за период	29,65	30,91	98,6	794,1	0,33	20,2	0,44	7,0	108,1	111,3	377,7	7,6

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-11 КЛАСС

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	3,0	5,1	6,9	85,1	0,1	4,2	0	3,2	20,3	19,4	59,0	0,7		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	7,3	8,8	119,7	0	12,1	0,2	0,2	52,6	22,7	63,9	1,3	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	5,7	41	240,3	0,1	0	0	1,4	10,9	8,6	47,9	1,1	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	22,5	0	290,9	0,1	0,9	0,1	0,3	18,2	20,4	187,1	1,8	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	41,6	44,2	114,0	1021,5	0,4	18,2	0,4	8,3	130,1	92,4	435,5	8,2		
Всего за день:		41,6	44,2	114,0	1021,5	0,4	18,2	0,4	8,3	130,1	92,4	435,5	8,2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,1	0,1	25,1	0,2	0,4	14,1	20,1	26,1	1		2008
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,8	6,6	8,3	120,4	0	1,7	0,2	0,4	22,2	19,1	72,7	1,1		2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,0	3,3	14,2	95,8	0,1	6,9	0	0,2	25,9	19,5	56,6	0,8	335	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,3	4,0	10,2	87,4	0	20,2	0,1	1,8	52,3	18,7	38,5	1,2	132	2012
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	16,8	17,9	15,9	291,7	0	0,1	0	3,3	38,2	30,2	174,3	2,7	272	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	930	34,8	32,8	121,3	926,0	0,3	54,0	0,5	7,9	190,6	132,6	462,3	10,5		
Всего за день:		34,8	32,8	121,3	926,0	0,3	54,0	0,5	7,9	190,6	132,6	462,3	10,5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,0	7,7	12,7	142,9	0	8,0	0,2	0,4	44,0	24,9	75,1	1,7	76	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	23,5	27,2	39,0	494,5	0,1	2,3	0,5	0,7	31,1	50,0	250,4	2,5	304	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	875	34,6	45,8	105,8	976,7	0,2	20,4	0,7	7,4	114,4	104,6	436,0	8,8		
Всего за день:		34,6	45,8	105,8	976,7	0,2	20,4	0,7	7,4	114,4	104,6	436,0	8,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,7	0	36,1	0,3	2,2	43,3	16,5	30,3	0,9	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24,0	70,4	1,3	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,9	20,2	21,3	346,9	0,2	11,0	0	2,8	23,2	45,5	216,8	3,5	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	875	31,8	33,4	108,6	866,8	0,4	56,0	0,6	7,2	157,3	119,1	409,1	9,4		
Всего за день:		31,8	33,4	108,6	866,8	0,4	56,0	0,6	7,2	157,3	119,1	409,1	9,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,1	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	8,1	43,8	286,8	0,2	0	0,1	5,5	27,8	144,0	214,3	5,1	323	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	17,2	34	0,4	372	0,12	0	0	0,4	28	20	144	2	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	980	42,9	49,2	124,2	1106,9	0,52	21,8	0,5	9,5	129,4	224,8	537,7	12,5		
Всего за день:		42,9	49,2	124,2	1106,9	0,52	21,8	0,5	9,5	129,4	224,8	537,7	12,5		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	5,8	88,4	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2012	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,5	8,3	17,4	165,1	0,1	7,0	0,2	2,3	30,7	28,5	81,2	1,2	90	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	10,2	9,3	191,0	0,1	0,9	0	4,1	50,4	57,2	244,8	1,8	258	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	995	33,7	33,7	141,5	1006,2	0,5	12,6	0,3	13,6	131,7	157,0	553,7	7,5			
Всего за день:		33,7	33,7	141,5	1006,2	0,5	12,6	0,3	13,6	131,7	157,0	553,7	7,5			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,4	73,9	0	16,0	0,1	2,7	17,6	15,5	32,6	1,0	23	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,9	5,6	19,0	150,0	0,1	5,2	0,2	0,7	25,0	23,5	75,8	1,5	101	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,9	24,6	16,0	387,9	0,2	6,8	0,2	1,1	28,9	45,9	250,1	3,7	274	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	850	38,2	37,1	99,6	886,1	0,4	28,8	0,5	6,4	100,1	105,9	433,9	10,1			
Всего за день:		38,2	37,1	99,6	886,1	0,4	28,8	0,5	6,4	100,1	105,9	433,9	10,1			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,2	5,9	5,8	81,2	0	3,0	0	2,6	25,5	15,0	30,2	0,9	36	2012	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,2	8,0	7,6	124,6	0	8,9	0,2	0,2	49,3	22,1	62,9	1,0	88	2008	
ШОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0	0,3	47,4	38,8	112,2	1,5	335	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,3	15,9	9,9	243,2	0,1	0,6	0,1	1,3	40,8	20,2	142,2	1,5	315	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	1000	30,8	40,2	118,0	962,1	0,4	27,3	0,4	7,6	194,1	117,5	429,4	8,2			
Всего за день:		30,8	40,2	118,0	962,1	0,4	27,3	0,4	7,6	194,1	117,5	429,4	8,2			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,4	79,2	0	19,8	0,1	2,8	16,1	17,0	30,3	0,9	22	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,3	8,2	14,3	150,2	0	8,1	0,2	2,2	37,9	23,1	67,1	1,1	94	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,8	44,0	285,9	0,2	0	0	5,4	27,9	144,7	215,3	5,1	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/100	27,2	27,3	7,0	382,0	0,1	2,9	0	3,0	22,0	33,8	236,8	3,7	259	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	1030	47,6	50,1	123,0	1137,9	0,4	30,8	0,3	15,2	126,9	235,6	619,1	14,0			
Всего за день:		47,6	50,1	123,0	1137,9	0,4	30,8	0,3	15,2	126,9	235,6	619,1	14,0			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6,1	2,3	66,6	0	9,1	0	2,6	20,9	12,7	38,3	0,9	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/15	9,1	5,6	18,8	162,3	0,3	4,8	0,2	2,0	38,2	35,7	106,3	2,3	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	15,0	12,2	8,0	201,9	0	0,2	0	0,4	11,1	16,2	126,8	2,0	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	945	35,2	30,2	137,8	964,2	0,5	18,7	0,2	7,2	96,7	114,5	443,2	9,1		
Всего за день:		35,2	30,2	137,8	964,2	0,5	18,7	0,2	7,2	96,7	114,5	443,2	9,1		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	3,0	5,1	6,9	85,1	0,1	4,2	0	3,2	20,3	19,4	59,0	0,7		2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,2	7,3	11,1	129,5	0,1	8,6	0,2	0,4	42,4	24,0	70,4	1,3	95	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,8	44,0	285,9	0,2	0	0	5,4	27,9	144,7	215,3	5,1	323	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/50	22,2	30,3	0	360,6	0,1	0,9	0,1	3,7	18,2	20,4	187,3	1,8	312	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	44,4	51,2	115,3	1101,7	0,6	13,7	0,3	14,5	131,8	225,5	601,6	12,1		
Всего за день:		44,4	51,2	115,3	1101,7	0,6	13,7	0,3	14,5	131,8	225,5	601,6	12,1		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,5	5,1	9,4	90,7	0	36,1	0,3	2,2	43,3	16,5	30,3	0,9	35	2008
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,1	3,4	16,5	132,3	0,1	6,2	0,3	0,3	24,9	25,1	55,9	1,0	87	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	19,2	18,1	39,6	397,8	0,2	18,5	0	2,0	32,4	66,2	256,2	4,2	299	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	920	35,9	30,2	126,5	922,9	0,4	66,4	0,7	7,7	126,4	129,6	424,1	9,5		
Всего за день:		35,9	30,2	126,5	922,9	0,4	66,4	0,7	7,7	126,4	129,6	424,1	9,5		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,4	6,5	10,1	119,0	0	12,7	0,3	0,2	56,2	26,0	70,4	1,5	83	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	5,7	41	240,3	0,1	0	0	1,4	10,9	8,6	47,9	1,1	331	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	100	17,2	34	0,4	372	0,12	0	0	0,4	28	20	144	2	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	34,8	50,0	109,8	1026,8	0,32	24,7	0,4	5,5	141,5	89,8	384,2	9,4		
Всего за день:		34,8	50,0	109,8	1026,8	0,32	24,7	0,4	5,5	141,5	89,8	384,2	9,4		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,4	73,9	0	16,0	0,1	2,7	17,6	15,5	32,6	1,0	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	250/15	9,1	5,6	18,8	162,3	0,3	4,8	0,2	2,0	38,2	35,7	106,3	2,3	99	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	220	26,9	30,2	29,2	496,0	0,2	13,7	1,2	1,2	66,9	70,6	304,1	4,1	302	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	865	43,1	42,7	118,2	1031,9	0,6	34,8	1,6	7,7	171,1	154,9	534,6	11,1		
Всего за день:		43,1	42,7	118,2	1031,9	0,6	34,8	1,6	7,7	171,1	154,9	534,6	11,1		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,2	6,1	6,8	86,1	0	3,2	0	2,6	26,3	15,7	30,7	1	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250	4,3	8,2	14,3	150,2	0	8,1	0,2	2,2	37,9	23,1	67,1	1,1	94	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	12,9	8,5	9,5	167,3	0,1	4,0	0,7	4,0	47,2	55,5	193,1	1,2	231	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	35,0	143,4	0	0	0	0	23,5	9,8	24,5	0,5	к/к	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	950	29,1	29,2	151,2	986,4	0,3	15,3	0,9	11,0	155,1	151,7	483,1	7,6		
Всего за день:		29,1	29,2	151,2	986,4	0,3	15,3	0,9	11,0	155,1	151,7	483,1	7,6		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	100	2,8	6,0	5,8	88,4	0,1	3,7	0	3,6	16,7	17,6	52,0	0,6		2012
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	6,8	6,6	8,3	120,4	0	1,7	0,2	0,4	22,2	19,1	72,7	1,1		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6,4	5,7	41	240,3	0,1	0	0	1,4	10,9	8,6	47,9	1,1	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	22,2	22,5	0	290,9	0,1	0,9	0,1	0,3	18,2	20,4	187,1	1,8	307	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	376	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	980	44,1	44,4	112,4	1025,5	0,4	7,3	0,4	8,9	96,1	87,0	437,3	7,9		
Всего за день:		44,1	44,4	112,4	1025,5	0,4	7,3	0,4	8,9	96,1	87,0	437,3	7,9		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	6,1	2,3	66,6	0	9,1	0	2,6	20,9	12,7	38,3	0,9	19	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,9	6,9	11,1	128,8	0	7,4	0,2	0,4	43,3	23,5	73,1	1,6	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	230	19,9	20,2	21,3	346,9	0,2	11,0	0	2,8	23,2	45,5	216,8	3,5	258	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	11,6	1,9	4,3	0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	875	30,8	33,9	96,8	818,3	0,3	27,5	0,2	7,6	113,4	98,8	402,1	9,2		
Всего за день:		30,8	33,9	96,8	818,3	0,3	27,5	0,2	7,6	113,4	98,8	402,1	9,2		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,1	4,4	79,2	0	19,8	0,1	2,8	16,1	17,0	30,3	0,9	22	2008	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,3	6,9	8,5	119,3	0	10,0	0,2	0,2	50,6	24,0	66,5	1,0	88	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	15,3	15,9	9,9	243,2	0,1	0,6	0,1	1,3	40,8	20,2	142,2	1,5	315	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	9,7	7,8	44,0	285,9	0,2	0	0	5,4	27,9	144,7	215,3	5,1	323	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008	
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	23,1	94,0	0	4,6	0	0	6,3	2,3	4,1	0,1	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	1000	36,5	40,3	127,8	1029,7	0,4	36,0	0,5	12,9	161,2	227,7	536,0	11,9			
Всего за день:		36,5	40,3	127,8	1029,7	0,4	36,0	0,5	12,9	161,2	227,7	536,0	11,9			

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,1	3,4	73,9	0	16,0	0,1	2,7	17,6	15,5	32,6	1,0	23	2008	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,8	5,6	18,4	147,0	0,1	4,6	0,2	0,7	24,5	22,1	74,0	1,4	101	2008	
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	220	25,9	24,6	16,0	387,9	0,2	6,8	0,2	1,1	28,9	45,9	250,1	3,7	274	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0,1	17,9	73,5	0	1	0	0,2	4,0	1,8	2,5	0,5	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008	
Итого за прием пищи:	850	38,0	37,1	89,6	845,5	0,4	28,4	0,5	6,5	89,4	100,5	428,8	9,8			
Всего за день:		38,0	37,1	89,6	845,5	0,4	28,4	0,5	6,5	89,4	100,5	428,8	9,8			

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,2	5,9	5,8	81,2	0	3,0	0	2,6	25,5	15,0	30,2	0,9	36	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,5	7,3	17,4	156,3	0,1	7,0	0,2	1,9	30,7	28,5	81,2	1,2	90	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	5,6	51,7	276,2	0,1	0	0	0,4	5,8	32,4	98,1	0,6	325	2008
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,6	10,2	9,3	191,0	0,1	0,9	0	4,1	50,4	57,2	244,8	1,8	258	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,6	2,9	4,0	44,9	0	1,0	0,1	1,4	5,1	4,3	8,0	0,1	364	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,9	0,1	32,9	136,5	0	0,3	0,1	0	34,0	17,9	22	0,5	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		2008
Итого за прием пищи:	995	33,0	32,7	155,0	1049,3	0,4	12,2	0,4	12,2	165,9	170,5	553,9	8,3		
Всего за день:		33,0	32,7	155,0	1049,3	0,4	12,2	0,4	12,2	165,9	170,5	553,9	8,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	668,3	708,7	2183,7	17833,1	7,4	479,1	9,7	165,8	2453,8	2546,3	8581,5	173,2
Среднее значение за период	33,4	35,4	109,2	891,6	0,37	24,0	0,5	8,3	122,7	127,3	429,1	8,7