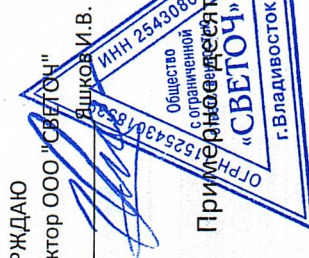


УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «СВЕТОЧ»
Ишкова И.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МОБУ СОШ № 156 мп

Применяется для ежедневного циклического меню для организации питания детей с дневным пребыванием в период каникул для старших классов.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
		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
Завтрак																			
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	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
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/7	6,7	9,7	30,0	234,1	0,06	0,25	0,05	0,98	0,14	0,19	154,43	22,54	137,22	0,37	230,58	7,95	0,02	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
Итого за прием пищи:	482	12,0	17,5	79,4	526,7	0,06	0,29	0,05	0,98	0,14	0,20	167,34	28,34	144,64	1,11	256,29	7,95	0,02	0,00
Обед																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	6,1	13,6	132,3	0,09	14,67	0,22	1,26	0,00	0,09	45,24	29,55	84,35	1,46	519,80	6,53	0,05	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00	0,01	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	0,02	12,47	7,74	42,48	0,98	65,41	0,79	0,01	0,01
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	18,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	1,86	3,06	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1030	27,7	42,4	112,0	944,5	0,20	19,47	0,40	4,81	0,10	0,16	110,02	55,91	173,17	3,20	834,42	7,86	0,06	0,01
Всего за день:		39,7	59,9	191,4	1 471,2	0,26	19,76	0,45	5,79	0,24	0,36	277,36	84,25	317,81	4,31	1 090,71	15,81	0,08	0,01

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		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
Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01	0,00
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,6	15,1	69,5	464,8	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,00	4,85	0,26	1,68	0,04	0,91	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,71	6,34	8,41	0,78	33,86	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
Итого за прием пищи:	590	17,3	16,2	117,1	690,8	0,04	14,84	0,03	1,00	0,08	0,04	41,96	17,80	25,49	3,90	423,97	2,80	0,01	0,00
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	4,3	49,0	0,02	8,55	0,15	1,34	0,00	0,02	24,11	9,53	18,07	0,50	103,56	1,82	0,01	0,00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	6,2	16,4	143,8	0,09	6,84	0,21	1,42	0,00	0,08	27,95	28,02	92,45	1,25	521,54	5,53	0,05	0,01
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13,4	9,7	4,8	174,1	0,16	8,89	4,19	2,22	0,07	1,09	61,71	16,64	213,68	3,82	261,46	7,25	0,13	0,02
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,7	250,9	0,21	0,00	0,04	0,58	0,00	0,00	18,41	135,79	202,54	4,60	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1000	32,4	26,4	98,0	776,3	0,48	24,32	4,59	5,56	0,07	1,20	153,19	197,58	534,16	10,91	912,87	14,60	0,19	0,03
Всего за день:		49,7	42,6	215,1	1 467,1	0,52	39,16	4,62	6,56	0,15	1,24	195,15	215,38	559,65	14,81	1 336,84	17,40	0,20	0,03

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
		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
ВАФЛИ	50	1.4	1.7	38.7	177.0	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	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11.2	24.7	14.2	323.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0.3	1.1	2.0	19.7	0.01	0.60	0.05	0.07	0.02	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/7	6.4	6.3	37.8	233.7	0.13	0.00	0.03	0.15	0.11	0.05	30.48	32.17	136.67	2.32	133.28	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.1	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.91	5.80	7.42	0.74	25.71	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.9	0.5	23.7	117.4	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	
Итого за прием пищи:	577	23.4	34.3	126.5	912.3	0.18	0.64	0.08	2.49	0.13	0.10	60.61	48.93	183.17	4.15	287.88	0.54	0.00	
Обед																			
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.55	0.08	0.20	0.00	0.02	7.03	10.04	13.05	0.50	145.58	1.00	0.00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	6.1	6.7	20.2	165.7	0.10	6.74	0.21	1.67	0.00	0.08	26.24	26.40	85.12	1.31	512.84	5.83	0.05	
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	14.6	30.8	42.5	506.0	0.31	1.60	0.80	3.35	0.00	0.12	32.14	54.26	198.49	2.02	377.21	8.18	0.09	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	12.0	51.1	0.00	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00	13.92	3.44	2.77	0.13	23.82	0.00	0.00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.9	0.5	23.7	117.4	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	
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	
Итого за прием пищи:	950	25.3	38.1	100.3	852.2	0.44	23.13	1.09	5.22	0.00	0.22	87.43	95.94	299.43	3.96	1 060.05	15.01	0.14	
Всего за день:		48.7	72.4	226.8	1 764.5	0.62	23.77	1.17	7.71	0.13	0.32	148.04	144.87	482.60	8.11	1 347.93	15.55	0.14	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
		Углеводы, г	Углеводы, г																		
Завтрак																					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01	0,00		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,9	10,6	33,8	266,7	0,07	0,04	0,06	1,23	0,10	0,06	141,49	12,73	105,71	1,11	76,18	0,74	0,01	0,01		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	15,7	104,6	0,03	0,21	0,02	0,06	0,03	0,15	123,71	17,70	98,78	0,18	165,72	6,50	0,01	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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		
Итого за прием пищи:	590	16,7	14,9	86,9	554,5	0,14	14,25	0,09	2,17	0,13	0,24	287,60	41,63	219,89	4,37	631,10	10,04	0,03	0,01		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		
СВЕКОЛЬНИК	250	5,5	6,0	16,4	142,3	0,07	7,38	0,22	1,34	0,00	0,08	44,36	32,75	88,05	1,72	534,34	8,89	0,05	0,00		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,1	30,3	23,2	422,1	0,40	11,95	0,01	1,88	0,00	0,17	22,82	46,69	186,71	2,52	1 043,77	12,79	0,09	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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		
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	950	24,1	36,9	74,3	729,4	0,48	21,87	0,23	3,22	0,00	0,27	99,69	94,04	294,18	5,28	1 674,92	21,68	0,14	0,00		
Всего за день:		40,8	51,8	161,2	1 283,9	0,62	36,12	0,32	5,39	0,13	0,51	387,29	135,67	514,07	9,65	2 306,02	31,72	0,17	0,01		

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества																					
		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														
																				0,2	12,5	0,2	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	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	0,00	0,00	
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,04	0,06	0,00	0,00	0,04	0,00	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	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	
САХАРА	200	5,3	5,6	23,9	188,0	0,05	0,21	0,03	0,54	0,07	0,16	126,89	17,88	110,63	0,42	185,02	6,95	0,02	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	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	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	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	
Итого за прием пищи:	485	14,1	24,3	57,9	509,6	0,06	0,31	0,18	0,75	0,07	0,21	290,90	29,28	201,05	1,32	228,33	6,95	0,03	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	0,00
Обед																																	
САХАРА	60	1,1	3,1	3,0	44,6	0,02	9,00	0,00	1,39	0,00	0,00	22,65	8,74	20,28	0,51	101,18	1,53	0,01	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	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,6	6,1	15,5	139,6	0,08	10,48	0,22	1,32	0,00	0,09	45,21	32,03	87,13	1,65	537,06	8,10	0,05	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	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	9,3	20,2	10,8	262,0	0,02	0,68	0,00	1,58	0,00	0,01	6,56	6,57	23,89	0,27	44,33	0,70	0,01	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	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	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	0,00	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	150	16,8	4,2	35,0	245,1	0,46	0,00	0,02	6,91	0,06	0,10	69,34	60,94	153,67	4,75	549,35	3,83	0,02	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	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	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	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	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	
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	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	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	1030	37,0	35,2	99,7	867,1	0,59	20,76	0,29	11,27	0,08	0,23	164,67	114,54	289,51	7,29	1 266,39	14,56	0,09	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	
Всего за день:		51,1	59,5	157,6	1 376,7	0,65	21,07	0,47	12,02	0,15	0,44	455,57	143,82	490,56	8,61	1 494,72	21,51	0,12	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	

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		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
Завтрак																			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00	0,00
СЛАДОСЛАД	200	12,2	20,0	69,9	509,9	0,00	0,02	0,12	0,08	0,00	0,00	0,54	0,00	0,81	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
Итого за прием пищи:	500	20,1	25,4	140,9	876,9	0,04	0,04	0,12	0,08	0,04	0,04	27,95	15,80	53,23	1,80	81,51	0,00	0,00	0,00
Обед																			
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00
ФУАЖАДЕЛЬКАМИ	250	6,1	10,5	17,9	191,2	0,10	9,15	0,21	1,29	0,03	0,08	25,46	28,56	67,84	1,19	634,38	6,40	0,04	0,00
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,5	27,4	3,3	302,0	0,25	1,66	0,02	1,98	0,00	0,08	11,97	18,50	104,60	1,24	283,68	5,64	0,04	0,00
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,6	38,8	220,1	0,03	0,00	0,03	0,38	0,09	0,02	9,50	24,60	74,87	0,54	55,08	0,76	0,02	0,01
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,00	10,75	3,35	2,48	0,50	70,32	0,50	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	990	24,7	44,2	96,7	887,3	0,40	14,31	0,26	3,81	0,12	0,19	77,28	83,83	261,79	3,77	1 114,56	13,30	0,10	0,01
Всего за день:		44,8	69,6	237,6	1 764,2	0,44	14,35	0,29	3,93	0,20	0,23	105,23	99,63	315,02	5,57	1 196,07	13,30	0,10	0,01

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества																						
		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															
Завтрак																																		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	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	0,00	0,00			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	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		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,7	10,4	28,1	232,8	0,13	0,21	0,05	1,16	0,13	0,18	0,13	0,18	139,80	49,50	183,80	1,16	259,05	8,43	0,03	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	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	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	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	
Итого за прием пищи:	590	11,4	11,5	75,6	457,1	0,17	14,25	0,06	2,04	0,13	0,22	0,13	0,22	175,11	66,50	206,62	4,98	673,96	11,23	0,04	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	
Обед																																		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	0,00	0,00	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	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	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,3	6,4	18,9	158,5	0,12	6,74	0,21	1,91	0,00	0,09	0,00	0,00	25,93	42,87	104,10	1,76	538,51	6,01	0,05	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	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00	0,01	0,00	0,00	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	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	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	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	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,7	250,9	0,21	0,00	0,04	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	18,41	135,79	202,54	4,60	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	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	12,60	3,02	1,22	0,22	4,90	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	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	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	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	0,00
Итого за прием пищи:	1020	31,1	39,8	112,8	942,6	0,39	51,89	0,45	5,03	0,02	0,15	0,02	0,15	81,29	199,48	341,99	7,42	748,48	7,55	0,05	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
Всего за день:		42,5	51,3	188,4	1 399,7	0,56	66,14	0,51	7,07	0,15	0,37	0,15	0,37	256,40	265,98	548,61	12,40	1 422,44	18,78	0,09	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

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
		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	
																				В1, мг
Завтрак																				
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	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	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,9	10,6	33,8	266,7	0,07	0,04	0,06	1,23	0,10	0,06	141,49	12,73	105,71	1,11	76,18	0,74	0,01	0,01	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,5	14,9	105,8	0,03	0,21	0,02	0,06	0,03	0,15	123,31	23,14	105,40	0,49	189,76	6,50	0,01	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
Итого за прием пищи:	475	17,6	21,9	88,0	624,0	0,10	0,25	0,08	1,29	0,13	0,21	264,80	35,87	211,11	1,60	265,94	7,24	0,02	0,01	
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	
КАПУСТА	250	5,8	6,8	12,6	134,6	0,09	6,67	0,03	1,30	0,13	0,10	33,77	56,45	94,09	4,43	705,12	6,34	0,12	0,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	23,4	27,5	379,5	0,05	22,25	0,02	1,49	0,13	0,08	61,38	32,93	91,11	1,62	287,59	5,87	0,03	0,01	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	950	24,8	30,8	75,2	679,6	0,16	33,96	0,06	2,84	0,26	0,21	127,66	103,98	213,62	7,29	1 089,52	13,51	0,16	0,02	
Всего за день:		42,4	52,7	163,2	1 303,6	0,26	34,21	0,14	4,13	0,39	0,42	392,46	139,85	424,73	8,89	1 355,46	20,75	0,18	0,03	

9 день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							
		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
Завтрак																			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01	0,00	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	9,3	20,2	10,8	262,0	0,68	0,00	1,58	0,00	0,01	6,56	6,57	23,89	0,27	44,33	0,70	0,01	0,00	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00	0,00	
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/7	6,4	6,3	37,8	233,7	0,13	0,00	0,15	0,11	0,05	30,48	32,17	136,67	2,32	133,28	0,00	0,00	0,04	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,71	6,34	8,41	0,78	33,86	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
Итого за прием пищи:	667	20,7	28,7	98,2	741,4	16,12	0,09	2,68	0,13	0,11	78,27	58,85	188,91	6,56	633,61	3,90	0,02	0,04	
Обед																			
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	4,3	49,0	8,55	0,15	1,34	0,00	0,02	24,11	9,53	18,07	0,50	103,56	1,82	0,01	0,00	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,3	6,1	18,7	163,5	4,71	0,21	3,24	0,00	0,08	37,35	34,92	99,28	2,11	497,34	5,22	0,04	0,00	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,2	4,7	14,1	136,3	0,34	0,00	1,53	0,00	0,01	6,57	3,93	18,57	0,28	36,96	0,34	0,00	0,00	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	6,5	23,2	166,2	0,13	0,04	0,29	0,10	0,13	47,22	32,53	99,75	1,26	827,55	8,78	0,04	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	1000	27,1	20,9	94,1	673,5	24,70	0,40	6,40	0,10	0,25	136,26	88,51	243,09	4,89	1 491,72	16,16	0,09	0,00	
Всего за день:		47,8	49,6	192,3	1 414,9	40,82	0,49	9,08	0,23	0,36	214,53	147,36	432,00	11,45	2 125,33	20,06	0,11	0,04	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
		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
Завтрак																			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,00	0,00
КАША "ДРУЖБА"	200/7	5,8	10,1	25,6	217,7	0,07	0,28	0,53	0,15	0,20	161,35	30,58	157,82	0,46	238,51	9,18	0,02	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
Итого за прием пищи:	492	14,6	28,8	59,6	559,3	0,08	0,38	0,74	0,15	0,25	325,36	41,98	248,24	1,36	281,82	9,18	0,03	0,00	0,00
Обед																			
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,3	6,4	18,9	158,5	0,12	6,74	0,21	1,91	0,09	25,93	42,87	104,10	1,76	538,51	6,01	0,05	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	0,00	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	12,47	7,74	42,48	0,98	65,41	0,79	0,01	0,01	0,01
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:	1030	28,4	42,7	109,0	937,5	0,23	11,54	0,39	5,46	0,16	89,01	69,26	189,86	3,50	853,34	7,34	0,06	0,01	0,01
Всего за день:		43,0	71,5	168,6	1 496,8	0,31	11,92	0,59	6,20	0,25	414,37	111,24	438,10	4,86	1 135,16	16,52	0,09	0,01	0,01