

Сотласовано.
Директор *В.В. Пилипина*
«25» *25* *сентября*
2024г



Утверждаю:
Директор муниципального предприятия «Цюльняная №33»
В.В. Пилипина
«25» *25* *сентября*
2024г



МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ НА 10 ДНЕЙ
(шк. № 6,9,21,24,29,32,42,42(ф),44, 44(корпус 4),44(корпус 5),49,53,58,68)

2024г

25

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe						
Завтрак																						
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3						
	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45						
Таб.8	Кондитерское изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	----	0,024	----	----	----	----	5,52	7,92	20,88	0						
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5						
	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого завтрак:	530	19,13	27,92	85,83	653,34	1,9	0,57	13,49	179,8	482,34	682,44	535,64	101,11	435,32	3,87						
Обед																						
216	Суп с макар.изд с ф/кур	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7						
608/759	Биточки куринные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81						
682	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,67	0,03	----	27	583,8	40,25	2,61	19	61,5	0,53						
	Овощи порционно	10	0,31	0,02	0,65	4,02	----	0,012	1	----	----	----	2	2,1	6,2	0,07						
табл	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	60	----	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
944	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Итого за обед:	777	20,32	20,27	92,43	648,66	3,79	0,28	4,78	53,9	2546,35	396,87	88,8	59,4	199,8	14,62						
	Итого за день:	1307	39,45	48,19	178,26	1302	5,69	0,86	18,27	233,7	3028,69	1079,31	624,44	160,51	635,12	18,49						

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ Реп. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мg	Р	Fe										
Завтрак																										
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85										
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943										
	Фрукт	105	0,89	0,16	8,59	39,02	-----	0,06	63,15	-----	23,7	253,6	36,09	13,53	24,05	0										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
Табл.32	Овощи порционно св	30	0,33	0,06	1,14	3,6	0,15	0,03	5,26	---	0,9	87	4,2	6	3,9	0,27										
	Конд. изделие	45	2,85	0,36	17,39	105,21	---	0,03	---	---	---	---	8,28	11,88	32,36	0										
	Итого за завтрак:	520	14,27	18,55	56,43	469,31	0,31	0,58	68,59	227,5	483,2	490,9	108,78	42,46	223	945,34										
Обед																										
187	Щи из свежей капусты с карт с ф/кур	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83										
608/759	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608										
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	0,33	0,2	---	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01										
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18										
859	Компот из сух/фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4										
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Итого за обед:	765	22,67	19,8	94,14	716,34	1,38	1,05	31,82	119,32	1303,95	742,08	221,65	302,1	320,04	619,57										
	Итого за день:	1285	36,94	38,35	150,57	1185,65	1,69	1,63	100,41	346,82	1787,15	1232,98	330,43	344,56	543,04	1564,91										

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe								
Завтрак																								
1044	Запеканка творожная со	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48								
	стужённым молоком	10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04								
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28								
	Фрукт	170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	Итого за завтрак:	500	19,63	12,73	82,55	513,2	0,73	0,35	15,98	45,5	315,25	529,2	248,7	3	48,36	239,98	4,39							
Обед																								
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9								
510/759	Шницель нат рыбный с соусом	60/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,84	60,66	202,75	1,11								
Таб.32	Овоши порц свеж	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18								
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	109,73	1,36	0,25	18,16	----	586,2	648,5	36,9	27,8	86,6	1,01								
	Напиток из сока	200	1	----	25,4	105,6	----	0,12	8	----	20	500	34	12	36	0,6								
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	Итого за обед:	765	21,56	16,46	73,23	563,11	27,82	0,57	45,02	7,28	2128,61	1998,76	183,77	144,69	434,35	18,95								
	Итого за день:	1265	41,2	29,2	155,78	1076,31	28,55	0,92	61	52,78	2443,86	2527,96	432,5	193,05	674,33	23,34								

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe						
637/759	Птица тушеная в соусе	45/45	10,38	9	2,34	128,7	2,2	0,17	2,36	22,5	154,5	108,8	31,68	4,77	60,49	0,91						
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	210,11	0,67	0,04	-----	-----	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,51						
Tab.32	Овощи свежие порц	15	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09						
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	0,02	-----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28						
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого за завтрак:	502	15,84	13,54	64,08	448,77	2,94	0,24	4,14	22,5	738,9	186,65	51,19	33,77	141,37	2,01						
Обед																						
	Рассольник																					
197	ленинградский с ф/кур	255	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92						
618	Тефтели мясные с соусом Макаронные изделия отварные с м/сл	60/50 150	6,96 5,1	16,11 7,5	11,61 28,5	223 201,9	1,13 0,78	0,26 0,06	0,92 ---	16,22 ---	113,13 580	169,0 30,38	21,62 4,86	17,32 7,5	85,51 34,5	79 0,75						
1008	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за обед:	765	17,78	29,33	96,27	764,13	2,93	0,53	12,15	16,22	1447,73	697,18	331,68	283,32	230,34	82,18						
	Итого за день:	1267	33,62	42,87	160,35	1212,9	5,87	0,77	16,29	38,72	2186,63	883,83	382,87	317,09	371,71	84,19						

День: понедельник. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe										
Таб.8	Каша вязкая молочная с М/сл	150/5	4,42	15,24	24,03	84,6	0,41	0,18	0,7	50,6	258,9	144,9	96,2	26,6	112,8	0,62										
424	Йогурт вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8										
958/ССЖ/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	---	0,03	1,47	---	---	---	158,67	29,33	132	2,4										
	Кондитерское изделие	24	1,96	2,6	16	95,3	---	0,031	---	---	---	---	7,04	10,1	26,6	0,34										
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	---	24	39	14,25	9	12	1,73										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2										
	Итого за завтрак	519	16,94	25,54	86,9	478,99	0,77	0,28	6,13	50,6	382,9	237,5	336,76	103,63	305,6	82,09										
Обед																										
	Шп из св.капуст. с картофелем с	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,1	15,8	---	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83										
187	Гуляш из говядины	70	11,64	13,43	2,31	176,8	2,88	0,13	0,74	---	893,6	249,2	17,45	17,62	123,32	2,45										
591	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,84	231,86	0,33	0,2	---	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01										
Таб.32	Овощи свежие порц	10	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09										
	Напиток из суш.ягод	200	0,4	0,27	17,2	72,8	---	0,01	100	---	20	500	7,73	2,67	2,13	0,53										
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,2										
	Итого за обед:	735	26,06	23,3	76,28	688,14	4,07	0,51	118,2	0	2088,95	1421,12	102,2	198,49	436,25	10,04										
	Итого за день:	1254	43	48,84	163,18	1167,13	4,84	0,79	124,4	2	50,6	2471,85	1658,62	438,96	302,12	741,85	92,13									

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75						
608/759	Котлета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81							
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	---	---	20,8	6	31,5	21	0,45							
	Итого за завтрак:	550	15,83	16,48	77,05	522,54	3,76	0,2	7,98	26,9	1759,6	163	56,45	58,1	113,18	227,3							
Обед																							
206	Суп картофельный с горохом с ф/кур	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	---	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2							
682	Рис отварной	150	3,64	4,3	36,7	210,11	0,67	0,67	0,04	---	---	583,8	40,25	2,41	19	60,6							
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105	0,13	0,05	3,5	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2							
таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18							
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	---	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за обед:	775	22,52	62,68	91,87	679,14	1,96	0,96	63,69	3,73	2376,9	3523,67	557,22	205,48	478,73	232,5							
	Итого за день:	1325	38,35	79,16	168,92	1201,68	5,72	1,16	71,67	30,63	4136,5	3686,67	613,67	263,58	591,91	459,81							

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец. сб. 2010

Прием пищи, наименование блюда

Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe								

Завтрак

637/759	Филе куриное тушеное в соусе (филе)	50/50	11,4	8,48	2,87	133,36	-----	0,03	3	0,099	21,78	-----	510,08	31,02	12,54	82,17	7,26
679	Греча рассыпч. с м/сл	150	8,85	4,1	39,81	231,86	0,33	0,2	-----	-----	---	583,45	259,62	14,82	140	210	5,01
944	Чай с сахаром и лимоном	200/1	5/7	0,13	0,02	15,2	62	-----	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4
	Овощи консерв. порц	15	0,45	0,05	4,5	20,25	---	0,01	5	---	---	---	---	14	4	3	0,35
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28
	Итого за завтрак	507	22,81	12,9	74,48	505,92	0,33	0,3	5,1	24,61	583,45	770,9	86,89	178,99	319,32	17,3	

Обед

216	Суп с макар. изделиями с ф/кур	250/5	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	-----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	----	175,7	---	0,03	---	17	----	---	34,01	17	121,88	1,7
715	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	202,85	0,91	0,17	17,87	65,71	631,11	378,07	53,08	23,23	64,28	0,86
859	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	770	29,38	33,63	72,02	724,68	1,31	0,76	17,98	84,11	631,11	1172,14	443,09	97,13	251,2	45,9
	Итого за день:	1277	52,19	46,53	146,5	1230,6	1,64	1,06	23,08	108,72	1214,56	1943,04	529,98	276,12	570,52	425,08

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe										
1044	Запеканка творожная со слош. молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6										
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04										
		200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28										
		170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37										
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22									
Итого за завтрак		500	19,64	12,74	82,55	513,2	0,73	0,35	15,89	0,35	54,35	645,1	248,63	173,74	100,77	163,6										
Обед																										
170	Борщ из свежей капусты с картоф с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6										
		608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	-----	12,03	11	36,2	1,2									
688	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,78	0,06	---	---	580	30,38	4,86	7,5	34,5	0,75										
		859	Напиток апельсиновый	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	----	258	32,32	17,52	21,9	0,48									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22										
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
		Итого за обед:	745	18,37	20,18	80,45	649,83	4,42	26,4	3,57	10,7	584,18	894,48	446,01	99,85	167,93	57,47									
	Итого за день:	1245	38,01	32,92	163	1163,03	5,15	26,75	19,46	11,05	638,53	1539,58	694,64	273,59	268,7	221,07										

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 7-11лет

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
Завтрак																							
	Блины начинкой	п/ф с	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34						
424	Яйцо вареное		1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8						
244	Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	---	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4						
	Фрукт		155	0,77	0,13	7,33	33,55	0,17	0,036	54	----	10,1	131,1	30,85	11,57	20,57	0,25						
	Итого за завтрак		547	10,15	19,4	59,03	419,55	0,85	0,07	54,37	3,48	187,5	335,2	241,85	139,47	52,62	191,79						
Обед																							
235	Суп молочный		250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9						
	Жаркое по-домашн с ф/кур		200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19						
590	Овоши порц конс		20	0,165	0,03	0,57	1,8	0,08	0,15	2,63	---	0,45	43,5	2,1	3	3,9	0,14						
944	Чай с сахаром		200/15	0,07	0,02	15,2	60	----	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4						
	Хлеб ржано-пшеничный		30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за обед:		735	23,31	18,69	222,93	574,91	5,77	0,76	16,37	52,47	1640,27	1012,5	239,85	102,1	315,75	22,78						
	Итого за день:		1282	33,47	38,09	281,96	994,46	6,61	0,83	70,74	55,95	1827,77	1347,7	481,7	241,57	368,37	214,57						

День: понедельник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe						
Завтрак																						
42	Сыр порционно	15	6,96	8,85	----	108	0,06	0,1	0,21	78	243	26,4	264	30,5	150	0,3						
	Каша вязкая на молоке с м/сл	150/5	4,17	14,65	36,22	261	0,6	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	0,45						
Таб.8	Кондитерское изделие	30	1,9	0,24	11,59	70,14	----	0,024	----	----	----	----	5,52	7,92	20,88	0						
959/ССЖ/10	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,34	152,22	21,34	124,6	0,5						
	Фрукт	110	0,44	0,44	10,78	48,84	1,07	0,03	11,03	----	28,6	306	17,6	9,9	12,1	2,4						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого завтрак:	530	19,13	27,92	85,83	653,34	1,9	0,57	13,49	179,8	482,34	682,44	535,64	101,11	435,32	3,87						
Обед																						
216	Суп с макар. изд с ф/кур	255	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,09	0,5	----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5	10,7						
608/759	Биточки куриные с соусом	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81						
682	Рис отварной	180	4,4	6,504	44	252,13	0,8	0,04	----	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53						
Табл	Овощи порционно конц	10	0,31	0,02	0,65	4,02	---	0,012	1	---	---	---	2	2,1	6,2	0,07						
944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	60	---	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Итого за обед:	807	21,05	21,35	99,76	690,68	3,92	0,29	4,78	59,3	2663,11	404,92	89,32	63,2	212,1	14,62						
	Итого за день:	1337	40,18	49,27	185,59	1344,02	5,82	0,87	18,27	239,1	3145,45	1087,36	624,96	164,31	647,42	18,49						

День: вторник. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe								
Завтрак																								
438	Омлет натуральный	105	9,7	17,28	1,84	201,6	0,16	0,43	0,18	227,2	450	139,2	72,16	11,3	158	1,85								
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	943								
	Фрукт	105	0,89	0,16	8,59	39,02	-----	0,06	63,15	-----	23,7	253,6	36,09	13,53	24,05	0								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22								
Табл 32	Овощи порционно св	30	0,33	0,06	1,14	3,6	0,15	0,03	5,26	---	0,9	87	4,2	6	3,9	0,27								
	Конд издлеие	45	2,85	0,36	17,39	105,21	---	0,03	---	---	---	---	8,28	11,88	32,36	0								
	Итого за завтрак:	520	14,27	18,55	56,43	469,31	0,31	0,58	68,59	227,5	483,2	490,9	108,78	42,46	223	945,34								
Обед																								
	Щи из свежей																							
187	капусты с карт с ф/кур	255	1,8	4,95	6,32	89,75	0,81	0,10	15,8	-----	591,6	383,3	49,3	22,1	49	0,83								
608/739	Котлета мясная/соус	60/30	8,38	10,02	9,15	162	0,14	0,57	12,5	118,42	128,3	29,14	30,83	107,7	1,5	608								
679	Греча рассыпч. с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01								
Таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18								
	Компот из																							
859	сух/фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	---	0,1	0,02	0,9	---	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4								
	Хлеб ржано-																							
	пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93								
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22								
	Итого за обед:	795	24,44	20,62	102,11	762,64	1,45	1,09	31,82	119,32	1420,64	794	224,61	330,1	362,04	620,57								
	Итого за день:	1315	38,71	39,17	158,54	1231,95	1,76	1,67	100,41	346,82	1903,84	1284,9	333,39	372,56	585,04	1565,91								

День: среда. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Реп. Сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe										
620	Фрикадельки в соусе из ф/кур	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,2	113,13	169	21,62	17,32	85,51	79										
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	-----	-----	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9										
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28	0,36										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Фрукт	70	0,3	0,23	7,73	34,13	0,28	0,02	3,75	-----	24	179,4	14,25	9	12	1,73										
	Итого за завтрак:	602	15,09	25,56	78,2	608,17	2,35	0,4	4,67	26,9	841,73	395,95	47,7	42,2	156,29	82,21										
Обед																										
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	-----	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2										
601	Плов	150	11,59	6,7	22,78	197,5	4,17	0,19	4,04	32,5	994,9	177,89	31,23	33,71	124,2	1,37										
Таб. 32	Овощи порционные конс	10	0,28	0,05	0,95	5,5	0,125	0,025	4,38	-----	120	65	2,5	3,75	8,75	0,2										
859/сж/10	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	---	0,01	1,8	-----	12,02	112,4	6,4	3,6	4,4	0,18										
	Фрукт	65	0,45	0,05	4,5	20,25	-----	0,01	5	-----	-----	-----	14	4	13	0,35										
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	---	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Итого за обед:	725	21,23	60,19	78,78	584,88	5,45	0,37	73,52	32,5	3493,22	2246,59	236,33	201,46	551,95	11,45										
	Итого за день:	1327	36,32	85,75	156,98	1193,05	7,8	0,77	78,19	59,4	4334,95	2642,54	284,03	243,66	708,24	93,66										

День: четверг. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	K	Ca	Mg	P	Fe							
1044	Запеканка творожная со	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,35	-----	260,9	145	145,1	19,72	159,6	0,48							
			10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	45,5	26	76	63,4	6,8	45,8	0,04						
943	Чай с сахаром Фрукт	200/15 170	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28							
			170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
Итого за завтрак:		500	19,63	12,73	82,55	513,2	0,73	0,35	15,98	45,5	315,25	529,2	248,7	3	48,36	239,98	4,39						
Обед																							
170	Борщ из свежей капусты с картофелем с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	98,40	26,2	0,06	10,7	-----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6	14,9							
			510/759	Шницель нат рыбный с соусом	60/30	12,19	6,19	4,75	131,25	0,16	0,06	4,66	7,28	915,71	406,96	48,84	60,66	202,75	1,11				
Таб.32 694	Овощи порц свеж Картофельное пюре	20 180	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18							
			200	3,67	5,76	24,48	131,66	1,63	0,3	21,79	-----	703,44	778,2	44,28	33,36	103,92	1,21						
	Напиток из сока	200	1	-----	25,4	105,6	-----	0,12	8	-----	20	500	34	12	36	0,6							
	Хлеб ржанопшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за обед:	795	22,17	17,42	77,31	585,04	28,09	0,62	48,65	7,28	2245,85	2128,46	191,15	150,25	451,67	19,15							
	Итого за день:	1295	41,81	30,16	159,86	1098,24	28,82	0,97	64,63	52,78	2561,1	2657,66	439,88	198,61	691,65	23,54							

День: пятница. Неделя: 1. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010г	Приём пищи, наименование блюда	Масса Порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Са	Мг	Р	Fe						
637/759	Птица тушеная в соусе	45/45	10,38	9	2,34	128,7	2,2	0,17	2,36	22,5	154,5	108,8	31,68	4,77	60,49	0,91						
682	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,8	0,04	-----	32,4	6	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53						
Таб.32	Овощи свежие порц	15	0,11	0,02	0,38	1,2	0,05	0,01	1,75	---	0,3	29	1,4	2	2,6	0,09						
943	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,0	62	0,02	----	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28						
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	-----	-----	4,6	17,4	0,22					
	Итого за завтрак:	532	16,6	15,74	71,38	490,79	3,07	0,24	4,14	54,9	855,66	194,7	51,91	37,57	154,57	2,03						
Обед																						
197	Расоольник ленинградский с ф/кур	255	2,01	5,09	12	82,3	0,99	0,15	8,4	-----	753,4	476,5	279,5	242	56,73	0,92						
618	Тфетели мясные с соусом	60/50	6,96	16,11	11,61	223	1,13	0,26	0,92	16,22	113,13	169,0	21,62	17,32	85,51	79						
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9						
1008	Напиток из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	0,03	-----	2,83	-----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,51	68,97	-----	0,04	----	---	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,93					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	----	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Итого за обед:	795	18,8	30,83	101,97	804,51	3,09	0,54	12,15	16,22	1563,73	703,25	332,65	284,82	236,94	82,33						
	Итого за день:	1327	35,4	46,57	173,35	1295,3	6,16	0,78	16,29	71,12	2419,39	897,95	384,56	322,39	391,51	84,36						

День: вторник Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe						
Завтрак																						
688	Макаронные изделия отварные с м/сл	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,07	---	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9					
/759	Коллета из птицы/соус	60/30	7,95	8,38	8,14	143	2,72	0,09	0,45	26,9	1179,3	103,22	29,89	11,1	40	1,81						
943	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	---	0,03	---	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22					
	Фрукт	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,24	0,03	7,5	---	---	20,8	6	31,5	21	0,45						
	Итого за завтрак:	550	16,85	17,98	82,75	562,92	3,92	0,21	7,98	26,9	1875,6	169,07	57,42	59,6	119,78	227,3						
Обед																						
206	Суп картофельный с горохом с ф/кур	250/5	5,49	52,7	16,5	148,3	1,15	0,07	58,3	---	2366,3	1891,3	170,7	142,3	352,4	8,2						
682	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,8	0,04	---	32,4	700,56	48,3	3,13	22,8	73,8	0,53						
486	Рыба тушёная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,80	105		0,13	0,05	3,73	5,82	732,57	325,57	39,07	48,53	162,2						
таб.32	Овощи свежие порц	20	0,22	0,04	0,76	2,4	0,1	0,02	3,5	---	0,6	58	2,8	4	5,2	0,18						
859	Напиток из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,04	0,01	1,8	---	4,18	258	6,4	3,6	4,4	0,18						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	---	0,04	---	---	---	---	6,9	7,5	31,8	0,93						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	---	0,02	---	---	---	---	4,6	6,6	17,4	0,22						
	Итого за обед:	805	23,28	64,88	99,17	721,16	2,09	0,33	63,65	36,13	3077,46	2988,17	520,1	225,87	533,53	172,4	4					
	Итого за день:	1325	40,13	82,86	181,92	1284,08	6,01	0,54	71,63	63,03	4953,06	3157,24	577,52	285,47	653,31	399,74						

День: среда. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe										
637/759	Филе куриное тушеное в соусе (филе)	50/50	11,4	8,48	2,87	133,36	-----	0,03	3	0,099	21,78	-----	510,08	31,02	12,54	82,17	7,26									
679	Греча рассыпч., с м/сл	180	10,62	4,92	47,81	278,16	0,4	0,24	---	---	---	700,14	311,54	17,78	168	252	6,01									
944	Чай с сахаром и лимоном	200/1	0,13	0,02	15,2	62	-----	0,03	-----	2,83	-----	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4									
	Овощи консерв. порц	15	0,45	0,05	4,5	20,25	---	0,01	5	---	---	---	---	14	4	3	0,35									
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,1	58,45	-----	0,03	-----	-----	-----	-----	-----	5,75	8,25	21,75	0,28									
	Итого за завтрак	537	24,58	13,72	82,48	552,22	0,4	0,34	5,1	24,61	700,14	822,82	89,85	206,99	361,32	18,3										
Обед																										
216	Суп с макар.изделиями с ф/кур	250/5	5	5,9	21,6	115,8	0,4	0,4	0,09	0,5	-----	782,05	232,1	28,6	10,7	38,5										
637/759	Птица отварная с соусом	85/30	18,43	11,34	---	175,7	---	0,03	---	17	---	---	34,01	17	121,88	1,7										
715	Рагу из овощей	180	3,04	18,84	14,75	243,42	1,092	0,2	21,44	78,85	757,33	453,68	63,7	27,88	77,14	1,03										
859/СЖ/10	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	-----	0,1	0,02	0,9	-----	12,02	112,4	14,2	5,14	4,4										
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22										
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22										
	Итого за обед:	800	29,89	36,77	74,48	765,25	1,49	0,79	21,55	97,25	757,33	1247,75	453,71	101,78	264,06	46,07										
	Итого за день:	1337	54,47	50,49	156,96	1317,47	1,89	1,13	26,65	121,86	1457,47	2070,57	543,56	308,77	625,38	425,08										

День: четверг. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe							
	Запеканка творожная со ступц молоком	85	16,43	12,42	31,46	286,2	0,36	0,26	0,26	0,35	----	260,9	145	145,1	19,72	159,6							
		10	1,5	0,04	11,36	52	0,04	0,03	0,2	-----	26,0	76,0	63,4	6,8	45,8	0,04							
1044	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0,02	-----	0,03	-----	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28							
943	Фрукт	170	0,06	0,06	15,07	68,24	0,31	0,04	15,4	---	28,05	299,6	24,53	13,84	16,9	3,37							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за завтрак	500	19,64	12,74	82,55	513,2	0,73	0,35	15,89	0,35	54,35	645,1	248,63	173,74	100,77	163,6							
Обед																							
170	Борщ из свежей капусты с картоф с ф/кур	255	1,83	4,90	11,75	114,4		26,2	0,06	10,7	----	606,1	385,3	49,73	26,13	54,6							
608/759	Биточки из говядины с соусом	60/30	7,4	7,2	2,34	103	3,6	0,05	2,91	-----	-----	-----	12,03	11	36,2	1,2							
688	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,94	0,074	---	---	696	36,45	5,83	9	41,1	0,9							
859	Напиток апельсиновый	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,04	0,03	0,6	---	4,18	258	32,32	17,52	21,9	0,48							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	-----	0,04	-----	-----	-----	-----	6,9	7,5	31,8	0,22							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-----	0,02	-----	-----	-----	-----	4,6	6,6	17,4	0,22							
	Итого за обед:	775	19,39	21,68	86,15	690,21	4,58	26,41	3,57	10,7	700,18	900,55	446,98	101,35	174,53	57,62							
	Итого за день:	1275	39,03	34,42	168,7	1203,41	5,31	26,76	19,46	11,05	754,53	1545,65	695,61	275,09	275,3	221,22							

День: пятница. Неделя: 2. Сезон: осень-зима. Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец. сб. 2010	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	На	К	Са	Мг	Р	Fe	
	Блины начинкой	120	4,17	14,65	36,22	261	0,6	----	0,16	0,65	77,4	149,3	133,7	91,7	24,85	110,34	
424	Дйло вареное	1шт/50	5,08	4,6	0,28	63	0,08		0,21	---	100	53,6	56	22	4,8	76,8	
244	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	---	0,03	---	2,83	---	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	
	Фрукт	155	0,77	0,13	7,33	33,55	0,17	0,036	54	----	10,1	131,1	30,85	11,57	20,57	0,25	
	Итого за завтрак	547	10,15	19,4	59,03	419,55	0,85	0,07	54,37	3,48	187,5	335,2	241,85	139,47	52,62	191,79	
Обед																	
235	Суп молочный	250	5,5	4,75	179,6	150	0,51	0,27	0,82	33	353,9	218,8	163	26,7	136,9	14,9	
590	Жаркое по-домашн с ф/кур	200	14,32	13,36	17,33	247,38	5,18	0,25	12,92	16,64	1285,92	749	41,95	44,1	123,35	2,19	
Tab 32	Овощи порц конс	20	0,165	0,03	0,57	1,8	0,08	0,15	2,63	---	0,45	43,5	2,1	3	3,9	0,14	
944	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,2	60	----	0,03	----	2,83	----	1,2	21,3	14,2	2,4	4,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,57	68,97	----	0,04	----	----	----	----	6,9	7,5	31,8	0,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	----	0,02	----	----	----	----	4,6	6,6	17,4	0,22	
	Итого за обед:	735	23,31	18,69	222,93	574,91	5,77	0,76	16,37	52,47	1640,27	1012,5	239,85	102,1	315,75	22,78	
	Итого за день:	1282	33,47	38,09	281,96	994,46	6,61	0,83	70,74	55,95	1827,77	1347,7	481,7	241,57	368,37	214,57	