|  |
| --- |
| ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ОБЕД ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ |
| **1 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ "РЫЖИК" | 80 | 4.5 | 16.3 | 3.3 | 178.2 | 0.04 | 2.66 | 1.08 | 5.65 | 0.35 | 0.12 | 108.37 | 21.79 | 99.05 | 0.86 | 118.60 | 5.36 | 0.03 | 0.01 | 5 | 2003 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.4 | 3.3 | 10.7 | 76.7 | 0.08 | 4.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 18.08 | 0.00 | 0.00 | 0.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 91 | 2008 |
| БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ | 90 | 12.5 | 13.6 | 9.5 | 210.6 | 0.03 | 0.10 | 0.02 | 0.45 | 0.05 | 0.09 | 33.05 | 14.18 | 122.85 | 1.49 | 246.81 | 6.51 | 0.03 | 0.00 | 289 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 8.5 | 4.8 | 51.8 | 294.0 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.80 | 0.00 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.3 | 8.4 | 38.7 | 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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 21.8 | 87.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **31.5** | **38.6** | **128.9** | **997.9** | 0.27 | 7.64 | 1.10 | 6.10 | 0.40 | 0.29 | 184.40 | 37.77 | 221.90 | 4.19 | 365.95 | 11.87 | 0.06 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | **31.5** | **38.6** | **128.9** | **997.9** | 0.27 | 7.64 | 1.10 | 6.10 | 0.40 | 0.29 | 184.40 | 37.77 | 221.90 | 4.19 | 365.95 | 11.87 | 0.06 | 0.01 |  |  |
| **2 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 80 | 0.9 | 0.2 | 3.1 | 19.3 | 0.05 | 20.10 | 0.13 | 0.31 | 0.00 | 0.03 | 11.26 | 16.08 | 20.90 | 0.80 | 233.16 | 1.61 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ | 200 | 1.8 | 4.7 | 12.3 | 96.5 | 0.08 | 6.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 25.36 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 38\2 |  |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" | 90 | 14.6 | 20.3 | 7.1 | 269.7 | 0.06 | 0.50 | 0.24 | 4.38 | 0.16 | 0.13 | 34.89 | 26.74 | 159.54 | 2.43 | 306.56 | 8.09 | 0.04 | 0.00 | 38 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4.1 | 4.9 | 27.2 | 177.0 | 0.20 | 7.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 45.30 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 8.0 | 10.0 | 46.5 | 230.0 | 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 |  |  |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.6 | 93.3 | 0.01 | 39.00 | 0.06 | 0.26 | 0.00 | 0.02 | 13.46 | 3.15 | 1.08 | 0.18 | 4.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **32.9** | **40.5** | **142.2** | **997.7** | 0.40 | 73.30 | 0.43 | 4.95 | 0.16 | 0.28 | 130.27 | 45.97 | 181.52 | 5.47 | 544.46 | 9.70 | 0.04 | 0.00 |  |  |
| **3 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 80 | 1.2 | 4.8 | 8.2 | 77.5 | 0.00 | 23.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 28.55 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ | 200/25 | 4.3 | 9.3 | 28.6 | 218.3 | 0.16 | 4.80 | 0.21 | 0.34 | 0.15 | 0.12 | 34.87 | 16.87 | 38.11 | 1.34 | 338.88 | 3.34 | 0.02 | 0.00 | 222 | 2008 |
| МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ | 90 | 18.2 | 19.6 | 3.7 | 263.8 | 0.05 | 0.75 | 0.08 | 0.25 | 0.04 | 0.12 | 16.44 | 15.98 | 143.66 | 1.41 | 189.64 | 5.75 | 0.00 | 0.00 | 2\9 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 8.4 | 8.1 | 37.8 | 257.4 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 4.70 | 0.11 | 0.12 | 22.14 | 123.98 | 185.05 | 4.35 | 260.71 | 2.25 | 0.01 | 0.00 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 "ЗДОРОВЬЕ" | 200 | 0.2 | 0.4 | 35.7 | 147.0 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.88 | 2.78 | 1.25 | 0.25 | 36.90 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 65 | 2003 |
| **Итого за прием пищи:** | **815** | **36.9** | **42.7** | **145.7** | **1 114.6** | 0.43 | 29.90 | 0.32 | 5.37 | 0.30 | 0.36 | 112.88 | 159.61 | 368.07 | 8.07 | 826.13 | 11.59 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **36.9** | **42.7** | **145.7** | **1 114.6** | 0.43 | 29.90 | 0.32 | 5.37 | 0.30 | 0.36 | 112.88 | 159.61 | 368.07 | 8.07 | 826.13 | 11.59 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **4 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ,МОРКОВИ,СВЕКЛЫ С РЕПЧАТЫМЛУКОМ,СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. | 80 | 1.6 | 7.0 | 12.0 | 114.3 | 0.00 | 3.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.80 | 0.00 | 0.00 | 0.64 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 |
| СЕЛЬДЬ (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 5.0 | 2.5 | 0.0 | 42.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.84 | 0.00 | 0.00 | 0.24 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2011 |
| СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 200 | 1.9 | 3.0 | 11.7 | 0.0 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.36 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 22\2 |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ "ЛАДА" | 90 | 1.9 | 12.1 | 13.3 | 169.6 | 0.03 | 0.38 | 0.05 | 2.19 | 0.23 | 0.04 | 27.11 | 11.08 | 51.93 | 0.95 | 56.39 | 1.15 | 0.01 | 0.00 | 239 | 2003 |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ | 150 | 3.8 | 5.4 | 38.9 | 220.0 | 0.03 | 1.00 | 0.05 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 28.00 | 82.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 327 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0.2 | 0.0 | 25.7 | 105.0 | 0.01 | 13.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 3.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **19.0** | **30.5** | **133.3** | **802.0** | 0.07 | 17.90 | 0.10 | 2.59 | 0.23 | 0.04 | 89.11 | 42.08 | 138.93 | 2.83 | 56.39 | 1.15 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **19.0** | **30.5** | **133.3** | **802.0** | 0.07 | 17.90 | 0.10 | 2.59 | 0.23 | 0.04 | 89.11 | 42.08 | 138.93 | 2.83 | 56.39 | 1.15 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **5 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2.2 | 5.5 | 14.7 | 121.0 | 0.10 | 6.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 37.30 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 76 | 2008 |
| РАГУ ИЗ МЯСА КУР | 200 | 25.4 | 34.2 | 21.3 | 494.7 | 0.18 | 10.38 | 0.43 | 5.20 | 0.00 | 0.24 | 41.67 | 50.99 | 264.33 | 3.12 | 919.43 | 14.34 | 0.04 | 0.00 | 3\9 |  |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 ИЗЮМА | 200 | 0.7 | 0.3 | 24.4 | 103.0 | 0.01 | 200.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13.00 | 3.00 | 3.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 441 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **33.3** | **40.5** | **93.3** | **876.1** | 0.30 | 219.18 | 0.59 | 5.25 | 0.00 | 0.36 | 102.32 | 60.29 | 286.23 | 5.87 | 989.93 | 15.84 | 0.05 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **33.3** | **40.5** | **93.3** | **876.1** | 0.30 | 219.18 | 0.59 | 5.25 | 0.00 | 0.36 | 102.32 | 60.29 | 286.23 | 5.87 | 989.93 | 15.84 | 0.05 | 0.00 |  |  |
| **6 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ, МОРКОВЬЮ,РЕПЧАТЫМЛУКОМ И МАСЛОМ | 80 | 1.0 | 10.8 | 5.4 | 124.0 | 0.00 | 3.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32.50 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0003 | 2021 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 5.2 | 2.7 | 13.2 | 98.3 | 0.07 | 5.83 | 0.28 | 0.26 | 0.05 | 0.08 | 22.86 | 21.09 | 45.96 | 0.74 | 371.01 | 3.69 | 0.03 | 0.00 | 87 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 100 | 14.0 | 7.6 | 5.0 | 144.1 | 0.17 | 8.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.25 | 60.24 | 0.00 | 0.00 | 4.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11\8 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 7.1 | 4.0 | 43.2 | 245.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 21.8 | 87.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **31.9** | **25.6** | **120.3** | **849.8** | 0.34 | 17.31 | 0.28 | 0.26 | 0.05 | 1.33 | 137.70 | 22.89 | 45.96 | 14.59 | 371.55 | 3.69 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **31.9** | **25.6** | **120.3** | **849.8** | 0.34 | 17.31 | 0.28 | 0.26 | 0.05 | 1.33 | 137.70 | 22.89 | 45.96 | 14.59 | 371.55 | 3.69 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **7 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ "БУРЯЧОК" | 80 | 0.9 | 12.1 | 4.3 | 129.6 | 0.01 | 3.02 | 0.00 | 5.10 | 0.00 | 0.02 | 20.70 | 12.39 | 23.65 | 0.72 | 165.17 | 3.19 | 0.01 | 0.00 | 16 | 2003 |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 200 | 2.6 | 4.0 | 11.5 | 88.8 | 0.08 | 5.52 | 0.25 | 0.16 | 0.00 | 0.08 | 55.04 | 20.00 | 62.41 | 0.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 31\2 |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 90 | 14.8 | 16.6 | 6.6 | 241.3 | 0.06 | 0.10 | 0.03 | 0.49 | 0.05 | 0.12 | 39.01 | 15.93 | 129.36 | 1.82 | 277.08 | 7.88 | 0.04 | 0.00 | 40\8 |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 8.4 | 8.1 | 37.8 | 257.4 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 4.70 | 0.11 | 0.12 | 22.14 | 123.98 | 185.05 | 4.35 | 260.71 | 2.25 | 0.01 | 0.00 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 "ЗДОРОВЬЕ" | 200 | 0.0 | 0.0 | 35.1 | 141.2 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.88 | 2.78 | 1.25 | 0.25 | 36.90 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 65 | 2003 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **31.3** | **41.3** | **127.0** | **1 008.9** | 0.37 | 9.15 | 0.31 | 10.53 | 0.16 | 0.34 | 147.77 | 175.08 | 401.72 | 7.70 | 739.86 | 13.57 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **31.3** | **41.3** | **127.0** | **1 008.9** | 0.37 | 9.15 | 0.31 | 10.53 | 0.16 | 0.34 | 147.77 | 175.08 | 401.72 | 7.70 | 739.86 | 13.57 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **8 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ТОМАТОВ | 80 | 0.7 | 4.8 | 3.2 | 57.7 | 0.00 | 12.91 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.08 | 0.00 | 0.00 | 0.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 21\1 |  |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2.2 | 5.5 | 14.7 | 121.0 | 0.10 | 6.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 37.30 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 76 | 2008 |
| МЯСО КУР ОТВАРНОЕ В СОУСЕ | 90 | 18.2 | 19.6 | 3.7 | 263.8 | 0.05 | 0.75 | 0.08 | 0.25 | 0.04 | 0.12 | 16.44 | 15.98 | 143.66 | 1.41 | 189.64 | 5.75 | 0.00 | 0.00 | 2\9 |  |
| СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИР | 150 | 3.4 | 5.7 | 18.5 | 140.4 | 0.09 | 20.79 | 0.11 | 1.54 | 0.04 | 0.09 | 59.37 | 30.31 | 73.40 | 1.51 | 575.86 | 7.29 | 0.03 | 0.00 | 128,139 | 2011 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 293 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **29.1** | **36.1** | **91.2** | **810.9** | 0.24 | 41.25 | 0.19 | 1.79 | 0.08 | 0.31 | 128.55 | 46.29 | 217.06 | 4.78 | 766.10 | 13.04 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **29.1** | **36.1** | **91.2** | **810.9** | 0.24 | 41.25 | 0.19 | 1.79 | 0.08 | 0.31 | 128.55 | 46.29 | 217.06 | 4.78 | 766.10 | 13.04 | 0.03 | 0.00 |  |  |
| **9 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 80 | 1.2 | 5.0 | 7.4 | 77.4 | 0.00 | 28.21 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 34.45 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6\1 |  |
| СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ | 200 | 1.9 | 3.0 | 11.7 | 0.0 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 9.36 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 22\2 |  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ | 90 | 18.7 | 3.7 | 0.0 | 109.1 | 0.09 | 0.88 | 0.02 | 0.69 | 0.00 | 0.12 | 95.14 | 57.90 | 271.11 | 0.85 | 474.85 | 167.40 | 0.70 | 0.02 | 7\7 |  |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ | 150 | 3.8 | 5.4 | 38.9 | 220.0 | 0.03 | 1.00 | 0.05 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 28.00 | 82.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 327 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 ШИПОВНИКА | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.6 | 93.3 | 0.01 | 39.00 | 0.06 | 0.26 | 0.00 | 0.02 | 13.46 | 3.15 | 1.08 | 0.18 | 4.74 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 388 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **30.4** | **17.7** | **112.3** | **650.4** | 0.13 | 69.49 | 0.13 | 1.25 | 0.00 | 0.14 | 161.41 | 89.05 | 354.19 | 2.53 | 479.59 | 167.40 | 0.70 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | **30.4** | **17.7** | **112.3** | **650.4** | 0.13 | 69.49 | 0.13 | 1.25 | 0.00 | 0.14 | 161.41 | 89.05 | 354.19 | 2.53 | 479.59 | 167.40 | 0.70 | 0.02 |  |  |
| **10 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ | 80 | 1.1 | 6.3 | 5.8 | 84.9 | 0.03 | 1.56 | 1.42 | 3.14 | 0.00 | 0.04 | 39.89 | 25.40 | 38.81 | 0.70 | 151.49 | 3.57 | 0.04 | 0.00 | 16\1 |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.4 | 2.4 | 7.4 | 54.4 | 0.00 | 10.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 30.08 | 0.00 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6\2 |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 24.0 | 23.1 | 20.7 | 386.7 | 0.16 | 10.87 | 0.05 | 0.93 | 0.08 | 0.20 | 24.68 | 50.33 | 250.38 | 3.87 | 1 138.18 | 14.70 | 0.09 | 0.00 | 259 | 2011 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 И ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 16.4 | 67.9 | 0.00 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 16.20 | 7.02 | 9.66 | 0.88 | 40.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **31.4** | **32.3** | **82.0** | **744.5** | 0.19 | 24.57 | 1.47 | 4.07 | 0.08 | 0.25 | 110.85 | 82.75 | 298.85 | 5.93 | 1 330.44 | 18.27 | 0.13 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **31.4** | **32.3** | **82.0** | **744.5** | 0.19 | 24.57 | 1.47 | 4.07 | 0.08 | 0.25 | 110.85 | 82.75 | 298.85 | 5.93 | 1 330.44 | 18.27 | 0.13 | 0.00 |  |  |
| **11 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ, МОРКОВЬЮ,РЕПЧАТЫМЛУКОМ И МАСЛОМ | 80 | 1.0 | 10.8 | 5.4 | 124.0 | 0.00 | 3.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 32.50 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0003 | 2021 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1.2 | 4.0 | 7.3 | 71.8 | 0.04 | 3.58 | 0.27 | 0.22 | 0.06 | 0.04 | 24.72 | 15.65 | 34.29 | 0.59 | 255.51 | 2.96 | 0.02 | 0.00 | 91 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 90/30 | 12.2 | 19.3 | 18.5 | 300.7 | 0.05 | 1.54 | 0.02 | 4.08 | 0.00 | 0.10 | 52.54 | 18.93 | 136.34 | 1.61 | 300.31 | 8.10 | 0.04 | 0.00 | 283 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 7.1 | 4.0 | 43.2 | 245.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0.0 | 0.0 | 21.8 | 87.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.10 | 1.80 | 0.00 | 0.00 | 0.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **825** | **26.1** | **38.6** | **127.9** | **979.9** | 0.19 | 8.52 | 0.29 | 4.30 | 0.06 | 0.14 | 131.86 | 36.38 | 170.63 | 11.30 | 556.36 | 11.06 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **26.1** | **38.6** | **127.9** | **979.9** | 0.19 | 8.52 | 0.29 | 4.30 | 0.06 | 0.14 | 131.86 | 36.38 | 170.63 | 11.30 | 556.36 | 11.06 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **12 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ | 80 | 0.8 | 8.1 | 1.6 | 82.8 | 0.03 | 9.12 | 0.14 | 3.64 | 0.00 | 0.06 | 37.94 | 19.84 | 28.06 | 0.74 | 131.76 | 4.02 | 0.02 | 0.00 | 17 | 2008 |
| СУП ПОЛЕВОЙ С КУРИЦЕЙ | 200 | 4.4 | 2.5 | 17.0 | 108.2 | 0.09 | 5.20 | 0.01 | 0.37 | 0.00 | 0.05 | 19.62 | 24.24 | 75.19 | 1.08 | 389.36 | 4.40 | 0.02 | 0.00 | 137 | 1996 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 90 | 14.1 | 11.7 | 15.6 | 223.7 | 0.05 | 0.16 | 0.02 | 0.33 | 0.00 | 0.09 | 18.35 | 20.99 | 146.38 | 2.06 | 236.84 | 4.91 | 0.05 | 0.00 | 474 | 1997 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 4.1 | 4.9 | 27.2 | 177.0 | 0.20 | 7.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 45.30 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 "ЗДОРОВЬЕ" | 200 | 0.2 | 0.1 | 36.5 | 147.0 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 10.88 | 2.78 | 1.25 | 0.25 | 36.90 | 0.25 | 0.00 | 0.00 | 65 | 2003 |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **28.2** | **27.8** | **129.6** | **889.3** | 0.37 | 22.29 | 0.17 | 4.42 | 0.00 | 0.30 | 132.09 | 67.85 | 250.88 | 5.63 | 794.86 | 13.58 | 0.09 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **28.2** | **27.8** | **129.6** | **889.3** | 0.37 | 22.29 | 0.17 | 4.42 | 0.00 | 0.30 | 132.09 | 67.85 | 250.88 | 5.63 | 794.86 | 13.58 | 0.09 | 0.00 |  |  |
| **13 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 80 | 1.2 | 3.9 | 7.0 | 69.1 | 0.02 | 12.32 | 0.03 | 1.80 | 0.00 | 0.03 | 34.85 | 10.45 | 19.55 | 0.64 | 137.60 | 1.89 | 0.01 | 0.00 | 45 | 2011 |
| НАШЕ СУП - ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/25 | 9.8 | 6.3 | 37.9 | 251.1 | 0.28 | 3.94 | 0.19 | 2.01 | 0.06 | 0.18 | 97.35 | 34.76 | 106.37 | 2.50 | 476.74 | 8.15 | 0.02 | 0.00 | 099 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) | 90 | 13.4 | 17.2 | 4.8 | 227.3 | 0.04 | 0.48 | 0.09 | 0.46 | 0.28 | 0.13 | 48.13 | 15.95 | 134.45 | 1.24 | 144.60 | 5.72 | 0.08 | 0.02 | 321 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150 | 8.4 | 8.1 | 37.8 | 257.4 | 0.22 | 0.00 | 0.03 | 4.70 | 0.11 | 0.12 | 22.14 | 123.98 | 185.05 | 4.35 | 260.71 | 2.25 | 0.01 | 0.00 | 181 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 200 | 0.2 | 0.0 | 25.7 | 105.0 | 0.01 | 13.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 3.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 436 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **815** | **37.6** | **36.0** | **144.9** | **1 060.5** | 0.57 | 29.74 | 0.34 | 9.07 | 0.45 | 0.46 | 210.47 | 188.14 | 450.42 | 8.73 | 1 019.65 | 18.01 | 0.12 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | **37.6** | **36.0** | **144.9** | **1 060.5** | 0.57 | 29.74 | 0.34 | 9.07 | 0.45 | 0.46 | 210.47 | 188.14 | 450.42 | 8.73 | 1 019.65 | 18.01 | 0.12 | 0.02 |  |  |
| **14 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
|  | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** |  | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |  |  |
| САЛАТ ВЕСНА | 80 | 1.4 | 4.5 | 1.9 | 53.9 | 0.02 | 5.07 | 0.10 | 2.03 | 0.11 | 0.06 | 38.16 | 13.94 | 33.59 | 0.78 | 153.04 | 4.42 | 0.02 | 0.00 | 28 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 1.6 | 4.0 | 8.2 | 77.4 | 0.05 | 8.43 | 0.02 | 0.22 | 0.06 | 0.03 | 16.52 | 12.17 | 31.26 | 0.49 | 311.25 | 2.61 | 0.01 | 0.00 | 95 | 2008 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ ПОД МАРИНАДОМ | 100 | 0.8 | 7.1 | 6.1 | 91.9 | 0.03 | 1.60 | 0.93 | 3.35 | 0.00 | 0.03 | 29.17 | 18.45 | 32.42 | 0.59 | 123.01 | 2.84 | 0.03 | 0.00 | 2\7 |  |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ | 150 | 3.8 | 5.4 | 38.9 | 220.0 | 0.03 | 1.00 | 0.05 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 9.00 | 28.00 | 82.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 327 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ИЗЮМА | 200 | 0.3 | 0.2 | 26.4 | 109.6 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.01 | 18.30 | 6.70 | 9.89 | 0.93 | 154.87 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 4\10 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **12.5** | **21.7** | **113.2** | **703.4** | 0.14 | 17.70 | 1.10 | 6.15 | 0.17 | 0.13 | 111.15 | 79.26 | 189.16 | 3.39 | 742.17 | 10.67 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **12.5** | **21.7** | **113.2** | **703.4** | 0.14 | 17.70 | 1.10 | 6.15 | 0.17 | 0.13 | 111.15 | 79.26 | 189.16 | 3.39 | 742.17 | 10.67 | 0.06 | 0.00 |  |  |
| **15 день** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 80 | 0.9 | 8.1 | 2.7 | 87.8 | 0.03 | 19.32 | 0.04 | 3.48 | 0.00 | 0.03 | 25.21 | 12.24 | 25.81 | 0.77 | 144.93 | 2.01 | 0.01 | 0.00 | 29 | 2008 |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2.2 | 5.5 | 14.7 | 121.0 | 0.10 | 6.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 37.31 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 76 | 2008 |
| АЗУ | 200 | 17.8 | 20.0 | 17.7 | 322.0 | 0.12 | 7.00 | 0.01 | 4.10 | 0.00 | 0.00 | 26.00 | 42.00 | 205.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 50 | 3.3 | 0.3 | 23.4 | 111.9 | 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 ЧУСОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.3 | 38.7 | 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 КУРАГИ | 200 | 0.0 | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 293 | 2004 |
| **Итого за прием пищи:** | **750** | **25.5** | **34.1** | **86.2** | **758.8** | 0.25 | 33.12 | 0.05 | 7.58 | 0.00 | 0.13 | 88.88 | 54.24 | 230.81 | 5.07 | 145.53 | 2.01 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | **25.5** | **34.1** | **86.2** | **758.8** | 0.25 | 33.12 | 0.05 | 7.58 | 0.00 | 0.13 | 88.88 | 54.24 | 230.81 | 5.07 | 145.53 | 2.01 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| *МАОУ "Верхнедубровская СОШ"* |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| Итого за весь период | 437,6 | 504,0 | 1778,0 | 13244,7 | 4.26 | 621.06 | 6.87 | 73.68 | 2.14 | 4.86 | 1 979.71 | 1 187.65 | 3 806.33 | 96.08 | 9 728.97 | 321.45 | 1.48 | 0.05 |
| Среднее значение за период | 29.2 | 33.6 | 118.5 | 883.0 | 0.28 | 41.40 | 0.46 | 4.91 | 0.14 | 0.32 | 131.98 | 79.18 | 253.76 | 6.41 | 648.60 | 21.43 | 0.10 | 0.00 |
| Содержание белков, жиров, углеводов вменю за период в % от калорийности | 13.2 | 34.2 | 52.6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Обед** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЕД 7-11 ЛЕТ ЛЬГОТА | 791 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

.