

и.о. директора МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

о.о. директора МАОУ СОШ № 1

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Возрастная категория: 5-11 классы

г. Ивдель

1 день

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																					
	230	10.1	14.3	38.3	322.6	0.19	0.26	0.06	4.00	0.17	0.20	128.07	114.35	231.57	3.70	372.37	11.47	0.01	0.00	184	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	0.02	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	185/15	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	1.80	0.00	0.00	1.05	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	530	17.2	39.8	65.5	659.2	0.28	0.26	0.34	5.27	0.53	0.22	165.63	125.70	333.96	5.71	377.02	11.47	0.01	0.00		
Обед																					
	250	2.8	4.1	7.6	80.0	0.06	22.00	0.20	0.20	0.00	0.00	35.00	21.00	47.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	84	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	3.8	20.7	25.1	302.1	0.15	12.13	0.08	4.06	0.21	0.13	50.26	35.43	100.52	1.44	897.16	9.86	0.05	0.00	128	2011
П/АРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	15.0	15.8	3.1	213.8	0.06	1.34	0.12	0.59	0.40	0.16	30.34	16.70	148.18	1.69	196.30	8.40	0.10	0.03		2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	910	28.8	44.1	93.8	794.7	0.51	60.47	0.57	6.92	0.61	0.33	148.41	111.60	395.25	8.99	1 383.46	20.26	0.15	0.03		
Итого за прием пищи:					1 453.9	0.79	60.73	0.91	12.19	1.14	0.55	314.04	237.30	729.21	14.70	1 760.48	31.73	0.16	0.03		
Всего за день:		46.0	83.8	169.3																	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
	250/10	9.2	13.6	34.1	294.0	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	189	2008
	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.02	1.00	0.01	0.00	0.00	61.00	7.00	45.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
	60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	0.02	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008
	620	12.7	35.7	68.9	616.5	0.08	1.00	0.19	1.07	0.36	0.02	68.19	11.55	70.39	2.01	3.60	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
	250	2.5	2.9	19.3	113.2	0.13	9.60	0.20	1.24	0.00	0.08	31.22	29.95	70.30	1.25	677.21	6.43	0.04	0.00	77	2012
	200	4.2	23.1	28.0	336.6	0.16	13.49	0.08	4.54	0.23	0.15	55.77	39.37	111.73	1.60	997.12	10.96	0.05	0.00	128	2011
	100	8.6	9.3	3.2	131.9	0.04	9.83	0.14	0.25	0.09	0.08	33.44	16.67	85.76	1.22	199.00	4.95	0.06	0.01	298	2012
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00		
	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
	930	22.3	38.7	96.5	733.8	0.64	62.42	27.59	8.63	0.70	0.43	155.94	121.94	358.70	8.05	2 163.87	24.34	0.15	0.01		
Итого за прием пищи:		35.0		165.4	1 350.3	0.72	63.42	27.78	9.70	1.06	0.45	224.13	133.49	429.09	10.06	2 167.47	24.34	0.15	0.01		
Всего за день:																					

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		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																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	9.8	37.4	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	187	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.2	6.7	28.0	0.03	12.00	0.06	0.44	0.11	0.01	9.66	6.47	16.64	0.65	43.13	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	460	8.0	16.6	93.4	0.04	14.00	0.06	0.54	0.11	0.01	14.66	8.47	24.64	1.05	43.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.3	3.4	18.6	0.15	9.65	0.23	1.77	0.06	0.11	47.51	43.33	166.97	1.56	814.43	72.32	0.05	0.00	0.00	106	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	0.1	7.2	0.1	65.3	0.00	0.00	0.04	0.20	0.14	0.01	32.66	4.75	4.28	0.13	3.04	0.00	0.00	0.00	304	2011
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	3.0	18.5	8.8	204.7	0.05	0.73	0.06	0.29	0.07	43.43	11.41	61.13	1.06	86.65	3.87	0.01	0.00	0.00	237	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	0.00	5.00	2.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	438	2008
Итого за прием пищи:	930	20.5	32.6	95.7	0.45	38.38	0.50	9.50	0.49	0.23	156.01	95.64	326.29	7.73	1 194.12	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
Всего за день:																					
		28.5	49.1	189.0	0.49	52.38	0.56	10.04	0.60	0.24	170.67	104.11	350.93	8.78	1 237.25	78.19	0.06	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		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																								
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.9	8.0	26.7	202.5	0.08	1.29	0.05	0.65	0.00	0.00	136.74	19.35	113.52	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	0.2	6.2	19.9	135.8	0.00	0.15	0.06	0.17	0.11	0.02	5.10	2.10	4.13	0.32	39.83	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00				
Итого за прием пищи:	460	6.1	14.2	50.8	356.3	0.15	5.94	27.11	1.35	0.49	0.10	149.94	23.25	117.65	1.61	40.37	0.00	0.00	0.00	0.00				
Обед																								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	250	3.2	3.9	15.7	111.0	0.08	5.92	0.22	0.19	0.04	0.10	76.70	25.85	81.56	0.85	494.74	8.54	0.03	0.00	0.00	79	2012		
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССУПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15.3	17.5	3.8	234.2	0.06	1.72	0.26	2.69	0.00	0.09	28.01	22.92	140.42	2.17	341.48	7.03	0.05	0.00	0.00	246	2011		
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	71	2011		
Итого за прием пищи:	930	30.4	30.8	130.9	830.6	0.42	32.64	0.69	5.35	0.04	0.23	155.21	119.30	416.63	7.80	1 127.42	17.57	0.08	0.00	0.00				
Всего за день:		36.5	45.0	181.7	1 186.9	0.57	38.58	27.80	6.70	0.53	0.33	305.15	142.55	534.28	9.41	1 167.42	17.57	0.08	0.00	0.00				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод bi, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	6.2	6.3	19.9	161.3	0.04	0.30	0.05	0.14	0.14	145.34	18.62	115.78	0.44	213.18	12.53	0.00	0.01			
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	1.7	20.6	10.0	208.3	0.05	0.00	0.18	0.96	0.36	6.33	3.64	21.22	0.82	3.60	0.00	0.00	0.00	120	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008	
Итого за прием пищи:		610	8.1	27.0	46.1	434.4	0.09	0.30	0.23	1.10	0.50	157.07	26.58	145.64	2.34	216.78	12.53	0.00	0.01	430	2008	
Обед																						
БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		230	1.7	5.3	10.4	97.1	0.04	6.58	0.22	0.26	0.06	0.05	44.61	19.82	41.33	0.95	285.01	5.62	0.02	0.00	80	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		200	7.3	6.4	42.1	254.4	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	331	2008
ГУЛЯШ		50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ		185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:		910	32.0	31.1	112.4	763.6	0.32	32.58	0.40	4.53	0.06	0.09	91.02	77.97	290.24	7.93	555.01	7.62	0.02	0.00	71	2011
Всего за день:			40.1	58.1	168.6	1 197.9	0.41	32.88	0.63	5.63	0.56	0.25	248.09	104.55	435.88	10.27	771.79	20.15	0.02	0.01		

6 день

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		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																					
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.2	10.0	0.0	26.0	0.00	0.80	0.00	0.40	0.00	0.00	154.54	28.36	139.23	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	7.5	11.2	14.1	187.0	0.03	0.00	0.10	0.70	0.00	0.00	204.00	11.00	124.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	11	2008
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
сах 0.2	1	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		
Итого за прием пищи:	461	16.6	23.7	38.9	347.0	0.07	1.80	0.11	1.10	0.00	0.00	479.54	53.35	353.23	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.7	5.1	22.7	151.9	0.10	4.60	0.22	1.50	0.00	0.04	31.50	20.36	62.51	1.00	322.24	3.30	0.03	0.00	108	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15.7	25.3	33.4	424.6	0.22	15.89	0.08	4.48	0.07	0.21	32.49	55.02	215.67	3.07	1 220	13.55	0.12	0.01	299	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.0	19.9	81.7	0.00	0.94	0.00	0.00	0.00	0.00	10.46	3.71	1.38	0.07	19.87	0.00	0.00	0.00	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	437	2008
Итого за прием пищи:	830	26.6	33.8	117.7	792.1	0.56	46.43	0.47	8.05	0.07	0.29	101.86	113.24	370.47	8.12	1 852	18.85	0.15	0.01	71	2011
Всего за день:		43.2	57.5	156.6	1 139.0	0.63	48.23	0.58	9.15	0.07	0.29	581.40	166.59	723.70	10.25	1 852	18.85	0.15	0.01		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																					
	200	5.0	8.1	27.8	204.7	0.06	1.29	0.06	0.64	0.00	137.77	29.61	136.49	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
	60	1.7	20.6	10.0	208.3	0.05	0.00	0.18	0.96	0.36	6.33	3.64	21.22	0.82	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008	
	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00			
	460	6.7	28.7	42.1	431.1	0.18	5.79	27.24	2.13	0.74	152.20	35.05	157.71	2.11	4.14	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
	250	9.6	9.2	11.7	167.1	0.07	0.74	0.21	1.43	0.06	35.57	23.19	113.70	1.79	213.05	4.34	0.03	0.01	117	2011	
	150	3.8	18.1	22.0	267.0	0.12	10.17	0.07	3.41	0.18	66.47	32.18	101.03	1.22	781.82	10.34	0.04	0.00	128	2011	
	50	0.6	1.4	10.1	55.9	0.01	3.95	0.04	0.09	0.03	14.90	4.87	10.38	0.30	64.91	0.91	0.00	0.00	346	2008	
	70	5.3	16.5	6.7	192.5	0.14	1.09	0.07	2.09	0.00	9.42	11.10	56.79	0.78	115.47	2.47	0.02	0.00	283	2008	
	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.02	1.00	0.09	0.90	0.00	29.00	18.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008	
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00			
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00			
	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	71	2011	
	860	26.9	48.6	118.9	926.9	0.58	31.95	0.58	9.83	0.27	177.17	115.49	390.41	8.67	1 349.25	19.26	0.09	0.01			
		33.6	77.2	161.0	1 357.0	0.76	37.74	27.82	11.96	1.01	329.37	150.54	548.12	10.78	1 353.39	19.26	0.09	0.01			
Всего за день:																					

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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																						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	230	29.2	30.4	59.7	634.4	0.11	2.04	0.16	4.05	0.52	0.47	309.03	49.40	367.54	2.41	476.56	8.20	0.05	0.04		240	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	11.1	33.8	0.2	352.4	0.01	1.29	0.30	0.67	0.36	0.20	454.66	23.05	271.94	0.37	47.40	0.00	0.02	0.01		1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		430	2008
Итого за прием пищи:	490	40.5	64.3	74.9	1 046.8	0.12	3.33	0.46	4.72	0.88	0.67	768.69	76.45	647.48	3.78	523.96	8.20	0.07	0.05			
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.7	5.1	22.7	151.9	0.10	4.60	0.22	1.50	0.00	0.04	31.50	20.36	62.51	1.00	322.24	3.30	0.03	0.00		108	2011
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	20.8	24.0	36.8	446.4	0.11	0.61	0.07	1.89	0.32	0.14	44.08	30.36	190.81	3.24	367.02	7.93	0.05	0.01		292	2012
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	103.0	0.01	4.00	0.00	0.10	0.00	0.00	4.00	4.00	3.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00		437	2008
Итого за прием пищи:	770	31.2	32.5	124.6	826.6	0.44	24.21	0.39	5.40	0.32	0.20	101.39	80.87	336.83	7.82	863.26	12.43	0.08	0.01		71	2011
Всего за день:		71.7	96.8	199.6	1 872.6	0.56	27.54	0.85	10.12	1.20	0.87	870.08	157.32	984.31	11.60	1 387.22	20.63	0.15	0.06			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.7	8.8	39.1	265.6	0.17	0.14	0.04	3.34	0.10	0.16	84.09	94.92	174.79	3.13	271.95	6.98	0.01	0.00	324	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	2.6	20.2	18.0	264.0	0.05	0.00	0.17	0.96	0.00	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	460	10.5	29.0	73.3	694.4	0.22	0.14	0.21	4.30	0.10	0.16	99.09	104.04	212.23	4.69	271.95	6.98	0.01	0.00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.8	4.3	10.8	89.2	0.09	8.49	0.20	0.34	0.08	0.06	36.22	21.16	47.91	0.91	366.13	3.85	0.02	0.00	99	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	14.6	33.7	24.1	459.2	0.42	12.24	0.33	3.10	0.00	0.18	36.28	52.80	197.95	2.73	1 082.05	13.70	0.11	0.00	258	2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00	0.05	18.45	4.68	3.06	0.54	11.14	0.00	0.00	0.00	388	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	830	24.2	41.6	105.4	814.9	0.76	133.73	0.86	5.51	0.08	0.33	118.36	112.79	339.83	8.16	1 749.32	19.55	0.13	0.00		
Всего за день:		34.7	70.7	178.6	1 409.4	0.98	133.87	1.07	9.81	0.18	0.49	217.45	216.83	552.06	12.85	2 021.27	26.53	0.14	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ ПРОТЕРТЫЙ	250	5.5	7.8	10.5	135.0	0.03	0.45	0.03	0.06	0.04	0.17	201.16	21.98	137.90	0.20	274.56	16.88	0.00	0.00	90	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	0.02	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008
ХИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
Итого за прием пищи:	510	7.6	28.7	50.8	463.5	0.10	2.45	0.21	1.23	0.40	0.19	213.35	28.53	171.29	1.61	278.16	16.88	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ СО СМЕТАНОЙ	210	1.4	6.2	6.1	86.3	0.03	6.61	0.17	1.82	0.00	0.05	37.44	14.41	33.84	0.58	210.89	3.70	0.01	0.00	94	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.5	0.9	47.9	229.5	0.09	0.00	0.00	1.47	0.00	0.03	43.55	14.73	57.78	1.38	87.76	1.05	0.02	0.02	202.1	2011
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ С СОУСОМ	100	10.7	35.2	6.7	376.8	0.26	0.04	0.05	2.23	0.16	0.09	13.81	19.00	112.49	1.60	211.75	4.52	0.04	0.00	270	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0.0	0.0	23.2	92.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.87	2.10	0.00	0.00	1.42	0.00	0.00	0.00	401	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	890	26.6	45.6	126.7	919.4	0.62	31.65	0.39	7.59	0.16	0.21	132.08	84.39	295.02	7.54	801.82	11.27	0.07	0.02		
Всего за день:		34.2	74.3	176.5	1 382.9	0.72	34.10	0.60	8.82	0.56	0.40	345.43	112.92	466.31	9.15	1 079.98	28.15	0.07	0.02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.2	10.0	0.0	25.9	0.00	0.80	0.00	0.40	0.00	0.00	154.41	28.33	139.12	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	1.7	20.6	10.0	208.3	0.05	0.00	0.18	0.96	0.36	0.02	6.33	3.64	21.22	0.82	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	3.1	26.5	148.0	0.03	0.24	0.01	0.00	0.00	0.10	112.26	19.03	88.69	0.40	169.61	9.00	0.00	0.00	0.00	379	2011
Итого за прием пищи:	460	11.2	33.7	36.5	382.3	0.08	1.04	0.19	1.36	0.36	0.12	273.00	51.00	249.03	1.75	173.21	9.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	3.7	2.8	19.6	119.0	0.10	8.00	0.20	0.30	0.00	0.00	25.00	27.00	88.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	230	27.3	16.9	4.7	310.3	0.30	20.79	8.88	2.52	0.55	2.26	35.74	29.05	412.34	8.76	511.84	13.81	0.29	0.05	0.00	294	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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	71	2011
Итого за прием пищи:	860	36.9	22.9	81.6	616.7	0.58	28.79	9.08	4.50	0.55	2.26	82.61	72.00	565.25	12.84	513.04	13.81	0.29	0.05	0.00		
Всего за день:		48.2	56.6	118.1	999.0	0.66	29.83	9.27	5.86	0.91	2.38	355.61	123.00	814.28	14.59	686.25	22.81	0.29	0.05	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																						
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8.6	13.0	45.7	333.9	0.14	0.32	0.06	2.74	0.14	0.20	146.43	83.77	200.68	2.52	341.49	13.26	0.01	0.00	0.00	183	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	0.02	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	460	10.6	33.8	62.3	667.4	0.27	4.82	27.24	4.34	0.88	0.30	161.72	90.12	226.07	3.53	345.63	13.26	0.01	0.00	0.00		
Обед																						
суп "Охотничий с гречневой крупой	250	2.7	5.5	12.4	110.1	0.09	0.60	0.20	3.50	0.00	0.04	27.69	42.97	64.71	1.48	113.67	1.45	0.01	0.00	0.00	115	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	15.6	21.0	29.4	368.6	0.20	17.28	0.03	4.46	0.00	0.00	25.92	50.40	188.64	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	299	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.02	1.00	0.09	0.90	0.00	0.00	29.00	18.00	28.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	440	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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	71	2011
Итого за прием пищи:	810	25.2	29.7	108.0	707.8	0.49	18.88	0.32	10.54	0.00	0.04	96.02	125.52	346.26	8.34	113.67	1.45	0.01	0.00	0.00		
Всего за день:		36.8	63.5	170.3	1 275.2	0.76	23.70	27.56	14.88	0.88	0.34	257.74	215.64	572.33	11.87	459.30	14.71	0.02	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур			
		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																				
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	200	7.1	8.0	37.0	0.08	1.29	0.06	0.78	0.00	0.00	128.18	20.72	123.01	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	2.6	20.2	18.0	0.05	0.00	0.17	0.96	0.00	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.9	3.1	29.1	0.03	0.24	0.01	0.00	0.00	0.10	116.44	25.78	104.57	0.71	192.26	9.00	0.00	0.00	0.00	379
сок 0.2	200	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	2011
Итого за прием пищи:	660	13.7	31.3	84.2	0.16	1.53	0.24	1.74	0.00	0.10	254.22	51.30	256.38	2.48	192.26	9.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																				
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	2.5	5.3	15.3	0.04	0.87	0.21	2.20	0.00	0.03	31.45	10.96	31.61	0.62	77.92	1.80	0.01	0.00	0.00	111
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4.0	19.4	18.8	0.09	20.47	0.62	3.03	0.14	0.08	65.76	37.33	81.04	1.80	516.13	6.40	0.04	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	143
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	0.00	349
Итого за прием пищи:	830	13.6	28.1	95.2	0.37	46.34	1.00	7.30	0.14	0.15	133.08	84.24	203.56	6.40	885.25	10.20	0.05	0.00	0.00	71
Всего за день:		27.2	59.4	179.4	0.53	47.87	1.24	9.04	0.14	0.25	387.30	135.54	459.94	8.88	1 077.51	19.20	0.05	0.00	0.00	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-тур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	7.2	5.5	48.5	273.2	0.11	1.77	0.02	0.84	0.00	0.16	172.93	37.75	164.87	1.51	369.38	15.34	0.01	0.00	328	2008
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.2	4.3	0.0	22.0	0.00	2.30	0.00	0.10	0.00	0.00	6.90	4.30	15.50	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	440	8.6	9.9	64.7	360.0	0.11	4.07	0.02	0.94	0.00	0.16	185.23	46.37	189.01	2.89	369.38	15.34	0.01	0.00		
Обед																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	250	2.5	5.3	15.3	118.8	0.04	0.87	0.21	2.20	0.00	0.03	31.45	10.96	31.61	0.62	77.92	1.80	0.01	0.00	111	2011
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	15.6	19.6	2.0	247.1	0.04	0.74	0.40	3.44	0.00	0.10	28.57	23.93	142.94	2.13	330.63	7.34	0.05	0.00	244	2011
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00	0.05	18.45	4.68	3.06	0.54	11.14	0.00	0.00	0.00	388	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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	71	2011
Итого за прием пищи:	830	24.8	28.4	84.0	608.4	0.27	89.61	0.77	7.32	0.00	0.18	91.88	53.72	242.52	6.27	419.69	9.14	0.06	0.00		
Всего за день:		33.4	38.2	148.7	988.4	0.38	93.68	0.79	8.26	0.00	0.34	277.11	100.09	431.53	9.16	789.07	24.48	0.07	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-тур		Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		250	6.2	6.3	19.9	161.3	0.04	0.30	0.05	0.14	0.14	0.14	145.34	18.62	115.78	0.44	213.18	12.53	0.00	0.01	120	2011
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	0.02	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
Итого за прием пищи:		510	11.2	29.6	57.1	510.8	0.14	1.30	0.24	1.21	0.50	0.16	273.53	37.17	231.17	2.45	216.78	12.53	0.00	0.01		
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ		250	2.5	2.9	19.3	113.2	0.13	9.60	0.20	1.24	0.00	0.08	31.22	29.95	70.30	1.25	677.21	6.43	0.04	0.00	77	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)		200	20.2	13.3	22.0	288.6	0.23	10.39	0.09	1.63	0.41	0.25	47.56	50.29	240.79	1.99	1 011.09	48.68	0.35	0.03	252/318	2012
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ		100	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	71	2011
Итого за прием пищи:		830	28.8	19.6	107.1	626.8	0.55	21.99	0.29	4.65	0.41	0.33	99.19	98.39	380.00	7.22	1 688.30	55.11	0.39	0.03		
Всего за день:			40.0	49.2	164.2	1 137.6	0.69	23.29	0.53	5.86	0.91	0.49	372.72	135.56	611.17	9.67	1 905.08	67.64	0.39	0.04		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
		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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200/10	8.0	10.2	33.2	256.7	0.17	1.29	0.05	0.26	0.00	0.00	140.61	68.37	224.46	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	2.6	20.2	18.0	264.0	0.05	0.00	0.17	0.96	0.00	0.00	9.60	4.80	28.80	0.48	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	470	10.9	30.5	67.4	586.5	0.22	1.29	0.22	1.22	0.00	0.00	155.61	77.49	261.90	4.14	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
Обед																					
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	250	3.3	4.3	14.3	109.0	0.10	12.00	0.20	0.20	0.00	0.00	34.00	28.00	66.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	274.0	0.04	0.00	0.04	0.40	0.00	0.00	14.63	34.58	103.74	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	18.9	16.5	11.3	269.2	0.08	0.34	0.25	0.58	0.00	0.14	42.10	37.36	204.36	3.39	390.97	8.29	0.05	0.00	0.00	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	4.3	18.0	0.07	4.50	27.00	0.53	0.38	0.08	8.10	1.80	0.00	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	0.00	
Итого за прием пищи:	890	33.6	30.2	120.3	794.5	0.51	31.84	27.59	3.62	0.38	0.24	120.64	127.89	454.61	8.87	565.51	9.49	0.05	0.00	0.00	
Всего за день:		44.5	60.6	187.7	1 380.0	0.73	33.13	27.81	4.84	0.38	0.24	276.25	205.38	716.51	13.01	565.51	9.49	0.05	0.00	0.00	

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	9.5	14.5	38.3	321.9	0.14	0.42	0.06	1.23	0.15	0.19	196.26	49.31	210.97	1.22	339.77	17.54	0.01	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	0.7	8.6	4.2	86.8	0.02	0.00	0.07	0.40	0.15	0.01	2.64	1.52	8.84	0.34	1.50	0.00	0.00	0.00	1	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.7	132.5	0.01	88.00	0.16	0.00	0.00	0.05	18.45	4.68	3.06	0.54	11.14	0.00	0.00	0.00	388	2011
Итого за прием пищи:	460	10.8	23.3	71.2	541.2	0.17	88.42	0.29	1.63	0.30	0.25	217.35	55.51	222.87	2.10	352.41	17.54	0.01	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	230	5.8	4.4	21.2	136.5	0.18	5.07	0.22	2.02	0.07	0.07	38.03	31.69	77.55	2.06	419.55	3.78	0.02	0.00	99/73	2008
МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	19.5	41.2	40.8	612.2	0.38	0.68	0.08	1.59	0.34	0.15	47.53	35.06	195.05	2.87	371.88	8.29	0.07	0.01	292	2012
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00		
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	0.04	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011
Итого за прием пищи:	810	32.4	49.0	131.7	995.7	0.81	32.75	0.47	5.78	0.41	0.26	117.97	102.90	371.51	9.31	1 081.43	14.07	0.09	0.01		
Всего за день:		43.2	72.4	202.9	1 536.9	0.98	121.17	0.76	7.41	0.71	0.51	335.32	158.41	594.38	11.41	1 433.84	31.61	0.10	0.01		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		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																						
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	230	9.5	10.6	45.3	314.8	0.20	1.48	0.06	0.15	0.00	148.48	60.88	227.17	2.97	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	0.2	6.2	19.9	135.8	0.00	0.15	0.06	0.17	0.11	0.02	5.10	2.10	4.13	0.32	39.83	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	2.9	2.5	24.8	134.0	0.04	1.00	0.01	0.00	0.00	121.00	14.00	90.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008
сок 0.2	1	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		
Итого за прием пищи:	491	12.6	19.2	90.0	684.6	0.24	2.63	0.13	0.32	0.11	274.58	76.98	321.30	4.29	39.83	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
БОРЩ	250	1.9	5.1	10.5	96.7	0.05	9.31	0.22	2.34	0.00	56.21	23.56	45.34	1.19	290.54	5.63	0.02	0.00	0.00	0.00	81	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	6.0	6.9	42.5	255.6	0.06	0.00	0.05	0.77	0.00	30.80	26.18	206.36	1.54	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	20.0	11.4	3.2	194.7	0.15	0.31	0.10	0.59	0.62	46.76	26.86	202.65	1.13	327.90	46.68	0.33	0.05	0.00	0.00	249	2012
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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	71	2011
Итого за прием пищи:	930	33.9	26.6	113.6	734.5	0.44	9.62	0.37	5.38	0.62	155.64	92.55	519.26	6.84	619.64	52.31	0.35	0.05	0.00	0.00		
Всего за день:		46.4	45.8	203.6	1 319.0	0.68	12.25	0.50	5.70	0.73	0.29	430.22	169.53	840.56	11.13	659.47	52.31	0.35	0.05	0.05		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-тур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																					
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.6	9.7	24.3	209.5	0.13	1.29	0.06	0.26	0.00	150.38	52.70	187.66	2.58	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	2.0	20.8	12.4	215.5	0.06	0.00	0.18	1.07	0.36	7.19	4.55	25.39	1.01	3.60	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	4.00	8.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	13.9	35.2	52.0	548.0	0.22	1.29	0.34	1.53	0.36	184.57	66.25	298.05	5.59	3.60	0.00	0.00	0.00			
Обед																					
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	230	2.1	6.7	6.8	97.4	0.03	12.29	0.22	0.23	0.07	54.08	16.93	37.82	0.82	180.78	4.12	0.02	0.00	83	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7.5	17.1	47.9	375.1	0.09	0.00	0.00	8.48	0.00	43.55	14.73	58.08	1.38	87.76	1.05	0.02	0.02	202.1	2011	
ЩИЦЕЛЬ	100	21.8	34.0	13.9	441.1	0.13	0.92	0.15	5.15	0.62	25.80	35.67	245.90	3.40	288.14	11.32	0.12	0.03	267	2011	
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.37	1.56	0.00	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	375	2011	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.06	25.00	0.17	0.39	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00	71	2011	
Итого за прием пищи:	910	38.4	61.2	129.7	1125.0	0.49	38.21	0.54	15.93	0.69	191.21	103.04	432.71	9.58	847.80	18.49	0.16	0.05			
Всего за День:		62.3	96.4	181.7	1673.1	0.71	39.50	0.88	17.46	1.05	375.78	169.29	730.76	15.17	851.40	18.49	0.16	0.05			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																							
	200	7.1	8.0	36.9	249.0	0.08	1.29	0.05	0.77	0.00	0.00	127.71	20.64	122.55	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008	
	60	12.6	34.6	10.0	381.2	0.06	1.29	0.30	1.10	0.36	0.20	458.11	26.69	288.60	1.14	47.40	0.00	0.02	0.01	1	2008		
	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008	
	460	19.8	42.7	74.8	743.2	0.15	4.58	0.35	1.97	0.36	0.20	590.82	49.33	419.15	2.83	47.40	0.00	0.02	0.01				
Обед																							
	250	8.9	5.2	17.4	153.0	0.14	11.00	0.21	0.30	0.00	0.00	29.00	36.00	126.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	97	2008	
	180	0.1	9.0	0.1	82.0	0.00	0.00	0.05	0.25	0.17	0.01	11.96	1.48	2.87	0.07	2.23	0.00	0.00	0.00	0.00	171.2	2011	
	50/50	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008	
	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00			
	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
	185/15	0.2	0.0	14.9	60.5	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	10.20	5.18	7.42	0.74	25.66	0.00	0.00	0.00	0.00	2008		
	100	7.6	13.0	59.7	385.9	0.10	0.00	0.08	0.37	0.26	0.06	17.26	11.11	64.55	0.75	98.05	1.48	0.01	0.02	424	2011		
	910	38.4	46.3	133.2	1 009.3	0.46	12.04	0.35	4.80	0.43	0.08	95.83	87.92	415.75	8.54	125.94	1.48	0.01	0.02				
		58.2	89.0	208.0	1 752.6	0.61	16.62	0.70	6.77	0.79	0.28	686.65	137.25	834.90	11.37	173.34	1.48	0.03	0.03				
Итого за день:																							

21 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		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																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.0	8.1	27.9	205.2	0.00	0.50	0.00	0.20	0.00	0.00	112.40	25.60	115.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	1.5	9.0	30.1	184.0	0.04	12.00	0.07	0.58	0.15	0.01	10.67	7.23	20.58	0.81	43.50	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
Итого за прием пищи:	460	6.7	17.2	74.2	464.0	0.04	12.50	0.07	0.78	0.15	0.01	128.47	37.15	144.22	2.29	43.50	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Обед																						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ (С ГРЕНКАМИ)	200	2.6	3.1	12.6	88.8	0.06	4.74	0.18	0.15	0.03	0.08	61.34	20.68	65.24	0.67	395.78	6.83	0.02	0.00	0.00	79	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.2	22.9	27.9	334.9	0.16	13.48	0.08	4.50	0.23	0.15	55.65	39.35	111.60	1.60	996.39	10.95	0.05	0.00	0.00	128	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	100	9.7	10.5	12.6	179.1	0.06	0.14	0.02	0.38	0.04	0.07	24.30	24.41	122.05	2.24	198.94	3.96	0.02	0.00	0.00	288	2012
ХЛЕБ "ПШЕНИЧНЫЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	4.3	2.3	27.1	80.0	0.13	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	9.58	10.11	46.28	2.13	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	1.7	0.9	10.9	30.0	0.05	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	3.83	4.04	18.63	0.85	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	1.80	0.00	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	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	349	2011
Итого за прием пищи:	880	22.4	39.7	110.5	790.3	0.46	18.36	0.28	6.71	0.30	0.30	163.16	100.39	363.80	7.49	1 592.31	21.74	0.09	0.00	0.00	71	2011
Всего за день:		29.1	56.8	184.7	1 244.3	0.50	30.86	0.35	7.49	0.45	0.31	291.63	137.54	508.02	9.78	1 635.81	21.74	0.09	0.00	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	861.7	1374.8	3675.3	28102.5	13.86	1 001.37	158.99	187.69	13.86	10.06	7 652.14	3 213.43	12 868.27	233.89	25 035.46	569.36	2.67	0.38
Среднее значение за период	41.0	65.5	175.0	1 338.2	0.66	47.68	7.57	8.94	0.66	0.48	364.39	153.02	612.77	11.14	1 192.16	27.11	0.13	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.3	44.0	43.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 классы (инвалиды)	487	870

Прошито и пронумеровано 22 листов

И.о. директора

МАОУ СОШ №1 г. Ивделя

Н.В. Кашина



Содержание: ...

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ ЗАДАНИЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ ЗАДАНИЮ									
№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279272

Владелец Сташкова Ирина Викторовна

Действителен с 19.03.2025 по 19.03.2026