

Согласовано:  
Директор МАОУ «Г.Нягань» СОШ №14"



Утверждаю:  
Директор МУП «Г.Нягань  
"Комбинат питания"»



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
школьных завтраков и обедов на осенне-зимний сезон (с 12 лет и старше)  
(льготная категория)

398 руб

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	4,5	7,6	31,9	217,2	0,55	0,05	0,13	0,04	0,13	114,54	119,16	26,45	0,37	64,72	10,03	0,00	0,01	98	2001
или КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,2	8,4	35,8	250,0	1,33	0,12	0,00	0,05	0,00	156,94	138,07	35,91	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2001
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	19,56	0,00	0,01	0,02	337	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 15/3/15	33	4,5	4,9	7,3	98,2	0,04	0,02	0,04	0,04	0,20	115,61	32,38	8,66	0,39	11,38	0,00	0,00	0,01	10	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,4	0,4	9,5	45,6	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	0,98	95,86	2,00	0,00	0,01	82	2021
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	24,4	140,3	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,42	95,58	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>608</b>	<b>23,1</b>	<b>21,4</b>	<b>88,0</b>	<b>664,3</b>	<b>14,53</b>	<b>0,49</b>	<b>0,50</b>	<b>40,77</b>	<b>1,41</b>	<b>437,75</b>	<b>370,86</b>	<b>83,31</b>	<b>5,12</b>	<b>211,62</b>	<b>11,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	100	0,7	5,9	2,3	65,2	3,80	0,02	0,03	0,01	0,00	64,05	36,22	12,03	0,86	35,54	2,85	0,00	0,01	14	2021
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2	272	7,6	7,2	21,5	131,6	8,60	0,18	0,30	0,23	2,35	150,13	91,97	27,65	1,66	114,58	6,10	0,00	0,04	124	2004
ТЕФТЕЛИ (2 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,7	16,8	19,9	272,5	1,44	0,04	0,05	0,09	3,21	40,64	95,25	16,81	1,36	51,14	3,97	0,00	0,03	461	2004
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	37,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	153,14	102,80	35,33	0,26	150,38	10,24	0,00	0,04	520	2004
ШОКОЛАД 15	15	1,4	5,0	7,3	80,6	0,00	0,01	0,06	0,00	0,00	147,31	41,72	9,18	0,20	18,38	0,83	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	39,06	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	19,25	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	20,09	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>937</b>	<b>29,0</b>	<b>41,9</b>	<b>139,3</b>	<b>956,6</b>	<b>27,9</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>5,7</b>	<b>633,7</b>	<b>434,6</b>	<b>124,0</b>	<b>6,8</b>	<b>465,8</b>	<b>28,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,1</b>	<b>63,3</b>	<b>227,3</b>	<b>1 620,9</b>	<b>42,4</b>	<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>41,1</b>	<b>7,1</b>	<b>1 071,4</b>	<b>805,4</b>	<b>207,3</b>	<b>12,0</b>	<b>677,4</b>	<b>39,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 25	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	121,9	0,00	0,09	0,08	0,00	1,60	89,41	85,86	10,80	0,97	45,52	0,00	0,00	0,00	353	2021
или НАГЕТЫ	60	11,0	11,9	7,2	179,4	0,37	0,06	0,09	0,04	0,58	94,76	120,33	19,74	0,68	49,63	3,70	0,01	0,06	595	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,16	50,82	12,68	1,19	26,68	0,92	0,02	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,6	20,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	1,80	106,90	2,00	0,00	0,02	82	2021
НАПИТОК ВИШНЕВЫЙ	200	0,1	0,0	16,7	68,0	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	12,38	3,24	4,61	0,05	10,97	0,24	0,00	0,00	702	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>705</b>	<b>20,8</b>	<b>20,5</b>	<b>93,9</b>	<b>656,6</b>	<b>6,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>2,27</b>	<b>188,89</b>	<b>235,32</b>	<b>70,69</b>	<b>4,29</b>	<b>219,67</b>	<b>7,61</b>	<b>0,03</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 100	100	1,2	9,9	7,1	122,9	3,76	0,04	0,03	0,20	0,00	77,59	36,90	16,67	0,78	88,53	3,10	0,00	0,02	1	2001
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, ГРЕНКАМИ 250/10	260	7,1	5,1	28,3	187,8	4,66	0,20	0,32	0,28	0,08	148,24	90,87	23,90	0,95	169,79	4,47	0,00	0,03	139	2004
КОТЛЕТЫ ПО-ВОЛЖСКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 60/40	60/40	11,9	27,6	6,1	197,3	1,18	0,22	0,20	0,13	2,38	52,84	178,15	17,27	1,05	39,04	4,10	0,00	0,03	1	2022
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	265,8	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	114,24	90,33	33,06	0,69	23,04	0,90	0,01	0,03	385	2021
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200	200	0,2	0,0	25,7	105,0	13,00	0,01	0,00	0,00	0,00	27,20	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	699	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	21,11	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	22,03	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008

Итого за прием пищи:	910	29,6	50,2	144,3	1 026,8	22,60	0,60	0,62	0,65	2,58	463,25	455,25	109,65	5,46	352,50	14,81	0,01	0,11
Всего за день:		50,4	70,7	238,2	1 683,4	28,69	0,82	0,80	0,72	4,85	652,14	690,57	180,34	9,75	572,17	22,42	0,04	0,20

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПЕРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,3	0,0	1,0	5,2	36,00	0,02	0,02	0,06	0,00	1,73	3,23	1,41	0,10	11,24	0,00	0,00	0,00	148	2021
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 70/30	100	5,7	5,8	9,0	119,9	1,19	0,06	0,11	0,09	1,61	35,31	107,06	18,08	1,01	71,43	4,25	0,00	0,07	500	2004
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	6,6	7,7	22,0	245,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	26,20	224,45	50,67	1,69	109,13	2,74	0,00	0,02	508	2004
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ "ТОПТЫКА" ИЛИ КИСЛОМОЛЧАТИТОК "СНЕЖОК" 200	200	5,2	4,4	21,2	104,6	1,00	0,06	0,00	0,16	0,00	135,40	0,00	5,40	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
ПИРОЖНОЕ "СЛОЙКА, ОБСЫПАННАЯ САХАРНОЙ ПУДРОЙ" 21	21	0,1	2,6	9,9	74,4	0,00	0,02	0,01	0,04	0,16	3,92	13,49	2,09	0,16	6,64	0,37	0,00	0,00	513	2003
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,26	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>751</b>	<b>21,9</b>	<b>22,3</b>	<b>91,7</b>	<b>696,1</b>	<b>37,45</b>	<b>0,49</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>1,89</b>	<b>269,78</b>	<b>419,62</b>	<b>99,00</b>	<b>4,69</b>	<b>243,49</b>	<b>11,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 100	100	1,6	10,1	9,5	136,2	15,62	0,02	0,04	0,25	0,00	128,04	29,34	16,00	0,86	46,58	3,02	0,00	0,01	4	2001
СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,5	5,7	35,0	131,0	8,11	0,19	0,35	0,26	0,09	160,59	66,16	31,00	0,29	134,97	8,50	0,00	0,04	34	2001
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 50/180	230	22,1	19,8	41,5	406,6	3,15	0,17	0,18	0,02	5,72	90,84	205,12	47,50	2,09	300,12	13,64	0,00	0,08	394	1996
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,4	7,9	45,6	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	64,80	14,85	10,80	0,97	110,61	3,00	0,00	0,01	82	2021
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	37,80	12,60	7,20	0,52	63,66	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	18,63	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	19,44	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>952</b>	<b>32,8</b>	<b>36,7</b>	<b>144,5</b>	<b>950,8</b>	<b>34,48</b>	<b>0,52</b>	<b>0,66</b>	<b>0,54</b>	<b>5,81</b>	<b>520,14</b>	<b>382,07</b>	<b>128,25</b>	<b>6,71</b>	<b>688,04</b>	<b>32,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,14</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,7</b>	<b>59,0</b>	<b>236,2</b>	<b>1 646,9</b>	<b>71,93</b>	<b>1,01</b>	<b>1,01</b>	<b>0,93</b>	<b>7,70</b>	<b>789,92</b>	<b>801,69</b>	<b>227,25</b>	<b>11,40</b>	<b>931,53</b>	<b>44,26</b>	<b>0,00</b>	<b>0,23</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 130/30	160	23,5	19,9	36,5	416,1	0,37	0,07	0,36	0,10	2,42	263,87	304,86	38,17	0,95	97,85	3,31	0,03	0,05	117	2001
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 15/15	30	1,2	0,5	18,6	81,9	6,00	0,02	0,01	0,00	0,00	6,15	12,15	4,05	0,23	12,00	0,00	0,00	0,00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,6	0,6	14,3	68,4	6,00	0,03	0,03	0,01	0,00	21,60	14,85	10,80	0,97	143,79	3,00	0,00	0,01	82	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>27,7</b>	<b>21,2</b>	<b>94,1</b>	<b>676,4</b>	<b>12,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,42</b>	<b>0,11</b>	<b>2,42</b>	<b>310,74</b>	<b>361,96</b>	<b>67,73</b>	<b>3,43</b>	<b>275,85</b>	<b>6,31</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ 100	100	1,1	6,2	3,7	76,5	59,45	0,06	0,05	0,21	0,00	74,02	22,79	16,05	0,85	64,76	1,26	0,00	0,01	20	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ 250/2	252	2,3	4,4	29,1	147,4	7,90	0,08	0,06	0,24	0,08	99,56	66,96	26,51	1,03	133,11	4,40	0,00	0,03	132	2004
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 100	100	19,0	15,6	20,8	282,4	0,10	0,23	0,30	0,00	4,22	54,32	133,70	21,07	1,21	70,04	5,99	0,00	0,04	476	1997
РАГУ ОВОЩНОЕ 180	180	2,9	8,7	34,8	224,7	0,00	0,08	0,07	0,71	0,16	173,84	74,37	34,70	0,34	144,67	6,05	0,00	0,04	541	2004
НАПИТОК СМОРОДИНОВЫЙ 200	200	0,1	0,0	16,3	67,0	9,60	0,00	0,00	0,00	0,00	40,52	3,58	5,15	0,14	11,43	0,12	0,00	0,00	853	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	20,49	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	21,38	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>902</b>	<b>30,2</b>	<b>35,4</b>	<b>135,7</b>	<b>946,0</b>	<b>77,06</b>	<b>0,54</b>	<b>0,52</b>	<b>1,16</b>	<b>4,46</b>	<b>484,14</b>	<b>355,38</b>	<b>119,23</b>	<b>5,55</b>	<b>456,11</b>	<b>20,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,9</b>	<b>56,6</b>	<b>229,8</b>	<b>1 622,4</b>	<b>89,5</b>	<b>0,70</b>	<b>0,94</b>	<b>1,27</b>	<b>6,88</b>	<b>794,88</b>	<b>717,34</b>	<b>186,96</b>	<b>8,98</b>	<b>731,96</b>	<b>26,37</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО25	25	0,3	0,1	1,0	6,0	6,28	0,02	0,01	0,04	0,00	3,51	6,53	5,02	0,25	25,10	0,50	0,00	0,00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-КАЛИНИНГРАДСКИ С МАСЛОМ 60/5	65	9,3	9,0	9,8	165,7	0,24	0,03	0,07	0,03	3,40	180,46	84,23	11,99	1,28	60,20	4,02	0,00	0,03	553	2022

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,44	102,83	35,34	1,46	315,54	10,24	0,00	0,04	520	2004
БУТЕРБРОД С ПАСТОЙ ШОКОЛАДНОЙ 20/20	40	2,7	6,1	27,7	152,0	0,00	0,03	0,01	0,00	0,60	5,04	24,30	9,72	0,00	12,76	1,12	0,00	0,00	2	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>547</b>	<b>18,6</b>	<b>21,7</b>	<b>89,1</b>	<b>611,3</b>	<b>20,12</b>	<b>0,27</b>	<b>0,24</b>	<b>0,11</b>	<b>4,11</b>	<b>260,09</b>	<b>249,38</b>	<b>77,54</b>	<b>4,33</b>	<b>439,75</b>	<b>15,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ПОМИДОРОМ И КОЛБАСОЙ 100	100	6,0	8,6	5,5	123,9	4,84	0,08	0,08	0,13	0,00	110,46	63,70	23,84	1,14	91,27	3,00	0,00	0,01	44	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, МЯСОМ ПТИЦЫ 25/250	275	7,3	6,4	20,2	167,7	6,80	0,11	0,09	0,22	0,29	86,21	93,53	27,63	1,33	184,74	5,70	0,00	0,06	140	2004
ГУЛЯШ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ 50/50	100	11,5	11,8	2,7	163,1	0,98	0,14	0,29	0,09	0,64	79,58	98,65	15,23	1,02	52,84	4,15	0,01	0,08	580	2022
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180	180	4,3	5,7	45,7	251,1	0,00	0,04	0,03	0,03	0,09	52,90	88,03	30,16	0,63	22,45	0,89	0,01	0,03	512	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	100	0,8	0,3	9,3	47,5	4,00	0,05	0,03	0,02	0,00	57,60	18,00	8,10	0,45	73,79	4,00	0,00	0,00	82	2021
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ 200	200	0,5	0,2	16,3	72,0	10,96	0,02	0,02	0,00	0,00	71,61	11,83	8,36	0,84	62,43	1,53	0,00	0,01	488	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	19,87	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	20,74	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1025</b>	<b>35,2</b>	<b>33,6</b>	<b>130,7</b>	<b>973,3</b>	<b>27,58</b>	<b>0,51</b>	<b>0,58</b>	<b>0,49</b>	<b>1,02</b>	<b>499,17</b>	<b>427,74</b>	<b>129,07</b>	<b>7,39</b>	<b>519,62</b>	<b>21,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,19</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>55,2</b>	<b>219,8</b>	<b>1 584,6</b>	<b>47,70</b>	<b>0,78</b>	<b>0,82</b>	<b>0,60</b>	<b>5,13</b>	<b>759,26</b>	<b>677,12</b>	<b>206,61</b>	<b>11,72</b>	<b>959,38</b>	<b>37,39</b>	<b>0,02</b>	<b>0,26</b>		

#### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ 200/5	205	7,7	9,4	33,1	252,5	0,69	0,16	0,21	0,04	0,14	144,55	203,80	87,14	2,63	119,71	13,29	0,00	0,01	86	2001
или КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ 200/5	205	7,3	7,5	36,9	245,0	0,52	0,15	0,12	0,04	0,13	115,86	157,22	41,77	1,17	80,23	10,87	0,00	0,01	96	2001
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	33,17	72,25	5,14	1,01	19,56	8,05	0,01	0,02	337	2004
БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) 75	75	3,2	3,7	16,9	121,4	4,45	0,03	0,03	0,02	0,11	15,79	30,96	8,00	0,00	25,68	1,35	0,01	0,01	446	2012
ГЕМАТОГЕН 40	40	1,9	1,2	17,4	101,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,20	0,00	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ 200	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	12,91	7,42	5,80	0,74	8,87	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>21,2</b>	<b>19,0</b>	<b>92,4</b>	<b>639,4</b>	<b>5,01</b>	<b>0,24</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>1,13</b>	<b>254,14</b>	<b>290,53</b>	<b>69,62</b>	<b>6,34</b>	<b>147,68</b>	<b>20,27</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 100	100	1,2	5,0	5,8	74,6	10,30	0,03	0,03	0,46	0,00	122,43	27,67	16,63	0,00	67,90	3,07	0,00	0,02	2	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОСОСЕМ, ЗЕЛЕНЬЮ 20/250/2	272	7,3	6,4	19,4	164,8	10,80	0,11	0,08	0,24	2,76	103,16	71,53	31,12	1,24	239,24	6,43	0,00	0,04	125	2003
ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ) 70/30	100	9,9	16,8	23,2	251,1	1,53	0,14	0,06	0,09	3,21	51,48	153,08	16,13	1,66	70,27	4,48	0,00	0,03	461	2004
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,7	245,4	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	122,77	50,74	12,67	1,19	26,63	0,91	0,02	0,01	516	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	42,84	12,60	7,20	0,52	82,76	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	21,11	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	22,03	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>922</b>	<b>30,7</b>	<b>34,7</b>	<b>140,7</b>	<b>967,3</b>	<b>24,23</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>0,82</b>	<b>6,06</b>	<b>485,83</b>	<b>369,62</b>	<b>99,50</b>	<b>6,59</b>	<b>518,90</b>	<b>19,13</b>	<b>0,02</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,9</b>	<b>53,7</b>	<b>233,1</b>	<b>1 606,7</b>	<b>29,24</b>	<b>0,71</b>	<b>0,57</b>	<b>0,98</b>	<b>7,19</b>	<b>739,97</b>	<b>660,15</b>	<b>169,12</b>	<b>12,93</b>	<b>666,58</b>	<b>39,40</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>		

#### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИЯМИ 20	20	0,2	0,0	0,7	4,7	2,00	0,01	0,01	0,03	0,00	2,59	4,69	3,60	0,18	20,00	0,40	0,00	0,00	148	2021
ПЛОВ 40/180	220	16,2	19,1	46,8	423,9	1,76	0,08	0,11	0,30	4,58	175,34	196,11	35,13	2,34	126,19	6,97	0,01	0,07	443	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	160	0,8	0,8	20,0	91,2	8,00	0,05	0,03	0,01	0,00	28,80	19,80	14,40	0,00	191,72	4,00	0,00	0,02	82	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/7	207	0,3	0,0	10,3	43,4	1,16	0,00	0,01	0,00	0,00	15,43	8,81	6,56	0,80	12,80	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>19,7</b>	<b>20,1</b>	<b>92,4</b>	<b>632,1</b>	<b>12,82</b>	<b>0,18</b>	<b>0,17</b>	<b>0,34</b>	<b>4,58</b>	<b>228,37</b>	<b>252,09</b>	<b>68,60</b>	<b>3,86</b>	<b>364,06</b>	<b>11,37</b>	<b>0,01</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "НЕСВИЖСКИЙ" 100	100	3,5	17,3	6,8	228,1	3,19	0,03	0,05	0,30	4,50	29,27	68,02	20,09	0,82	46,07	3,52	0,01	0,07	63	2004
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ГОВЯДИНЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	9,1	8,40	12,9	164,0	9,60	0,06	0,09	0,24	2,93	49,13	107,85	10,95	2,04	88,75	8,37	0,00	0,05	110	2004
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ЛАКОМКА" С МАСЛОМ 100/10/5	115	16,8	7,36	15,5	221,6	0,83	0,10	0,13	0,05	1,30	116,60	287,43	9,01	0,95	88,43	168,09	0,02	0,71	2	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ 180	180	3,9	6,24	40,2	204,6	14,53	0,16	0,12	0,44	0,22	32,31	108,63	43,39	0,35	180,62	9,80	0,00	0,06	216	2004

КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	200	0,2	0,20	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	13,16	3,96	4,43	0,79	20,41	0,80	0,00	0,00	631	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,20	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	6,48	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>942</b>	<b>38,3</b>	<b>40,0</b>	<b>133,4</b>	<b>1 077,4</b>	<b>29,75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,44</b>	<b>1,03</b>	<b>8,95</b>	<b>253,16</b>	<b>629,89</b>	<b>103,62</b>	<b>6,93</b>	<b>456,39</b>	<b>192,82</b>	<b>0,03</b>	<b>0,89</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,0</b>	<b>60,1</b>	<b>225,8</b>	<b>1 709,5</b>	<b>42,67</b>	<b>0,63</b>	<b>0,61</b>	<b>1,37</b>	<b>13,53</b>	<b>481,53</b>	<b>881,98</b>	<b>172,22</b>	<b>10,79</b>	<b>820,44</b>	<b>204,19</b>	<b>0,04</b>	<b>0,98</b>		

#### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО 25	25	0,2	0,0	0,6	3,4	1,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,18	9,45	3,15	0,23	12,16	0,75	0,00	0,00	71	2011
КОТЛЕТЫ "ШКОЛЬНЫЕ" С МАСЛОМ 90/5	95	8,6	10,0	17,3	219,1	0,27	0,06	0,09	0,01	2,95	13,01	121,64	7,92	0,62	78,50	4,28	0,00	0,06	347	2021
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	49,44	102,83	35,34	1,46	315,54	10,24	0,00	0,04	520	2004
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 153/15	33	4,5	4,9	7,3	98,2	0,04	0,02	0,04	0,04	0,20	115,61	31,80	8,66	0,39	11,38	0,00	0,00	0,01	10	2004
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	8,80	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,89	0,54	3,76	0,00	0,00	0,00	498	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>20,0</b>	<b>21,7</b>	<b>84,6</b>	<b>658,7</b>	<b>22,6</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>0,25</b>	<b>3,26</b>	<b>208,53</b>	<b>291,46</b>	<b>68,84</b>	<b>3,78</b>	<b>434,68</b>	<b>15,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,11</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100	100	1,0	10,1	2,5	106,0	28,40	0,04	0,06	0,16	0,00	138,84	31,74	22,28	0,92	66,81	3,95	0,00	0,01	42	2022
СУП "НОВИНКА" С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 20/250	270	10,2	9,5	31,3	194,3	4,78	0,12	0,18	0,28	2,24	170,51	153,86	17,31	1,56	166,64	10,80	0,01	0,05	138	2004
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 50/50	100	14,9	11,3	16,3	183,9	0,98	0,14	0,29	0,01	5,72	64,43	169,67	17,43	1,10	105,82	6,32	0,00	0,04	437	2004
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	51,48	93,60	31,20	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК КЛУБНИЧНЫЙ	200	0,1	0,0	16,4	85,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,72	0,00	1,80	0,00	0,37	0,00	0,00	0,00	848	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	24,22	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	25,27	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>35,3</b>	<b>36,9</b>	<b>142,7</b>	<b>945,3</b>	<b>34,16</b>	<b>0,43</b>	<b>0,57</b>	<b>0,49</b>	<b>7,96</b>	<b>507,47</b>	<b>502,87</b>	<b>105,77</b>	<b>6,28</b>	<b>373,75</b>	<b>23,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>58,6</b>	<b>227,3</b>	<b>1 604,0</b>	<b>56,7</b>	<b>0,72</b>	<b>0,90</b>	<b>0,74</b>	<b>11,22</b>	<b>716,00</b>	<b>794,33</b>	<b>174,61</b>	<b>10,06</b>	<b>808,43</b>	<b>38,58</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>		

#### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	50	0,6	2,5	3,6	51,4	1,88	0,02	0,02	0,10	0,00	11,41	18,45	8,33	0,39	44,27	1,55	0,00	0,01	1	2001
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	60	6,4	13,9	0,2	121,9	0,00	0,09	0,08	0,00	1,68	89,41	85,96	10,80	0,97	45,52	0,00	0,00	0,00	353	2021
РИС ОТВАРНОЙ 180	180	4,4	7,1	46,1	217,8	0,00	0,04	0,03	0,04	0,12	33,60	90,33	9,05	0,69	23,04	0,90	0,01	0,03	385	2021
ОЛАДЬИ ПП С ДЖЕМОМ 70/20	90	4,2	2,1	21,4	85,6	3,20	0,09	0,03	0,00	0,04	14,29	0,00	8,39	0,47	27,82	0,97	0,01	0,01	875	2022
КАКАО С МОЛОКОМ И ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	3,8	3,0	24,4	140,3	9,16	0,27	0,28	40,58	0,32	111,42	95,59	17,49	0,87	71,48	9,00	0,00	0,00	502	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>21,6</b>	<b>21,7</b>	<b>110,3</b>	<b>685,9</b>	<b>14,24</b>	<b>0,55</b>	<b>0,45</b>	<b>40,72</b>	<b>2,16</b>	<b>266,34</b>	<b>312,90</b>	<b>62,97</b>	<b>3,93</b>	<b>225,46</b>	<b>12,42</b>	<b>0,02</b>	<b>0,05</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ" 100	100	1,1	10,1	3,7	110,0	24,30	0,04	0,00	0,10	0,00	108,00	25,00	14,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	28	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ ПТИЦЫ, ЗЕЛЕНЬЮ 25/250/2	277	7,2	6,5	29,8	160,8	6,00	0,09	0,08	0,26	0,37	138,92	88,44	24,83	1,17	142,63	5,01	0,00	0,05	37	2001
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ 50/50	100	14,0	14,8	15,1	204,3	1,33	0,09	0,22	0,19	2,52	58,82	182,92	20,77	1,51	78,24	0,16	0,01	0,00	360	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	180	6,6	7,7	45,9	245,4	0,00	0,27	0,14	0,03	0,09	94,32	224,45	50,67	0,49	109,13	2,74	0,00	0,02	508	2004
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	45,36	12,60	7,20	0,52	82,76	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	22,36	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	23,33	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>927</b>	<b>34,7</b>	<b>39,8</b>	<b>145,1</b>	<b>951,9</b>	<b>33,23</b>	<b>0,60</b>	<b>0,50</b>	<b>0,58</b>	<b>2,98</b>	<b>486,11</b>	<b>587,41</b>	<b>133,22</b>	<b>6,47</b>	<b>444,87</b>	<b>12,15</b>	<b>0,01</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,3</b>	<b>61,5</b>	<b>255,4</b>	<b>1 637,8</b>	<b>47,47</b>	<b>1,15</b>	<b>0,95</b>	<b>41,30</b>	<b>5,14</b>	<b>752,45</b>	<b>900,31</b>	<b>196,19</b>	<b>10,40</b>	<b>670,33</b>	<b>24,57</b>	<b>0,03</b>	<b>0,12</b>		

#### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		

**Завтрак**

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	50	0,5	3,0	1,8	37,2	4,75	0,02	0,02	0,06	0,00	6,32	11,24	8,57	0,43	47,50	0,85	0,00	0,00	17	2021
ФИШБОЛЫ С МАСЛОМ 70/5	75	10,2	9,1	10,8	144,4	0,54	0,09	0,10	0,04	1,74	132,24	137,91	2,78	0,82	105,71	85,07	0,01	0,36	471	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	180	6,5	5,8	41,8	245,7	0,00	0,08	0,02	0,03	0,09	36,16	50,82	12,68	1,19	26,68	0,92	0,02	0,01	516	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	0,8	0,6	17,0	91,2	4,00	0,03	0,05	0,00	0,00	34,20	28,80	21,60	0,00	106,90	2,00	0,00	0,02	82	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	200	1,8	1,6	14,0	77,7	0,28	0,02	0,06	0,01	0,03	61,01	48,71	12,44	0,29	31,69	4,50	0,00	0,00	466	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>685</b>	<b>22,0</b>	<b>20,3</b>	<b>100,0</b>	<b>665,1</b>	9,55	0,28	0,26	0,14	1,86	276,14	300,16	66,98	3,27	331,82	93,44	0,03	0,39		

**Обед**

САЛАТ "БУРЯЧОК" (№17/2003г) 100	100	1,6	8,2	24,2	110,6	3,72	0,03	0,03	0,00	0,00	66,25	36,19	15,69	1,12	73,53	3,71	0,00	0,01	17	2003
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ 250/10/2	262	7,4	13,0	27,8	230,1	2,40	0,00	0,09	0,06	1,33	126,78	97,65	24,43	1,45	151,31	4,78	0,00	0,03	157	2004
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ 70/30	100	14,2	7,2	16,2	231,4	2,00	0,02	0,06	0,03	2,07	92,79	109,65	15,55	1,18	72,78	4,16	0,00	0,02	150	2001
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	180	3,8	6,3	25,7	175,3	12,44	0,15	0,13	0,04	0,11	138,32	102,80	35,33	0,26	195,50	10,24	0,00	0,04	520	2004
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,7	0,7	17,1	82,1	7,20	0,04	0,03	0,01	0,00	72,58	17,82	12,96	1,56	172,55	3,60	0,00	0,02	82	2021
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" 200	200	0,0	0,0	18,8	75,7	8,00	0,23	0,29	96,00	1,68	22,68	0,00	1,80	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	507	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	17,39	22,68	8,91	0,54	13,34	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ 40	40	2,6	0,3	16,4	79,1	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	18,14	31,32	6,84	1,44	18,76	2,24	0,00	0,00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1012</b>	<b>32,5</b>	<b>35,9</b>	<b>160,8</b>	<b>1 053,2</b>	35,76	0,56	0,67	96,14	5,19	554,93	418,11	121,51	7,55	697,98	28,73	0,00	0,12		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,5</b>	<b>56,2</b>	<b>260,8</b>	<b>1 718,3</b>	45,31	0,84	0,93	96,28	7,05	831,07	718,27	188,49	10,82	1 029,80	122,17	0,03	0,51		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	544,9	594,9	2 353,7	16 434,5	501,59	8,36	8,66	185,33	75,77	#####	7 647,18	1 909,05	108,81	7 888,02	598,58	0,25	2,99
Среднее значение за период	54,5	59,5	235,4	1 685,1	50,16	0,84	0,87	18,53	7,58	758,86	764,72	190,91	10,88	788,80	59,86	0,03	0,30

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
с 12 лет и старше (льготная категория)	618	963

Начальник ОП



Просветова О.А.

Технолог ОП



Валиева З.В.