

МАОУ «Школа №1» КГО

Утверждаю  
Директор МАОУ «Школа №1» КГО  
С.А. Вильд



## Меню

горячих завтраков и обедов  
для организации питания детей  
обучающихся в 5-11 классах

МАОУ «Школа №1» КГО.

2022-2023 учебный год.

г.Камышлов

**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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ПОРЦИОННО тк15	30	23.7	30.4	0.0	375.0	0.03	0.70	0.26	0.31	0.00	0.38	980.00	50.00	580.00	0.70	95.00	0.00	0.00	0.00	15	2011	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ ТК184	250/15	7.7	16.5	37.4	327.9	0.07	0.69	0.09	1.31	0.23	0.16	150.77	22.44	127.11	0.49	245.65	11.88	0.01	0.00	184	2011	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
КАКАО НЕСКВИК С МОЛОКОМ тк382	200	3.4	3.5	15.6	109.7	0.13	3.15	0.02	0.00	0.00	0.11	105.85	12.06	72.00	1.84	146.29	9.00	0.00	0.00	382	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>38.6</b>	<b>51.9</b>	<b>78.7</b>	<b>943.5</b>	<b>0.29</b>	<b>4.54</b>	<b>0.36</b>	<b>1.62</b>	<b>0.23</b>	<b>0.66</b>	<b>1 246.12</b>	<b>90.99</b>	<b>811.61</b>	<b>3.53</b>	<b>532.94</b>	<b>20.88</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>45</b>																					
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ тк35	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.03	39.00	0.04	2.40	0.00	0.00	52.00	15.00	27.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК76	250	6.4	8.9	23.5	200.8	0.06	0.78	0.05	0.53	0.08	0.17	164.35	20.78	125.10	0.51	244.83	13.80	0.00	0.00	76	2020	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ ТК282	100/50	16.3	16.8	19.0	293.6	0.08	0.83	0.12	2.36	0.02	0.12	46.53	28.60	163.29	2.46	335.22	7.80	0.04	0.00	282	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ТК171	180	10.2	7.7	45.9	293.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	26.68	150.55	224.24	5.27	316.13	2.73	0.02	0.00	171	2011	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ТК25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД ТК380	200	0.2	0.1	16.4	102.6	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	10.43	4.93	2.48	0.14	30.72	0.00	0.00	0.00	380	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>40.0</b>	<b>39.3</b>	<b>145.0</b>	<b>1 131.7</b>	<b>0.57</b>	<b>42.11</b>	<b>0.24</b>	<b>11.82</b>	<b>0.19</b>	<b>0.49</b>	<b>307.80</b>	<b>227.46</b>	<b>576.90</b>	<b>10.68</b>	<b>981.30</b>	<b>26.57</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>55</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>78.5</b>	<b>91.2</b>	<b>223.7</b>	<b>2 075.2</b>	<b>0.86</b>	<b>46.65</b>	<b>0.60</b>	<b>13.44</b>	<b>0.42</b>	<b>1.15</b>	<b>1 553.92</b>	<b>318.45</b>	<b>1 388.51</b>	<b>14.22</b>	<b>1 514.24</b>	<b>47.45</b>	<b>0.07</b>	<b>0.01</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		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
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ тк224	150/0/30	24.6	16.4	49.3	447.9	0.07	1.13	0.10	0.49	0.21	0.36	258.90	44.12	300.43	1.08	350.66	4.44	0.04	0.03	224	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С САХАРОМ тк376	200/15	0.4	0.0	15.3	62.4	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.78	8.80	13.35	1.33	45.65	0.00	0.00	0.00	376	2011
БАНАН тк11	180	2.7	0.9	37.8	172.8	0.07	18.00	0.05	0.00	0.00	0.09	14.40	75.60	50.40	1.08	626.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>31.4</b>	<b>18.8</b>	<b>128.1</b>	<b>814.1</b>	<b>0.20</b>	<b>19.20</b>	<b>0.14</b>	<b>0.49</b>	<b>0.21</b>	<b>0.48</b>	<b>298.58</b>	<b>135.02</b>	<b>396.68</b>	<b>3.99</b>	<b>1 068.70</b>	<b>4.44</b>	<b>0.04</b>	<b>0.03</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>51</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ тк19	100	0.7	8.1	2.3	84.9	0.03	9.30	0.01	3.45	0.00	0.04	23.05	13.12	39.56	0.94	131.18	2.79	0.02	0.00	19	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ тк102	250/15/10	8.7	6.8	18.9	172.2	0.18	4.69	0.19	2.04	0.04	0.09	46.73	34.88	101.02	2.07	510.99	5.72	0.03	0.00	102	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ тк229	100	25.2	8.0	0.6	174.1	0.17	0.69	0.11	0.03	0.00	0.14	33.98	32.69	207.63	0.75	437.36	63.32	0.00	0.00	229	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ тк335	180	3.7	6.5	24.3	168.5	0.17	5.98	0.05	0.24	0.00	0.00	56.17	34.66	101.59	1.32	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТАЛАЙТ тк539	200	8.6	0.0	0.0	13.1	0.40	27.72	0.17	3.27	2.38	0.50	9.00	2.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	539	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>52.2</b>	<b>30.0</b>	<b>79.3</b>	<b>774.5</b>	<b>1.07</b>	<b>48.39</b>	<b>0.52</b>	<b>9.91</b>	<b>2.41</b>	<b>0.82</b>	<b>176.74</b>	<b>124.94</b>	<b>484.59</b>	<b>6.69</b>	<b>1 134.53</b>	<b>74.07</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>49</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>83.6</b>	<b>48.7</b>	<b>207.4</b>	<b>1 588.7</b>	<b>1.27</b>	<b>67.58</b>	<b>0.67</b>	<b>10.41</b>	<b>2.62</b>	<b>1.30</b>	<b>475.32</b>	<b>259.96</b>	<b>881.27</b>	<b>10.68</b>	<b>2 203.23</b>	<b>78.51</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ПОРЦИОННО тк15	30	6.9	8.8	0.0	109.1	0.01	0.08	0.05	0.09	0.00	0.08	249.90	12.00	139.20	0.17	28.50	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА тк175	250/0/15	8.9	16.9	54.1	404.2	0.15	0.63	0.09	1.27	0.23	0.16	140.88	50.33	192.78	1.23	273.46	12.71	0.02	0.00	175	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ тк379	200	2.2	1.6	21.0	107.0	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	63.23	17.57	61.42	0.54	110.08	4.50	0.00	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21.8</b>	<b>28.7</b>	<b>100.8</b>	<b>751.3</b>	<b>0.24</b>	<b>0.97</b>	<b>0.14</b>	<b>1.36</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>463.51</b>	<b>86.40</b>	<b>425.90</b>	<b>2.44</b>	<b>458.04</b>	<b>17.21</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>41</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ тк23	100	0.9	10.1	2.9	106.0	0.04	18.00	0.10	4.90	0.00	0.00	24.00	16.00	29.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк82	250/15/10	4.8	6.4	13.2	131.0	0.05	8.41	0.30	0.34	0.04	0.07	57.09	27.67	71.34	1.38	395.25	7.19	0.02	0.00	82	2011
ПТИЦА НАТУРАЛЬНАЯ ПРИПУЩЕННАЯ тк302	150	27.2	27.8	0.0	359.3	0.09	1.20	0.05	2.34	0.00	0.16	24.94	23.57	193.09	1.60	354.29	6.00	0.00	0.00	302	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ тк202	180	6.7	4.9	40.5	233.3	0.11	0.00	0.02	0.11	0.08	0.04	35.01	28.35	65.66	1.15	110.59	0.00	0.00	0.00	202	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА тк441	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>45.6</b>	<b>50.3</b>	<b>114.3</b>	<b>1 094.4</b>	<b>0.43</b>	<b>227.61</b>	<b>0.63</b>	<b>8.57</b>	<b>0.11</b>	<b>0.33</b>	<b>161.86</b>	<b>106.20</b>	<b>396.89</b>	<b>7.63</b>	<b>914.53</b>	<b>15.43</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>59</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>67.3</b>	<b>79.0</b>	<b>215.0</b>	<b>1 845.7</b>	<b>0.67</b>	<b>228.58</b>	<b>0.77</b>	<b>9.93</b>	<b>0.34</b>	<b>0.64</b>	<b>625.37</b>	<b>192.60</b>	<b>822.79</b>	<b>10.08</b>	<b>1 372.57</b>	<b>32.65</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ тк222	150/0/30	29.9	19.7	42.8	473.2	0.08	0.44	0.11	0.59	0.26	0.41	300.28	43.71	354.31	1.19	327.59	5.02	0.05	0.04	222	2020
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ тк377	200/15/7	0.4	0.0	15.5	64.7	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	0.02	18.91	9.69	14.74	1.39	57.10	0.00	0.00	0.00	377	2020
ЯБЛОКО тк11	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>34.7</b>	<b>21.7</b>	<b>98.7</b>	<b>739.4</b>	<b>0.18</b>	<b>16.63</b>	<b>0.12</b>	<b>1.53</b>	<b>0.26</b>	<b>0.48</b>	<b>352.69</b>	<b>71.89</b>	<b>418.05</b>	<b>6.39</b>	<b>847.69</b>	<b>8.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	40																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) тк42	100	1.5	15.1	8.5	176.0	0.05	47.00	0.28	6.90	0.00	0.00	34.00	15.00	31.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ тк103	250/15	5.7	6.7	19.6	162.6	0.10	6.93	0.24	0.27	0.04	0.08	37.88	28.68	83.06	1.21	508.19	5.80	0.03	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ тк239	120	18.8	18.2	18.5	314.5	0.13	0.95	0.02	3.13	0.05	0.27	68.59	49.52	254.75	1.48	335.35	41.00	0.96	0.00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ тк36	150	4.2	8.9	32.5	222.5	0.04	2.00	0.02	2.42	0.07	0.06	27.21	26.18	69.06	0.65	108.61	0.60	0.00	0.00	36	2006
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА тк411	200	0.0	0.0	19.3	77.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.12	1.85	4.50	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>35.5</b>	<b>49.7</b>	<b>131.7</b>	<b>1 114.5</b>	<b>0.45</b>	<b>56.88</b>	<b>0.56</b>	<b>13.59</b>	<b>0.15</b>	<b>0.47</b>	<b>186.61</b>	<b>128.83</b>	<b>477.17</b>	<b>5.85</b>	<b>1 007.10</b>	<b>49.63</b>	<b>0.99</b>	<b>0.00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	60																				
<b>Всего за день:</b>		<b>70.2</b>	<b>71.4</b>	<b>230.3</b>	<b>1 853.8</b>	<b>0.63</b>	<b>73.51</b>	<b>0.68</b>	<b>15.12</b>	<b>0.41</b>	<b>0.95</b>	<b>539.30</b>	<b>200.72</b>	<b>895.22</b>	<b>12.23</b>	<b>1 854.78</b>	<b>57.65</b>	<b>1.06</b>	<b>0.04</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		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
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ тк2	50	1.9	4.7	25.3	151.3	0.02	0.04	0.02	0.11	0.08	0.01	7.31	4.19	17.01	0.41	49.55	0.00	0.00	0.00	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ТК214	150/0/5	14.6	24.0	2.7	285.5	0.06	0.21	0.24	5.15	2.48	0.38	97.87	15.33	198.85	2.26	213.33	25.50	0.05	0.03	214	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ тк378	200/15	1.8	1.6	17.5	91.5	0.01	0.33	0.01	0.00	0.00	0.07	65.37	14.08	49.35	1.37	118.54	4.50	0.00	0.00	378	2011
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.09	57.00	0.02	0.30	0.00	0.05	52.50	16.50	25.50	0.15	232.50	0.00	0.23	0.00	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23.3</b>	<b>32.0</b>	<b>82.5</b>	<b>716.4</b>	<b>0.24</b>	<b>57.58</b>	<b>0.29</b>	<b>5.56</b>	<b>2.55</b>	<b>0.53</b>	<b>232.54</b>	<b>56.60</b>	<b>323.21</b>	<b>4.69</b>	<b>659.92</b>	<b>30.00</b>	<b>0.27</b>	<b>0.03</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>48</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ тк22	100	1.0	10.2	3.3	109.0	0.05	24.00	0.16	5.10	0.00	0.00	30.00	18.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С КУРОЙ тк171	250/15	6.0	7.9	18.7	170.8	0.11	8.82	0.14	0.31	0.08	0.12	69.46	32.31	108.57	1.28	687.88	9.57	0.03	0.00	171	2006
БИГУС С ГОВЯДИНОЙ тк215	180/0/50	19.8	13.1	18.8	274.8	0.10	38.47	0.20	1.56	0.05	0.19	109.71	52.38	199.83	4.02	738.31	13.00	0.03	0.00	215	2014
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ тк390	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	7.97	1.71	0.00	0.00	1 481.61	24.81	0.06	0.00	390	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>32.1</b>	<b>31.9</b>	<b>88.6</b>	<b>774.3</b>	<b>0.39</b>	<b>71.32</b>	<b>0.50</b>	<b>7.85</b>	<b>0.12</b>	<b>0.36</b>	<b>224.94</b>	<b>112.00</b>	<b>367.19</b>	<b>7.90</b>	<b>1 481.61</b>	<b>24.81</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>52</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>55.4</b>	<b>63.9</b>	<b>171.1</b>	<b>1 490.7</b>	<b>0.63</b>	<b>128.90</b>	<b>0.79</b>	<b>13.41</b>	<b>2.67</b>	<b>0.89</b>	<b>457.48</b>	<b>168.59</b>	<b>690.40</b>	<b>12.59</b>	<b>2 141.53</b>	<b>54.81</b>	<b>0.33</b>	<b>0.03</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>																					
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ПОРЦИОННО тк15	30	23.7	30.4	0.0	375.0	0.03	0.70	0.26	0.31	0.00	0.38	980.00	50.00	580.00	0.70	95.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ тк174	250/15	6.3	16.3	38.5	326.2	0.06	0.66	0.09	0.50	0.23	0.16	139.63	32.44	145.80	0.50	225.31	11.88	0.02	0.01	174	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
КАКАО НЕСКВИК С МОЛОКОМ тк382	200	3.4	3.5	15.6	109.7	0.13	3.15	0.02	0.00	0.00	0.11	105.85	12.06	72.00	1.84	146.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>37.2</b>	<b>51.7</b>	<b>79.8</b>	<b>941.9</b>	<b>0.27</b>	<b>4.51</b>	<b>0.36</b>	<b>0.81</b>	<b>0.23</b>	<b>0.66</b>	<b>1 234.98</b>	<b>101.00</b>	<b>830.30</b>	<b>3.54</b>	<b>512.60</b>	<b>20.88</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ "БУРЯЧОК" тк46	100	0.9	7.8	5.1	94.4	0.01	2.92	0.02	3.49	0.00	0.02	23.98	12.30	23.79	0.78	179.99	4.06	0.01	0.00	46	2020
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк 99	250/15/10	5.4	6.5	10.5	118.7	0.08	16.49	0.22	0.32	0.04	0.11	47.36	24.57	67.31	1.06	397.29	4.50	0.03	0.00	99	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ тк278	120	20.2	21.4	14.4	331.2	0.10	7.20	0.10	4.32	0.00	0.00	33.60	28.80	175.20	2.40	0.00	0.00	0.00	0.00	278	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ тк202	180/5	6.8	5.6	43.2	250.1	0.08	0.00	0.03	1.46	0.09	0.03	32.99	12.85	51.52	1.19	79.70	0.95	0.01	0.01	202	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД тк380	200	0.2	0.1	16.4	102.6	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	10.43	4.93	2.48	0.14	30.72	0.00	0.00	0.00	380	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>955</b>	<b>38.8</b>	<b>42.1</b>	<b>122.8</b>	<b>1 058.6</b>	<b>0.39</b>	<b>28.11</b>	<b>0.36</b>	<b>10.47</b>	<b>0.13</b>	<b>0.21</b>	<b>156.17</b>	<b>91.06</b>	<b>355.10</b>	<b>7.16</b>	<b>742.10</b>	<b>11.75</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>76.0</b>	<b>93.7</b>	<b>202.6</b>	<b>2 000.5</b>	<b>0.66</b>	<b>32.62</b>	<b>0.72</b>	<b>11.28</b>	<b>0.36</b>	<b>0.87</b>	<b>1 391.15</b>	<b>192.06</b>	<b>1 185.40</b>	<b>10.70</b>	<b>1 254.70</b>	<b>32.63</b>	<b>0.07</b>	<b>0.02</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ тк225	150/0/30	28.9	19.1	52.5	524.9	0.08	1.33	0.11	0.57	0.24	0.40	294.25	44.59	344.14	1.25	337.88	4.86	0.05	0.03	225	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С САХАРОМ тк376	200/15	0.4	0.0	15.3	62.4	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.78	8.80	13.35	1.33	45.65	0.00	0.00	0.00	376	2011
ГРУША тк11	170	0.6	0.5	15.8	71.9	0.03	7.65	0.00	0.55	0.00	0.05	29.07	18.36	24.48	3.06	237.15	1.53	0.02	0.00	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>33.6</b>	<b>21.0</b>	<b>109.3</b>	<b>790.2</b>	<b>0.17</b>	<b>9.05</b>	<b>0.11</b>	<b>1.12</b>	<b>0.24</b>	<b>0.48</b>	<b>348.61</b>	<b>78.25</b>	<b>414.47</b>	<b>6.14</b>	<b>666.68</b>	<b>6.39</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ тк35	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.03	39.00	0.04	2.40	0.00	0.00	52.00	15.00	27.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк96	250/15/10	4.7	6.6	13.5	132.5	0.07	4.69	0.19	0.44	0.04	0.06	34.42	21.30	78.11	0.94	375.16	4.70	0.03	0.00	96	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ тк227	120	29.5	22.2	5.0	336.8	0.20	0.52	0.07	3.19	0.11	0.17	30.40	35.83	238.07	0.80	492.43	72.11	0.00	0.00	227	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ тк335	180	3.7	6.5	24.3	168.5	0.17	5.98	0.05	0.24	0.00	0.00	56.17	34.66	101.59	1.32	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТАЛАЙТ тк539	200	8.6	0.0	0.0	13.1	0.40	27.72	0.17	3.27	2.38	0.50	9.00	2.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	539	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>53.4</b>	<b>41.0</b>	<b>82.9</b>	<b>892.7</b>	<b>0.98</b>	<b>77.91</b>	<b>0.51</b>	<b>10.42</b>	<b>2.53</b>	<b>0.78</b>	<b>189.80</b>	<b>116.39</b>	<b>479.57</b>	<b>5.35</b>	<b>922.59</b>	<b>79.05</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>87.0</b>	<b>62.1</b>	<b>192.1</b>	<b>1 682.9</b>	<b>1.15</b>	<b>86.96</b>	<b>0.62</b>	<b>11.54</b>	<b>2.77</b>	<b>1.27</b>	<b>538.40</b>	<b>194.64</b>	<b>894.05</b>	<b>11.49</b>	<b>1 589.27</b>	<b>85.44</b>	<b>0.09</b>	<b>0.04</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ПОРЦИОННО тк15	30	6.9	8.8	0.0	109.1	0.01	0.08	0.05	0.09	0.00	0.08	249.90	12.00	139.20	0.17	28.50	0.00	0.01	0.00	15	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ТК184	250/15	9.2	17.2	44.6	370.5	0.19	0.66	0.09	1.62	0.23	0.16	149.85	52.07	197.71	1.50	291.17	13.57	0.00	0.00	184	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ тк379	200	2.2	1.6	21.0	107.0	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	63.23	17.57	61.42	0.54	110.08	4.50	0.00	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>22.1</b>	<b>29.1</b>	<b>91.3</b>	<b>717.7</b>	<b>0.28</b>	<b>1.00</b>	<b>0.14</b>	<b>1.71</b>	<b>0.23</b>	<b>0.32</b>	<b>472.48</b>	<b>88.14</b>	<b>430.82</b>	<b>2.71</b>	<b>475.75</b>	<b>18.07</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>37</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ тк23	100	0.9	10.1	2.9	106.0	0.04	18.00	0.10	4.90	0.00	0.00	24.00	16.00	29.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ тк106	250/15	6.2	8.7	11.7	150.9	0.07	9.93	0.34	0.31	0.08	0.12	97.32	25.90	103.46	0.84	462.10	9.67	0.02	0.00	106	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ тк294	120	20.5	25.4	20.0	391.6	0.12	1.18	0.05	3.72	0.05	0.15	49.54	29.58	180.51	1.97	307.96	6.27	0.00	0.00	294	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ тк171	180	10.2	7.7	45.9	293.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	26.68	150.55	224.24	5.27	316.13	2.73	0.02	0.00	171	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ тк395	200	0.1	0.1	25.7	104.3	0.00	0.50	0.00	0.09	0.00	0.01	11.67	4.25	3.60	0.45	39.99	0.25	0.00	0.00	395	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>43.1</b>	<b>52.6</b>	<b>139.5</b>	<b>1 207.5</b>	<b>0.63</b>	<b>29.61</b>	<b>0.51</b>	<b>15.54</b>	<b>0.22</b>	<b>0.48</b>	<b>217.03</b>	<b>233.88</b>	<b>575.61</b>	<b>11.04</b>	<b>1 180.57</b>	<b>21.16</b>	<b>0.04</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>63</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>65.2</b>	<b>81.7</b>	<b>230.7</b>	<b>1 925.2</b>	<b>0.91</b>	<b>30.61</b>	<b>0.65</b>	<b>17.25</b>	<b>0.44</b>	<b>0.80</b>	<b>689.50</b>	<b>322.02</b>	<b>1 006.44</b>	<b>13.75</b>	<b>1 656.32</b>	<b>39.23</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ тк236	150/30	19.0	15.0	22.5	305.0	0.04	0.42	0.08	0.30	0.24	0.23	154.62	25.21	205.70	0.91	178.13	2.31	0.03	0.03	236	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ тк377	200/15/7	0.4	0.0	15.5	64.7	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	0.02	18.91	9.69	14.74	1.39	57.10	0.00	0.00	0.00	377	2020
БАНАН тк11	180	2.7	0.9	37.8	172.8	0.07	18.00	0.05	0.00	0.00	0.09	14.40	75.60	50.40	1.08	626.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>25.9</b>	<b>17.3</b>	<b>101.5</b>	<b>673.5</b>	<b>0.17</b>	<b>19.61</b>	<b>0.13</b>	<b>0.30</b>	<b>0.24</b>	<b>0.35</b>	<b>197.43</b>	<b>117.00</b>	<b>303.34</b>	<b>3.88</b>	<b>907.63</b>	<b>2.31</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ тк43	100	3.4	8.8	8.6	129.2	0.04	1.73	1.71	3.09	0.00	0.08	124.03	33.17	88.92	0.83	179.64	4.25	0.04	0.00	43	2011
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРОЙ тк113	250/15	5.2	6.7	14.9	140.7	0.05	1.32	0.24	0.26	0.08	0.04	31.07	18.28	52.88	0.76	118.11	1.40	0.00	0.00	113	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ тк239	120	20.9	12.7	18.5	272.4	0.18	0.85	0.04	1.77	0.05	0.15	54.14	35.92	200.35	1.41	382.10	45.25	0.01	0.00	239	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ тк36	180	5.1	10.7	39.0	267.0	0.05	2.40	0.02	2.90	0.08	0.07	32.66	31.42	82.87	0.78	130.34	0.71	0.01	0.00	36	2006
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА тк411	200	0.0	0.0	19.3	77.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.12	1.85	4.50	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>39.8</b>	<b>39.6</b>	<b>133.5</b>	<b>1 048.3</b>	<b>0.45</b>	<b>6.30</b>	<b>2.01</b>	<b>8.89</b>	<b>0.20</b>	<b>0.40</b>	<b>260.81</b>	<b>128.24</b>	<b>464.32</b>	<b>5.39</b>	<b>865.12</b>	<b>53.85</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61																				
<b>Всего за день:</b>		<b>65.6</b>	<b>56.9</b>	<b>235.0</b>	<b>1 721.8</b>	<b>0.61</b>	<b>25.91</b>	<b>2.13</b>	<b>9.19</b>	<b>0.44</b>	<b>0.75</b>	<b>458.25</b>	<b>245.23</b>	<b>767.66</b>	<b>9.27</b>	<b>1 772.75</b>	<b>56.16</b>	<b>0.09</b>	<b>0.03</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ тк1	25/15	2.1	12.6	12.2	171.2	0.05	0.00	0.11	0.33	0.23	0.03	2.29	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	1	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ТК214	150/0/5	14.0	23.2	2.6	274.7	0.06	0.20	0.23	4.93	2.37	0.37	93.50	14.66	190.26	2.16	204.11	24.40	0.05	0.03	214	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ тк378	200/15	1.8	1.6	17.5	91.5	0.01	0.33	0.01	0.00	0.00	0.07	65.37	14.08	49.35	1.37	118.54	4.50	0.00	0.00	378	2011
ГРУША тк11	170	0.6	0.5	15.8	71.9	0.03	7.65	0.00	0.55	0.00	0.05	29.07	18.36	24.48	3.06	237.15	1.53	0.02	0.00	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>22.2</b>	<b>39.2</b>	<b>73.7</b>	<b>740.3</b>	<b>0.20</b>	<b>8.18</b>	<b>0.35</b>	<b>5.81</b>	<b>2.60</b>	<b>0.53</b>	<b>199.72</b>	<b>53.60</b>	<b>299.44</b>	<b>7.12</b>	<b>608.05</b>	<b>30.43</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>43</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) тк42	100	1.5	15.1	8.5	176.0	0.05	47.00	0.28	6.90	0.00	0.00	34.00	15.00	31.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	42	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРОЙ тк102	250/13/10	8.3	6.5	18.9	167.9	0.18	4.68	0.19	2.03	0.04	0.08	46.49	34.58	98.46	2.05	506.27	5.64	0.04	0.00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ тк256	250	17.7	20.4	26.0	358.5	0.18	13.44	0.06	0.88	0.14	0.19	32.72	49.41	211.97	3.37	1 177.27	14.09	0.08	0.00	256	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА тк441	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>898</b>	<b>33.4</b>	<b>43.0</b>	<b>111.1</b>	<b>967.1</b>	<b>0.54</b>	<b>265.11</b>	<b>0.68</b>	<b>10.70</b>	<b>0.18</b>	<b>0.33</b>	<b>134.03</b>	<b>109.58</b>	<b>379.22</b>	<b>8.92</b>	<b>1 737.94</b>	<b>21.97</b>	<b>0.12</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>57</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>55.6</b>	<b>82.2</b>	<b>184.8</b>	<b>1 707.4</b>	<b>0.75</b>	<b>273.30</b>	<b>1.04</b>	<b>16.51</b>	<b>2.78</b>	<b>0.86</b>	<b>333.75</b>	<b>163.18</b>	<b>678.67</b>	<b>16.04</b>	<b>2 345.99</b>	<b>52.40</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>		

## 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ПОРЦИОННО тк15	30	23.7	30.4	0.0	375.0	0.03	0.70	0.26	0.31	0.00	0.38	980.00	50.00	580.00	0.70	95.00	0.00	0.00	0.00	15	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ тк189	250/15	8.5	18.4	34.1	336.5	0.16	0.69	0.09	1.56	0.23	0.18	161.05	60.45	211.65	1.54	322.52	14.19	0.02	0.00	189	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
КАКАО НЕСКВИК С МОЛОКОМ тк382	200	3.4	3.5	15.6	109.7	0.13	3.15	0.02	0.00	0.00	0.11	105.85	12.06	72.00	1.84	146.29	9.00	0.00	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>39.3</b>	<b>53.8</b>	<b>75.4</b>	<b>952.1</b>	<b>0.38</b>	<b>4.54</b>	<b>0.36</b>	<b>1.87</b>	<b>0.23</b>	<b>0.68</b>	<b>1 256.40</b>	<b>129.01</b>	<b>896.15</b>	<b>4.59</b>	<b>609.80</b>	<b>23.19</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>52</b>																				
<b>Обед</b>																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ тк76	250	6.4	8.9	23.5	200.8	0.06	0.78	0.05	0.53	0.08	0.17	164.35	20.78	125.10	0.51	244.83	13.80	0.00	0.00	76	2020
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ ТК443	150/0/50	19.3	16.9	39.1	385.8	0.08	1.46	0.28	2.58	0.08	0.14	26.40	46.54	211.03	2.64	414.13	7.70	0.01	0.00	443	2004
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12.0	0.03	12.50	0.08	0.20	0.00	0.02	7.00	10.00	13.00	0.50	145.00	1.00	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД тк380	200	0.2	0.1	16.4	102.6	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	10.43	4.93	2.48	0.14	30.72	0.00	0.00	0.00	380	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>775</b>	<b>31.8</b>	<b>26.6</b>	<b>114.1</b>	<b>862.8</b>	<b>0.30</b>	<b>16.24</b>	<b>0.40</b>	<b>4.19</b>	<b>0.15</b>	<b>0.38</b>	<b>215.99</b>	<b>89.85</b>	<b>386.40</b>	<b>5.39</b>	<b>889.08</b>	<b>24.74</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>48</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>71.1</b>	<b>80.4</b>	<b>189.5</b>	<b>1 814.9</b>	<b>0.68</b>	<b>20.78</b>	<b>0.77</b>	<b>6.06</b>	<b>0.38</b>	<b>1.06</b>	<b>1 472.39</b>	<b>218.86</b>	<b>1 282.54</b>	<b>9.98</b>	<b>1 498.88</b>	<b>47.93</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		

**12 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		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	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ тк225	150/0/30	28.9	19.1	52.5	524.9	0.08	1.33	0.11	0.57	0.24	0.40	294.25	44.59	344.14	1.25	337.88	4.86	0.05	0.03	225	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С САХАРОМ тк376	200/15	0.4	0.0	15.3	62.4	0.00	0.07	0.00	0.00	0.00	0.02	15.78	8.80	13.35	1.33	45.65	0.00	0.00	0.00	376	2011
ГРУША тк11	170	0.6	0.5	15.8	71.9	0.03	7.65	0.00	0.55	0.00	0.05	29.07	18.36	24.48	3.06	237.15	1.53	0.02	0.00	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>33.6</b>	<b>21.0</b>	<b>109.3</b>	<b>790.2</b>	<b>0.17</b>	<b>9.05</b>	<b>0.11</b>	<b>1.12</b>	<b>0.24</b>	<b>0.48</b>	<b>348.61</b>	<b>78.25</b>	<b>414.47</b>	<b>6.14</b>	<b>666.68</b>	<b>6.39</b>	<b>0.06</b>	<b>0.03</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>47</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ тк26	100	0.8	10.2	5.5	117.0	0.04	17.00	0.09	4.90	0.00	0.00	19.00	16.00	20.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	26	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ тк103	250/13/10	5.3	6.4	19.8	158.8	0.09	6.92	0.24	0.48	0.04	0.08	37.13	25.77	77.93	1.19	498.11	5.87	0.05	0.00	103	2011
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ тк237	120	19.5	17.1	16.1	296.9	0.16	0.63	0.06	2.81	0.25	0.16	48.49	30.75	183.11	1.26	340.38	41.90	0.01	0.00	237	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ тк123	180	3.5	0.7	27.3	129.7	0.01	24.84	0.00	0.14	0.00	0.00	20.70	38.65	93.85	1.38	0.00	0.00	0.00	0.00	123	2008
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТАЛАЙТ тк539	200	0.0	0.0	8.6	35.0	0.40	28.00	0.17	3.30	2.40	0.50	1.26	0.36	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	0.00	539	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>948</b>	<b>34.3</b>	<b>35.1</b>	<b>110.5</b>	<b>899.2</b>	<b>0.83</b>	<b>77.40</b>	<b>0.56</b>	<b>12.51</b>	<b>2.69</b>	<b>0.79</b>	<b>134.39</b>	<b>119.13</b>	<b>409.69</b>	<b>6.93</b>	<b>892.91</b>	<b>50.01</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>53</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>67.9</b>	<b>56.1</b>	<b>219.8</b>	<b>1 689.4</b>	<b>0.99</b>	<b>86.44</b>	<b>0.67</b>	<b>13.63</b>	<b>2.93</b>	<b>1.27</b>	<b>482.99</b>	<b>197.38</b>	<b>824.17</b>	<b>13.07</b>	<b>1 559.59</b>	<b>56.40</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>		

**13 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																						
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ ПОРЦИОННО тк15	30	23.7	30.4	0.0	375.0	0.03	0.70	0.26	0.31	0.00	0.38	980.00	50.00	580.00	0.70	95.00	0.00	0.00	0.00	15	2011	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ тк174	250/15	6.3	16.3	38.5	326.2	0.06	0.66	0.09	0.50	0.23	0.16	139.63	32.44	145.80	0.50	225.31	11.88	0.02	0.01	174	2011	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ тк379	200	2.2	1.6	21.0	107.0	0.03	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	63.23	17.57	61.42	0.54	110.08	4.50	0.00	0.00	379	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>36.0</b>	<b>49.7</b>	<b>85.2</b>	<b>939.3</b>	<b>0.17</b>	<b>1.62</b>	<b>0.35</b>	<b>0.81</b>	<b>0.23</b>	<b>0.61</b>	<b>1 192.36</b>	<b>106.51</b>	<b>819.71</b>	<b>2.24</b>	<b>476.39</b>	<b>16.38</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>46</b>																					
<b>Обед</b>																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ тк19	100	0.7	8.1	2.3	84.9	0.03	9.30	0.01	3.45	0.00	0.04	23.05	13.12	39.56	0.94	131.18	2.79	0.02	0.00	19	2008	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк82	250/13/10	4.4	6.1	13.2	126.0	0.05	8.39	0.30	0.33	0.04	0.07	56.91	27.38	68.40	1.36	390.08	7.11	0.04	0.00	82	2011	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ тк294	120	20.5	25.4	20.0	391.6	0.12	1.18	0.05	3.72	0.05	0.15	49.54	29.58	180.51	1.97	307.96	6.27	0.00	0.00	294	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ тк202	180	6.9	5.8	41.9	247.0	0.12	0.00	0.03	0.13	0.09	0.05	36.39	29.29	67.97	1.19	114.35	0.00	0.00	0.00	202	2011	
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020	
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ тк395	200	0.1	0.1	25.7	104.3	0.00	0.50	0.00	0.09	0.00	0.01	11.67	4.25	3.60	0.45	39.99	0.25	0.00	0.00	395	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>948</b>	<b>37.9</b>	<b>46.1</b>	<b>136.3</b>	<b>1 115.5</b>	<b>0.45</b>	<b>19.37</b>	<b>0.39</b>	<b>8.60</b>	<b>0.18</b>	<b>0.37</b>	<b>185.37</b>	<b>111.22</b>	<b>394.84</b>	<b>7.52</b>	<b>1 037.95</b>	<b>18.66</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>			
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>54</b>																					
<b>Всего за день:</b>		<b>73.8</b>	<b>95.8</b>	<b>221.5</b>	<b>2 054.8</b>	<b>0.62</b>	<b>20.99</b>	<b>0.74</b>	<b>9.41</b>	<b>0.40</b>	<b>0.98</b>	<b>1 377.73</b>	<b>217.73</b>	<b>1 214.55</b>	<b>9.76</b>	<b>1 514.34</b>	<b>35.04</b>	<b>0.08</b>	<b>0.01</b>			

## 14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ тк222	150/0/30	29.9	19.7	42.8	473.2	0.08	0.44	0.11	0.59	0.26	0.41	300.28	43.71	354.31	1.19	327.59	5.02	0.05	0.04	222	2020
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	23	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ тк377	200/15/7	0.4	0.0	15.5	64.7	0.00	1.19	0.00	0.00	0.00	0.02	18.91	9.69	14.74	1.39	57.10	0.00	0.00	0.00	377	2020
ЯБЛОКО тк11	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.05	15.00	0.01	0.95	0.00	0.03	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.02	0.00	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>34.7</b>	<b>21.7</b>	<b>98.7</b>	<b>739.4</b>	<b>0.18</b>	<b>16.63</b>	<b>0.12</b>	<b>1.53</b>	<b>0.26</b>	<b>0.48</b>	<b>352.69</b>	<b>71.89</b>	<b>418.05</b>	<b>6.39</b>	<b>847.69</b>	<b>8.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.04</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>43</b>																				
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ тк35	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.03	39.00	0.04	2.40	0.00	0.00	52.00	15.00	27.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	35	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ тк 99	250/15/10	5.4	6.5	10.5	118.7	0.08	16.49	0.22	0.32	0.04	0.11	47.36	24.57	67.31	1.06	397.29	4.50	0.03	0.00	99	2011
РЫБА ЖАРЕНАЯ тк227	100/5	24.5	17.5	4.1	271.0	0.16	0.43	0.05	2.63	0.08	0.14	26.19	29.92	198.39	0.67	410.19	60.09	0.00	0.00	227	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ тк36	180	5.1	10.7	39.0	267.0	0.05	2.40	0.02	2.90	0.08	0.07	32.66	31.42	82.87	0.78	130.34	0.71	0.01	0.00	36	2006
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ тк24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ тк25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА тк411	200	0.0	0.0	19.3	77.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.12	1.85	4.50	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	411	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>	<b>41.9</b>	<b>40.5</b>	<b>113.1</b>	<b>975.6</b>	<b>0.45</b>	<b>58.32</b>	<b>0.33</b>	<b>9.13</b>	<b>0.19</b>	<b>0.37</b>	<b>177.13</b>	<b>110.36</b>	<b>414.87</b>	<b>4.81</b>	<b>992.75</b>	<b>67.54</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>57</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>76.6</b>	<b>62.2</b>	<b>211.7</b>	<b>1 714.9</b>	<b>0.63</b>	<b>74.95</b>	<b>0.45</b>	<b>10.66</b>	<b>0.46</b>	<b>0.85</b>	<b>529.82</b>	<b>182.26</b>	<b>832.92</b>	<b>11.20</b>	<b>1 840.44</b>	<b>75.56</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ тк2	50	1.9	4.7	25.3	151.3	0.02	0.04	0.02	0.11	0.08	0.01	7.31	4.19	17.01	0.41	49.55	0.00	0.00	0.00		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ ТК214	150/0/5	14.0	23.2	2.6	274.7	0.06	0.20	0.23	4.93	2.37	0.37	93.50	14.66	190.26	2.16	204.11	24.40	0.00	0.00	2	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС тк23	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ тк378	200/15	1.8	1.6	17.5	91.5	0.01	0.33	0.01	0.00	0.00	0.07	65.37	14.08	49.35	1.37	118.54	4.50	0.00	0.00	23	2008
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.09	57.00	0.02	0.30	0.00	0.05	52.50	16.50	25.50	0.15	232.50	0.00	0.23	0.00	378	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>22.7</b>	<b>31.2</b>	<b>82.4</b>	<b>705.5</b>	<b>0.24</b>	<b>57.57</b>	<b>0.28</b>	<b>5.34</b>	<b>2.45</b>	<b>0.51</b>	<b>228.17</b>	<b>55.92</b>	<b>314.62</b>	<b>4.59</b>	<b>650.70</b>	<b>28.90</b>	<b>0.27</b>	<b>0.03</b>	<b>к/к</b>	<b>к/к</b>
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>43</b>																				
<b>Обед</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ, СМЕТАНОЙ ТК96	250/13/10	4.4	6.3	13.5	128.2	0.07	4.68	0.19	0.44	0.04	0.06	32.53	20.90	75.22	0.90	370.39	4.62	0.04	0.00	96	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ТК22	100	1.0	10.2	3.3	109.0	0.05	24.00	0.16	5.10	0.00	0.00	30.00	18.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	22	2008
ГУЛЯШ ТК259	50/50	16.2	12.4	4.8	196.0	0.05	1.46	0.01	2.18	0.00	0.11	14.73	20.56	140.83	2.12	353.64	6.63	0.00	0.00	259	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ТК171	180	10.2	7.7	45.9	293.1	0.27	0.00	0.03	5.64	0.09	0.15	26.68	150.55	224.24	5.27	316.13	2.73	0.02	0.00	171	2011
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ТК24	35	2.6	0.3	16.3	80.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.61	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	24	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ ТК25	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	25	2020
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ ТК390	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	7.97	1.71	0.00	0.00	1.02	0.00	0.00	0.00	390	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>928</b>	<b>37.0</b>	<b>37.3</b>	<b>115.3</b>	<b>946.1</b>	<b>0.56</b>	<b>30.17</b>	<b>0.39</b>	<b>14.24</b>	<b>0.13</b>	<b>0.37</b>	<b>119.72</b>	<b>219.32</b>	<b>499.09</b>	<b>10.90</b>	<b>1 095.58</b>	<b>16.22</b>	<b>0.06</b>	<b>0.01</b>		
<b>Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %</b>	<b>57</b>																				
<b>Всего за день:</b>		<b>59.6</b>	<b>68.4</b>	<b>197.7</b>	<b>1 651.6</b>	<b>0.80</b>	<b>87.74</b>	<b>0.67</b>	<b>19.58</b>	<b>2.58</b>	<b>0.88</b>	<b>347.89</b>	<b>275.24</b>	<b>813.71</b>	<b>15.49</b>	<b>1 746.29</b>	<b>45.12</b>	<b>0.33</b>	<b>0.03</b>		



### 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1053,6	1093,8	3133,1	26817,7	11.86	1 285.53	11.98	187.41	19.99	14.52	11 273.27	3 348.92	14 178.28	180.56	25 864.90	796.99	2.73	0.35
Среднее значение за период	70.2	72.9	208.9	1 787.8	0.79	85.70	0.80	12.49	1.33	0.97	751.55	223.26	945.22	12.04	1 724.33	53.13	0.18	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.7	36.7	47.6															

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

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЗАВТРАК-ОБЕД 5-11 (ОВЗ)	589	924