День: понедельник
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

1 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	100/10/10	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	6,6	12,4	28,3	242,1	0,4	60,2	1,4	0,2	0,2	0,1	0	0,1	0,4	8,7	103,5	174,2	54,2	1,5	1,5	9,0	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	17,2	24,8	92,7	653,1	0,5	143,4	3,6	0,4	0,4	0,2	0,1	0,2	2,0	37,0	253,1	334,3	98,8	4,3	2,8	9,0		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,6	0,6	15,5	74,4	15,8	7,9	1	0	0	0	0	0,1	0,5	3,2	25,3	17,4	12,7	3,5	0,2	3,2		2008
Итого за прием пищи:	400	1,6	0,8	35,7	166,4	19,8	7,9	1	0	0	0	0	0,2	0,7	3,4	39,3	31,4	20,7	6,3	0,3	5,2		
Обед																							
салат свеколка	100	1,1	10,1	6,6	120,9	3,3	1,3	4,3	0	0	0	0	0,1	0,2	10,7	27,3	32,0	16,2	1	0,3	5,7	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,2	7,0	16,9	139,5	16,6	235,6	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,4	1,3	14,1	54,4	77,5	33,1	1,5	0,6	7,7	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220/50	18,4	18,2	34,3	363,7	18,8	12,5	3,1	0	0,2	0,3	2	1,0	5,4	26,3	30,8	257,7	64,4	4,1	3,5	17,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	7,9	1,1	50,9	244,8	0	0	2,6	0	0,2	0,1	0	0,2	0,8	36	21,6	104,4	22,8	4,8	1,5	6,7		2008
Итого за прием пищи:	990	30,6	36,4	126,9	940,7	38,7	250,6	10,3	0,1	0,5	0,5	2	1,7	7,7	87,1	143,1	471,6	138,4	11,4	5,9	37,5		
Полдник																							
ВАФЛИ	15	0,8	1	23,2	106,2	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,8	10,8	3	0,5	0	0		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	0,3	0,3	0,5	4,9	0	1,8	0	0	0	0	0	0	0	0	10,8	8,1	1,3	0	0	0,9	434	2008
Итого за прием пищи:	215	1,1	1,3	23,7	111,1	0	2,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0	15,6	18,9	4,3	0,5	0	0,9		
Ужин 1																							
салат овощной	100	0,6	0	2,5	13,8	8,7	336,1	0,3	0	0	0	0	0	0,3	5,5	20,6	22,0	13,3	0,7	0,1	1,8	46	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	150	35,9	18,1	3,6	305,5	2,8	489,5	3,5	0	0,3	0,3	0	0	6,8	5,0	50,3	346,8	62,3	1,5	1,6	92,1	231	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	5,8	6,8	16,5	149,2	53,2	140,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,4	1,9	32,5	139,7	97,1	48,0	3,0	1,3	9,7	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	810	50,2	33,8	87,0	836,3	64,7	1025,2	6,5	0,3	0,6	0,5	0	0,5	10,6	70,0	247,3	559,2	162,4	7,9	3,7	103,6		
Всего за день:		100,7	97,1	366,0	2707,6	123,7	1429,8	21,4	0,8	1,5	1,2	2,1	2,6	21,1	197,5	698,4	1415,4	424,6	30,4	12,7	156,2		

Бикбова Роза Хаммат овна

Подписан: Бикбова Роза Хамматовна
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ СГИ, CN=Бикбова Роза Хамматовна, E=gousgi@mail.ru
Основание: я соглашаюсь с указанными частями этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.04.23 11:33:20+05'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

День: вторник
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

2 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,7	6,7	24,1	178,8	0,6	37,8	0,6	0	0,1	0,2	0	0	0,4	4,8	171,5	140,8	23,5	0,7	0,6	13,9	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	620	17,3	19,1	88,5	589,8	0,9	121,0	2,8	0,2	0,3	0,3	0,1	0,1	2,0	33,1	321,1	300,9	68,1	3,5	2,1	13,9		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,6	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2		2008
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	30,0	139	14	5	0,6	0	0	0	0	0,2	0,5	2,2	30	25	16	5,0	0,3	4		
Обед																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	2,1	6,9	53,2	9,3	160,7	0,9	0	0	0	0	0,1	0,4	6,0	26,9	38,9	17,3	0,9	0,4	3,7	51	2008
лапша домашняя	300	3,8	2,6	22,9	126,5	8,1	210,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,3	1,2	13,1	21,8	75,8	27,0	1,2	0,5	6,4		2009
чахохбили из курицы	100	22,1	24,0	0,6	292,6	1,6	80,3	1,1	0	0,1	0,2	0,7	0,7	7,8	6,6	19,8	192,5	22,5	1,8	2,6	8,1	307	
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	180	2,5	5,9	26,8	165,4	0	33	0,4	0,1	0	0	0	0,1	0,5	7,1	13,3	53,0	18,3	0,4	0,5	0,5	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	1000	39,6	35,9	139,0	1015,4	19,2	485,3	6,0	0,2	0,5	0,4	0,7	1,5	10,9	77,8	117,8	490,7	115,5	10,3	5,8	27,1		
Полдник																							
ЙОГУРТ	200	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	30	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0	180	142,5	21	0	0	0		2008
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	0,6	4,3	2,9	50,5	0	30,2	0,3	0,2	0	0	0	0	0,1	4,2	5,0	10,9	1,1	0,1	0	0,8	453	2008
Итого за прием пищи:	250	4,8	8,1	9,7	135,3	1,1	60,2	0,3	0,2	0	0,3	0	0	0,3	4,2	185,0	153,4	22,1	0,1	0	0,8		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	50	8,7	5,7	6,7	109,9	0,1	25,4	0,7	0	0	0,1	0	0	0,2	0,9	73,2	98,5	10,5	0,2	0,2	0,4	224	2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0	254	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,9	7,6	29,5	200,9	20,2	638,2	2,2	0,1	0,1	0,1	0	0,4	2,0	23,2	66,7	120,0	50,6	2,5	1,2	10,3	141	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,3	22,7	131,0	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0,9	115,2	92,8	21,3	0,5	0,5	9	433	2008
Итого за прием пищи:	660	29,8	36,8	109,4	870,9	20,8	740,3	5,1	0,3	0,4	0,6	0	0,5	4,8	52,0	295,1	468,8	124,4	6,0	2,6	19,7		
Всего за день:		92,9	100,5	376,6	2750,4	56,0	1411,8	14,8	0,9	1,2	1,6	0,8	2,3	18,5	169,3	949,0	1438,8	346,1	24,9	10,8	65,5		

День: среда
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

3 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,2	8,2	30,3	213,0	0,4	45,6	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0	0,5	0	96,9	149,3	30,3	1,6	0,3	6,5	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	560	21,0	24,4	94,9	673,1	0,5	201,2	3,1	1,1	0,3	0,4	0,3	0,1	2,2	30,7	263,7	369,5	78,7	5,2	2,0	13,5		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
апельсин	200	0,1	0	0,5	2,7	1,7	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0,4	2,2	1,4	0,8	0	0	0,1		
Итого за прием пищи:	400	1,1	0,2	20,7	94,7	5,7	0,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,6	16,2	15,4	8,8	2,8	0,1	2,1		
Обед																							
ИКРА морковная	100	1,8	7,6	9,3	109,9	5,7	27,6	3,6	0	0	0	0	0,2	0,4	14,2	32,7	45,5	22,4	1,5	0,6	6,8	56	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,2	7,1	19,0	148,3	8,3	234,5	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,3	1,2	10,2	41,8	87,1	32,5	1,3	0,5	6,2	91	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	15,2	17,5	8,2	241,3	0	0	3,3	0	0	0,1	2	0,3	3,2	11,5	11,1	147,0	21,1	2,3	2,7	5,7	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,5	6,6	21,1	156,9	0	33	2,7	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,3	12	17,2	103,1	69,1	2,3	0,8	1,2	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	1000	34,6	40,1	139,4	1034,1	14,0	296,3	13,4	0,2	0,6	0,4	2	1,3	7,1	92,9	138,8	513,2	175,5	13,4	6,4	28,3		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	4,4	3,8	6,3	81	0,5	33	0	0	0	0,2	0,5	0	0,2	0	186	138	21	0,2	0,6	13,5	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	6,7	6,7	28,6	206,1	0,5	36,3	0	0	0	0,2	0,5	0	0,4	0	194,7	165	27	0,8	0,6	13,5		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/50	7,6	4,7	50,2	274,2	0	29,5	2,1	0,1	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	23,6	85	33	2	0,7	0	1	2008
котлеты рубленые из курицы	50	34,2	14,3	4,6	270,3	0,8	41,2	1,7	0	0,2	0,3	0	0	6,3	2,3	35,4	317,3	48,2	1,1	1,3	86,1	238	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	3,6	6,4	27,9	179,4	15	39,1	0,4	0,1	0,2	0,1	0	0,6	1,9	15	17,7	99,3	38,9	1,7	0,7	9,4	335	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,5	0,3	18,4	77,0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0,9	7,2	11,8	8,7	0,4	0,1	0	433	2008
Итого за прием пищи:	525	45,9	25,7	101,1	800,9	15,8	109,9	4,2	0,2	0,6	0,5	0	0,7	9,7	45,2	83,9	513,4	128,8	5,2	2,8	95,5		
Всего за день:		109,3	97,1	384,7	2808,9	36,5	644,2	20,7	1,5	1,5	1,5	2,8	2,2	19,6	169,4	697,3	1576,5	418,8	27,4	11,9	152,9		

День: четверг Сезон: весенне-летний 4 день
Неделя: первая Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
каша молочная манная	200	6,6	6,6	24,1	176,9	0,8	37,8	0,7	0	0,1	0,2	0	0	0,4	5,5	171,7	140,4	24,0	0,4	0,7	13,5	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	17,2	19,0	88,5	587,9	0,9	121,0	2,9	0,2	0,3	0,3	0,1	0,1	2,0	33,8	321,3	300,5	68,6	3,2	2,0	13,5		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	46	2	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,1	7	7	4	1,4	0	1	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	300	1,3	0,9	29,7	140	22	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,7	4,1	39	29	20	5,8	0,3	5		
Обед																							
салат изюминка	100	1,1	5,1	11,6	96	3,3	1,3	2,2	0	0	0	0	0,1	0,2	10,7	27,4	31,9	16,2	1	0,3	5,7	50	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	3,1	6,0	21,8	151,7	13,0	194,7	2,8	0	0,1	0,1	0	0,3	1,2	13,9	42,5	76,2	33,4	1,3	0,7	5,9	94	2008
ПЛОВ	250	19,3	21,9	49,6	457,9	1,9	270,4	5,1	0	0,1	0,1	2	0,4	4,2	23,8	23,1	244,8	56,4	2,9	3,9	8,4	265	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
Итого за прием пищи:	970	33,4	34,3	164,8	1083,3	18,2	467,6	13,4	0	0,5	0,3	2	1,1	6,6	93,4	129,0	483,4	136,4	11,2	6,7	28,4		
Полдник																							
ЙОГУРТ	200	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	30	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0	180	142,5	21	0	0	0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6	0	1,7	0	0	0	0	0	0	0,1	0	4,4	13,5	3	0,3	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	5,3	5,3	18,0	147,4	1,1	31,7	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0	184,4	156,0	24	0,3	0	0		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/50	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	13,5	7,7	2,2	127,6	0,2	46,8	0,1	0,1	0	0,2	0	0	0,2	0,3	118,3	158,8	16,6	0,4	0,3	1,3	225	2008
рыба запеченая под молочным соусом	100	6,7	6,7	0,5	84,2	0,3	22,5	0,1	0	0	0,1	0,2	0,2	2,2	1,6	16,1	63,1	7,3	0,5	0,8	3,1	314	2008
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ	100	2,4	8,2	13,4	132,6	9,1	298,1	3,2	0	0,1	0	0	0,2	1,1	9,8	28,3	50,4	21,7	1,2	0,4	4,7	158	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	4,5	24,7	152,8	0,8	26,4	0	0	0,1	0,2	0	0	0,2	0	166,9	121,5	19,9	0,2	0,6	13,5	433	2008
Итого за прием пищи:	560	34,5	36,0	91,1	808,8	10,4	452,8	5,6	0,3	0,4	0,6	0,2	0,5	5,2	38,7	353,8	479,7	98,5	4,3	2,8	22,6		
Всего за день:		91,7	95,5	392,1	2767,4	52,6	1083,1	23,2	0,5	1,3	1,5	2,3	1,9	14,8	170,0	1027,5	1448,6	347,5	24,8	11,8	69,5		

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

5 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
суп молочный рисовый	300	5,7	8,2	31,3	214,1	0,4	46	1,2	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	92,1	90,7	16,2	0,5	0,5	6,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	620	16,3	20,6	95,7	625,1	0,5	129,2	3,4	0,3	0,3	0,2	0,1	0,2	2,1	37,0	241,7	250,8	60,8	3,3	1,8	6,7		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,3	6,9	17,9	144,5	13,3	244,1	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,2	17,5	60,3	83,6	37,9	1,7	0,7	9,9	76	2008
ГУЛЯШ	50	14,7	15,7	3,9	206,9	1,1	9,6	2,2	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,6	10,5	144,5	19,3	2,1	2,7	6,5	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5,2	5,9	32,2	197,0	0	31,5	1,2	0,1	0,1	0	0	0,1	0,5	10	9,3	40,4	7,2	0,9	0,4	0,8	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	13,7	53,9	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	8,9	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	10,3	1,4	65,7	316,1	0	0	3,4	0	0,3	0,1	0	0,3	1	46,5	27,9	134,9	29,5	6,2	1,9	8,7		2008
Итого за прием пищи:	870	33,5	29,9	133,4	918,4	14,4	286,4	7,2	0,2	0,5	0,3	2,1	0,9	5,8	83,6	116,9	403,4	95,8	10,9	5,7	25,9		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ВАФЛИ	15	0,3	0,3	7,7	35,4	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	3,6	1	0,2	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	6,1	5,3	16,1	143,4	0,6	44,3	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	249,6	187,6	29	0,4	0,8	18		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,8	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	17,2	8,6	2,7	153,5	0,2	46,1	0	0	0	0,3	0	0	0,3	0,1	151,4	200,4	21,0	0,4	0,4	0,2	219	2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0	254	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	3,0	7,0	16,0	135,7	7,7	361,5	0,5	0,1	0,1	0,2	0	0,2	1,0	10,5	66,3	96,2	30,6	1,1	0,9	9,0	133	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,3	3,3	22,7	131,0	0,5	17,7	0	0	0	0,2	0	0	0,1	0,9	115,2	92,8	21,3	0,5	0,5	9	433	2008
Итого за прием пищи:	660	36,4	39,1	91,9	849,3	8,4	484,3	2,7	0,3	0,4	0,9	0	0,3	3,9	38,5	372,9	546,9	114,9	4,8	2,5	18,2		
Всего за день:		94,1	95,9	376,9	2722,2	47,9	954,2	14,6	0,8	1,3	1,7	2,9	1,7	12,8	163,3	1027,1	1424,7	324,5	26,6	11,2	74,8		

День: суббота
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	3,9	11,9	7,6	153,5	0,1	83,2	0,5	0,2	0	0	0,1	0	0,2	5,4	117,6	81,3	10,8	0,4	0,7	0	3	2008
КАША "ДРУЖБА"	200	7,6	10,7	37,6	269,2	0,8	59,4	0,7	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,7	11,2	171,0	191,6	42,8	0,9	1,2	14,6	190	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	560	15,9	26,4	59,5	528,0	0,9	215,0	1,9	1,1	0,2	0,4	0,3	0,1	1,1	19,0	318,3	340,4	63,2	2,8	2,3	21,6		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10	5	0,6	0	0	0	0	0,1	0,3	2	16	11	8	2,2	0,2	2		2008
Итого за прием пищи:	300	1,4	0,6	30,0	139	14	5	0,6	0	0	0	0	0,2	0,5	2,2	30	25	16	5,0	0,3	4		
Обед																							
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1,2	2,1	5,4	45,5	39,3	98,7	1,1	0	0	0	0	0	0,4	8,9	29,0	24,3	13,4	1,0	0,2	1,8	28	2008
солянка домашняя	300	5,1	13,1	13,5	186,4	7,9	56,5	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,2	1,0	8,4	30,7	94,8	26,8	1,5	0,5	5,4	228	2014
МЯСО ТУШЕНОЕ духовое	50	15,1	16,3	2,8	209,3	0,8	55,7	2,2	0	0	0,1	2,2	0,3	3,2	9,2	10,0	147,8	19,8	2,1	2,7	6,6	257	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	4,5	5,6	21,1	156,9	0	33	2,7	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,3	12	17,2	103,1	69,1	2,3	0,8	1,2	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	950	35,8	39,4	124,6	975,8	48,0	245,1	9,6	0,2	0,6	0,4	2,2	1,0	6,9	83,5	122,9	500,5	159,5	12,9	6,0	23,4		
Полдник																							
ЙОГУРТ	200	7	6,3	11,3	141,3	1,8	50	0	0	0,1	0,4	0	0	0,4	0	300	237,5	35	0	0	0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	9,3	9,2	33,6	266,4	1,8	53,3	0	0	0,1	0,4	0	0	0,6	0	308,7	264,5	41	0,6	0	0		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
куры отварные	75	35,9	18,1	6,3	316,3	2,8	489,5	3,5	0	0,3	0,3	0	0	6,8	5,0	50,4	346,8	62,3	1,5	1,6	92,1	231	2008
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3,1	3,1	12,6	88,8	9,9	548,1	0,5	0	0	0	0	0,1	0,8	11,4	68,4	74,3	29,7	1,0	0,5	6,6	338	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	535	46,9	30,1	83,3	772,9	12,7	1096,6	6,2	0,2	0,5	0,4	0	0,2	9,2	43,4	155,5	514,4	130,8	5,2	2,8	98,7		
Всего за день:		109,3	105,7	331,0	2682,1	77,4	1615,0	18,3	1,5	1,4	1,6	2,5	1,5	18,3	148,1	935,4	1644,8	410,5	26,5	11,4	147,7		

День: воскресенье
Неделя: первая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
бутерброд с сыром и маслом	10/10/100	3,9	11,9	7,6	153,5	0,1	83,2	0,5	0,2	0	0	0,1	0	0,2	5,4	117,6	81,3	10,8	0,4	0,7	0	3	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,3	29,3	208,1	0,4	46,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0,9	12	113,5	178,6	27,1	0,8	0,7	6,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	9,8	20,2	51,0	417,8	0,5	129,4	0,7	0,3	0,1	0,1	0,1	0,2	1,2	17,4	243,6	267,3	43,7	1,9	1,4	6,7		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
БУЛКА	50	3,8	2,7	26,9	147	0	0	2	0	0,1	0	0	0,1	0,8	15,5	10,5	43	16	1	0,4	1,5		2008
Итого за прием пищи:	250	4,8	2,9	47,1	239	4	0	2	0	0,1	0	0	0,2	1,0	15,7	24,5	57	24	3,8	0,5	3,5		
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	10,1	7,4	127,3	10,7	440,9	4,3	0	0	0	0	0,1	0,5	6,6	28,0	42,8	20,2	0,9	0,3	3,2	30	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,3	0,6	22,7	107,1	7,9	194,2	0,5	0	0,1	0,1	0	0,3	1,2	11,8	28,3	68,6	28,0	1,2	0,5	5,7	100	2008
мясо отварное	50	14,7	15,7	3,9	206,9	1,1	9,6	2,2	0	0	0,1	2,1	0,3	3,1	9,8	10,5	144,5	19,3	2,1	2,7	6,5	259	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,5	10,1	30,3	228,4	20,2	677,6	0,5	0,1	0,1	0,1	0	0,4	2,0	23,2	86,2	133,7	52,4	2,6	1,3	12,6	141	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	150	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	1050	34,7	37,8	146,1	1047,4	39,9	1323,5	10,8	0,1	0,5	0,4	2,1	1,4	7,8	96,2	189,0	520,1	150,3	12,8	6,6	36,4		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ПРЯНИКИ	15	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0,2	0	3,3	15	2,7	0,2	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	7,6	6,4	30,9	217,8	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,4	0	251,3	199	30,7	0,4	0,8	18		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	21,0	16,4	7,1	250,5	0,2	118,2	2,6	0,8	0	0,5	0,2	0	0,5	3,9	162,4	252,9	24,8	1,3	0,8	7,4	224	2008
рыба запеченная в сметанном соусе	100	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0	254	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,5	8,2	16,1	151,7	8,6	44,2	3,0	0,4	0,1	0,2	0,1	0,3	1,1	10,0	19,6	91,0	24,5	1,5	0,6	9,4	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	730	38,6	44,8	87,8	887,5	8,8	221,4	7,8	1,4	0,4	0,9	0,3	0,4	4,2	40,9	234,5	508,8	97,1	6,3	2,1	16,8		
Всего за день:		95,5	112,1	362,9	2809,5	53,8	1718,3	21,3	1,8	1,1	1,7	3,2	2,2	14,6	170,2	942,9	1552,2	345,8	25,2	11,4	81,4		

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	10,0	13,8	33,7	290,0	1	68,2	1,4	0,1	0,3	0,3	0	0,1	0,5	8,7	239,2	275,8	70,0	1,6	2,0	20,3	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	20,6	26,2	98,1	701,0	1,1	151,4	3,6	0,3	0,5	0,4	0,1	0,2	2,1	37,0	388,8	435,9	114,6	4,4	3,3	20,3		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5,1	2,6	61,7	5,6	0	2,1	0	0	0	0	0	0,1	1,4	23,3	28,2	13,4	0,7	0,1	0,5	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	7,2	0,7	24,9	132,7	7,6	194,1	2,4	0	0,3	0,1	0	0,3	1,4	12,9	44,5	106,1	44,5	2,5	1,2	6,5	99	2008
бефстроганов	50/50	15,1	20,4	4,9	253,2	1	24	2,5	0	0	0,1	2	0,3	3	9,9	29,3	160,0	20,6	2,1	2,9	8,3	60	2009
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	220	4,5	0,8	32,5	153,6	17,6	387,1	0,4	0	0,2	0,1	0	0,6	2,3	21,3	40,2	129,7	53,3	2,4	1,1	12,0	133	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	3,1		2008
Итого за прием пищи:	1040	31,2	27,5	106,4	785,2	31,8	586,4	8,6	0	0,6	0,3	2	1,3	7,2	62,0	156,2	471,9	144,2	9,9	6,0	30,4		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	8,1	7,9	30,7	233,1	0,6	47,3	0	0	0	0,3	0,7	0	0,4	0	256,7	211	34	0,8	0,8	18		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
колбаса отварная	50	32,9	14,7	0,2	250,6	0,6	49,9	1,3	0	0,2	0,3	0	0	5,9	0,3	58,7	314,1	46,7	0,9	1,3	83,2	237	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,9	45	248,5	0	25	1,6	0,1	0,1	0	0	0,1	0,6	14	12,5	55,7	10,1	1,3	0,5	1,1	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	560	48,1	28,5	109,6	866,9	0,6	133,9	5,1	0,3	0,5	0,4	0	0,2	8,1	41,3	107,9	463,1	95,6	4,9	2,5	84,3		
Всего за день:		109,8	91,1	384,6	2772,2	58,1	929,0	18,6	0,6	1,7	1,4	2,8	2,0	18,6	144,5	955,6	1617,9	412,4	27,2	13,0	159,0		

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	3,9	11,9	7,6	153,5	0,1	83,2	0,5	0,2	0	0	0,1	0	0,2	5,4	117,6	81,3	10,8	0,4	0,7	0	3	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,2	31,3	214,1	0,4	46	1,2	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	92,1	90,7	16,2	0,5	0,5	6,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	9,8	20,1	53,0	423,8	0,5	129,2	1,7	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,8	14,1	222,2	179,4	32,8	1,6	1,2	6,7		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	1	1	24,5	117,5	25	12,5	1,6	0	0,1	0,1	0	0,2	0,8	5	40	27,5	20	5,5	0,4	5		2008
Итого за прием пищи:	400	2	1,2	44,7	209,5	29	12,5	1,6	0	0,1	0,1	0	0,3	1,0	5,2	54	41,5	28	8,3	0,5	7		
Обед																							
свекольник	300	3,8	6,9	23,9	170,6	16,6	244,7	0,4	0,1	0,1	0,1	0	0,4	1,4	19,8	66,8	94,5	42,7	2,1	0,7	11,0	75	2008
АЗУ	200/50	18,4	20,1	32,6	372,7	17,2	11,5	4,1	0	0,2	0,2	2,1	0,9	5,2	24,9	31,1	250,4	61,7	4,0	3,4	16,4	260	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	870	32,1	28,3	138,3	921,0	33,8	257,4	7,8	0,1	0,6	0,4	2,1	1,6	7,6	89,7	133,9	475,4	134,8	12,1	5,9	35,8		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	2,3	2,9	22,3	125,1	0	3,3	0	0	0	0	0	0	0,2	0	8,7	27	6	0,6	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	8,1	7,9	30,7	233,1	0,6	47,3	0	0	0	0,3	0,7	0	0,4	0	256,7	211	34	0,8	0,8	18		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,7	13,7	11,0	235,0	0,2	48,9	2,1	0,1	0	0,3	0	0	0,5	3,7	154,2	213,0	23,1	0,6	0,5	0,7	219	2008
БИТОЧКИ ИЗ КУР	100	17,1	24,5	10,7	318,5	0,9	139,3	0,7	0,5	0	0,3	0,5	0,4	4,4	7,3	97,4	196,8	23,5	1,6	2,0	13,6		2008
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	2,8	3,1	11,3	83,3	2,9	1778,6	1,0	0	0,1	0,1	0	0,1	1,0	12,5	86,8	87,0	44,8	1,1	0,6	7,8	344	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	660	46,5	50,2	97,4	1004,6	4,0	2025,8	6,0	0,8	0,3	0,8	0,5	0,6	7,5	50,5	375,1	590,1	130,2	6,0	3,8	22,1		
Всего за день:		98,5	107,7	364,1	2792,0	67,9	2472,2	17,1	1,2	1,1	1,7	3,4	2,6	17,3	159,5	1041,9	1497,4	359,8	28,8	12,2	89,6		

День: среда
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	8,1	12,2	35,2	283,8	0,1	83,2	1,6	0,2	0,1	0	0,1	0,1	1,1	20,2	130,2	127,5	28,9	1,5	1,1	0	3	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,7	12,4	37,0	291,6	1	68,2	1,2	0,1	0,3	0,3	0	0,2	0,7	15,4	230,9	244,4	54,6	1,3	1,4	19,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	18,0	24,6	86,3	631,6	1,1	151,4	2,8	0,3	0,4	0,3	0,1	0,3	1,9	35,6	373,6	379,3	89,3	3,5	2,5	19,7		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
винегрет овощной	100	1,3	0,1	6,9	35,2	9,3	160,7	0,1	0	0	0	0	0,1	0,4	6,0	26,9	38,9	17,3	0,9	0,4	3,7	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,3	0,6	22,7	107,1	7,9	194,2	0,5	0	0,1	0,1	0	0,3	1,2	11,8	28,3	68,6	28,0	1,2	0,5	5,7	100	2008
ПЛОВ	250	19,3	21,9	49,6	457,9	1,9	270,4	5,1	0	0,1	0,1	2	0,4	4,2	23,8	23,1	244,8	56,4	2,9	3,9	8,4	265	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	970	33,8	23,9	161,0	977,9	19,1	626,5	9,0	0	0,5	0,3	2	1,1	6,8	86,6	114,3	482,8	132,1	11,0	6,6	26,2		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ПРЯНИКИ	15	0,9	0,7	11,3	54,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	1,7	7,5	1,4	0,1	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	6,7	5,7	19,7	162,9	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,3	0	249,7	191,5	29,4	0,3	0,8	18		
Ужин 1																							
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	33,4	11,0	2,8	230,5	1,6	45,0	0	0	0,2	0,3	0	0	5,9	1,8	67,8	332,6	50,9	1,1	1,5	86,0	230	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,9	0,7	29,5	141,6	20,2	619,3	0,4	0	0,1	0,1	0	0,4	2,0	23,2	66,2	119,2	50,6	2,5	1,2	10,3	141	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	6,3	22,5	167,1	1	35,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0,9	223,1	173,8	33,9	0,6	0,9	18	433	2008
хлеб пшен	100	7,6	0,6	50,2	236,8	0	0	2	0	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	23	84	33	2	0,7	0		2008
Итого за прием пищи:	650	51,9	18,6	105,0	776,0	22,8	699,6	2,4	0	0,6	0,8	0	0,5	9,6	52,9	380,1	709,6	168,4	6,2	4,3	114,3		
Всего за день:		112,2	73,8	411,8	2734,4	67,6	1531,5	15,5	0,3	1,6	1,7	2,8	2,2	19,4	179,3	1163,7	1799,2	443,2	28,2	14,6	184,2		

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

11 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4,2	3,8	0,2	49,1	0	72,4	0,7	0,8	0	0,2	0,2	0	0,1	2,4	17,2	60,1	3,8	0,8	0,4	7	213	2008
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	12,8	32,6	268,7	0,8	73,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0	0,2	1,0	12	195,0	239,8	36,5	0,9	1,0	13,5	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	6,3	27,0	185,0	1	35,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0,9	223,2	173,8	33,9	0,6	0,9	18	433	2008
Итого за прием пищи:	560	28,5	35,3	110,1	857,6	1,9	264,5	3,1	1,2	0,5	0,8	0,3	0,3	2,8	43,6	572,5	626,4	113,0	4,4	3,6	38,5		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
салат свеколка	100	1,3	5,1	16,9	118,5	3,3	1,8	2,2	0	0	0	0	0,1	0,2	10,7	33,8	42,2	19,6	1,2	0,3	5,7	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	300	3,2	7,0	16,9	139,5	16,6	235,6	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,4	1,3	14,1	54,4	77,5	33,1	1,5	0,6	7,7	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220/50	18,4	17,3	34,3	355,6	18,8	40,8	0,7	0,1	0,2	0,3	2	1,0	5,4	28,3	31,4	258,6	64,4	4,1	3,5	17,4	258	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	3,6	0,5	23,3	112,2	0	0	1,2	0	0,1	0	0	0,1	0,4	16,5	9,9	47,9	10,5	2,2	0,7	3,1		2008
Итого за прием пищи:	990	26,5	29,9	109,6	797,6	38,7	279,4	4,4	0,2	0,4	0,4	2	1,6	7,3	67,6	138,5	426,2	129,5	9,0	5,1	33,9		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,9	0,6	26,1	121,9	0	1,4	0	0	0,1	0	0	0	0,4	15,6	8,3	33,0	5,9	0,4	0,2	0,6	471	2008
Итого за прием пищи:	250	9,7	5,6	34,5	229,9	0,6	45,4	0	0	0,1	0,3	0,7	0	0,6	15,6	256,3	217,0	33,9	0,6	1,0	18,6		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	50	5,2	11,3	0,2	117,5	0	0	0	0	0,1	0,1	0	0	1	0	15,8	71,6	9	0,8	0	0	254	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	7,0	7,9	23,4	190,2	53,2	161,4	0,7	0,3	0,1	0,1	0,1	0,4	1,9	33,2	144,9	114,4	49,1	3,3	1,4	11,7	346	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	610	20,1	28,1	88,0	675,5	53,2	220,4	2,9	0,5	0,4	0,3	0,1	0,5	4,5	60,2	197,4	279,3	96,9	6,8	2,1	11,7		
Всего за день:		86,6	99,9	382,0	2746,6	118,4	819,7	11,7	1,9	1,5	1,8	3,1	2,7	16,0	191,2	1210,7	1584,9	397,3	28,0	12,2	108,7		

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

12 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	12,4	50,3	354,8	0,1	83,2	2,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,1	152,7	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	6,7	6,7	24,1	178,8	0,8	37,8	0,6	0	0,1	0,2	0	0	0,4	4,8	171,6	140,8	23,5	0,7	0,8	13,9	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	620	17,3	19,1	88,5	589,8	0,9	121,0	2,8	0,2	0,3	0,3	0,1	0,1	2,0	33,1	321,1	300,9	68,1	3,5	2,1	13,9		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,3	2,1	7,4	55,4	10,7	440,9	0,9	0	0	0	0	0,1	0,5	6,6	28,0	42,6	20,2	0,9	0,3	3,2	30	2008
лапша домашняя	300	3,3	0,9	19,8	98,5	6,5	200,3	0,3	0,1	0,1	0,1	0	0,2	0,9	11,5	19,7	64,5	22,6	1,0	0,5	5,4		2009
бефстроганов	50/50	15,1	15,7	4,9	212,7	1	24	0,4	0	0	0,1	2	0,3	3	9,9	29,3	159,9	20,6	2,1	2,9	8,3	60	2009
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4,2	7,4	32,5	208,3	17,5	45,1	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,7	2,2	17,5	20,5	115,3	45,2	2	0,8	10,9	123	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	1040	33,8	27,4	146,4	952,6	35,7	711,5	5,3	0,2	0,6	0,5	2	1,6	7,6	90,5	133,5	512,8	139,0	12,0	6,3	36,2		
Полдник																							
ЙОГУРТ	200	4,2	3,8	6,8	84,8	1,1	30	0	0	0	0,3	0	0	0,2	0	180	142,5	21	0	0	0		2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАПУСТОЙ	80	1,6	4,2	4,4	57,9	2,3	24,6	1,5	0,2	0	0	0	0	0,2	7,4	25,8	23,1	6,2	0,3	0,1	2,0	451	2008
Итого за прием пищи:	280	5,8	8,0	11,2	142,7	3,4	54,6	1,5	0,2	0	0,3	0	0	0,4	7,4	205,8	165,6	27,2	0,3	0,1	2,0		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	7,7	8,9	50,3	311,6	0	59	2,2	0,2	0,2	0,1	0	0,1	1,5	27	24,2	85,9	33	2	0,7	0	1	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,0	24,9	0,3	309,8	1,2	80,6	0,3	0	0,1	0,2	0,8	0,7	8,9	6,6	21,8	215,9	23,8	2,1	3	8,7	307	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,9	5,4	25,8	171,0	0	23,6	3,4	0,1	0,2	0,1	0	0,2	1,7	15,8	19,1	134,7	90,5	3,2	1	1,6	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	610	38,8	39,2	90,5	848,6	1,2	163,2	5,9	0,3	0,5	0,4	0,8	1,0	12,2	49,4	77,6	443,9	153,1	8,0	4,7	10,3		
Всего за день:		97,5	94,7	376,4	2719,7	65,2	1060,3	16,8	0,9	1,5	1,5	2,9	3,0	23,0	184,6	784,0	1459,2	411,4	31,0	13,6	68,4		

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ
ИНН 0276099428

День: суббота
Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

13 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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ и маслом	10/10/100	10,4	14,0	50,3	369,8	0,1	95,0	2,3	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	137,3	153,1	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,7	8,2	31,3	214,1	0,4	46	1,2	0,1	0,1	0,1	0	0,1	0,5	8,7	92,1	90,7	16,2	0,5	0,5	6,7	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	520	16,3	22,2	95,7	640,1	0,5	141,0	3,5	0,3	0,3	0,2	0,1	0,2	2,1	37,0	241,9	251,2	60,8	3,3	1,8	6,7		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	1,0	5,2	5,0	72,0	43,3	90,8	2,4	0	0	0	0	0,1	0,3	7,8	20,5	23,7	13,6	1,0	0,2	1,2	26	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	3,2	2,4	19,0	107,9	8,3	206,2	0,4	0	0,1	0,1	0	0,3	1,2	10,2	41,2	86,1	32,5	1,3	0,5	6,2	91	2008
КОТЛЕТЫ,	100	15,2	17,5	8,2	241,3	0	0	3,3	0	0	0,1	2	0,3	3,2	11,5	11,1	147,0	21,1	2,3	2,7	5,7	272	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	220	4,6	7,4	29,4	197,6	15,2	45,0	0,4	0,1	0,2	0,2	0	0,6	1,9	15	54,2	126,7	43,1	1,7	0,8	12,4	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	9,9	1,3	63,6	305,9	0	0	3,3	0	0,3	0,1	0	0,3	1	45	27	130,5	28,5	6	1,8	8,4		2008
Итого за прием пищи:	1040	33,9	33,8	143,4	996,5	66,8	343,2	9,8	0,1	0,6	0,5	2	1,6	7,6	89,5	163,0	514,0	140,7	12,3	6,0	33,9		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ВАФЛИ	15	0,3	0,3	7,7	35,4	0	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	1,6	3,6	1	0,2	0	0		2008
Итого за прием пищи:	215	6,1	5,3	16,1	143,4	0,6	44,3	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	249,6	187,6	29	0,4	0,8	18		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	3,9	8,6	25,2	193,2	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	12,7	43,9	16,5	1	0,4	0	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,1	9,1	13,0	196,3	0,2	50,8	0,2	0,1	0	0,3	0	0	0,4	1,7	146,5	196,9	21,3	0,6	0,4	0,9	224	2008
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	50	12,3	3,9	0,4	81,2	0,5	47,1	0	0	0,1	0,1	0	0	2,2	0,6	13,2	116,1	18,2	0,4	0,4	31,7	229	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	250	5,5	12,8	30,4	252,8	20,2	694,7	0,6	0,1	0,1	0,1	0	0,4	2,0	23,2	86,7	134,3	52,4	2,6	1,3	12,6	141	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	710	39,0	34,4	83,1	779,7	20,9	851,6	2,0	0,4	0,3	0,5	0	0,5	5,5	39,0	271,6	498,6	114,2	5,3	2,5	45,2		
Всего за день:		97,1	96,7	378,1	2745,7	112,8	1390,1	16,6	0,8	1,3	1,5	2,8	2,6	16,2	169,7	972,1	1487,4	368,7	28,5	11,5	109,8		

День: воскресенье Сезон: весенне-летний 14 день
Неделя: вторая Возрастная категория: 12 лет и старше

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	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мкг		
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/0/100	10,3	4,1	50,2	280,0	0,1	24,2	2	0	0,2	0,1	0,1	0,1	1,5	28,3	135,9	150,8	38,8	2,1	1,3	0	3	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7,3	9,2	29,3	222,5	0,5	41,2	1,3	0,1	0,2	0,2	0	0,1	0,4	8,7	131,0	194,5	57,4	1,5	1,6	11,3	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,0	6,3	22,5	167,1	1	35,3	0	0	0,1	0,3	0	0	0,2	0,9	223,1	173,8	33,9	0,6	0,9	18	433	2008
Итого за прием пищи:	510	23,6	19,6	102,0	669,6	1,6	100,7	3,3	0,1	0,5	0,6	0,1	0,2	2,1	37,9	490,0	519,1	130,1	4,2	3,8	29,3		
II Завтрак																							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	92	4	0	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,2	14	14	8	2,8	0,1	2	442	2008
ЯБЛОКО	200	0,8	0,8	19,6	94	20	10	1,3	0	0,1	0	0	0,2	0,6	4	32	22	16	4,4	0,3	4		2008
Итого за прием пищи:	400	1,8	1,0	39,8	186	24	10	1,3	0	0,1	0	0	0,3	0,8	4,2	46	36	24	7,2	0,4	6		
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ	100	1,5	6,4	10,8	106,7	3,2	1,9	2,7	0	0	0	0	0,1	0,3	11,3	34,4	47,5	27,3	1,3	0,4	5,4	49	2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	3,1	0,4	21,8	103,2	13,0	194,7	0,3	0	0,1	0,1	0	0,3	1,2	13,9	42,5	76,1	33,4	1,3	0,7	5,9	94	2008
макаронник с мясом	250	24,0	29,7	49,7	543,9	0,8	63,8	5,9	0,4	0,2	0,1	2,2	0,4	3,8	24,5	30,4	227,2	30,9	3,9	3,5	9,3	79	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	18,2	71,8	0	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	9,0	0	1,9	0	0	0	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	120	6,6	0,9	42,4	204	0	0	2,2	0	0,2	0,1	0	0,2	0,7	30	18	87	19	4	1,2	5,6		2008
Итого за прием пищи:	970	35,2	37,4	142,9	1029,6	17,0	261,6	11,1	0,4	0,5	0,3	2,2	1,0	6,0	79,7	134,3	437,8	112,5	10,5	5,8	26,2		
Полдник																							
РЯЖЕНКА	200	5,8	5	8,4	108	0,6	44	0	0	0	0,3	0,7	0	0,2	0	248	184	28	0,2	0,8	18	435	2008
ОЛАДЬИ	50	4,2	3,8	21,4	133,0	0,2	8,0	1,1	0	0,1	0	0	0	0,4	11,5	40,1	52,6	8,7	0,3	0,3	3,5	444	2008
Итого за прием пищи:	250	10,0	8,8	29,8	241,0	0,8	52,0	1,1	0	0,1	0,3	0,7	0	0,6	11,5	288,1	236,6	36,7	0,5	1,1	21,5		
Ужин 1																							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/100	3,9	8,6	25,2	193,2	0	59	1,2	0,2	0,1	0	0	0,1	0,8	13,5	12,7	43,9	16,5	1	0,4	0	1	2008
СОСИСКИ,	50	19,2	6	0	124,1	0,4	23,6	0	0	0,2	0,2	0	0	3,5	0	17,7	177,3	26,6	0,5	0,7	49,2	254	2008
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	1,8	7,6	8,0	105,2	4,2	1226,4	4,0	0	0	0,1	0	0,2	0,8	11,2	42,2	53,6	33,2	1,2	0,6	5,3	56	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	220	2,3	6,0	15,3	122,4	8,4	364,4	2,8	0	0,1	0,1	0	0,2	1,1	12,1	29,9	69,7	29,5	1,3	0,7	6,2	133	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	12,5	7,4	5,8	0,7	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	680	27,4	28,2	62,6	601,1	13,0	1673,4	8,0	0,2	0,4	0,4	0	0,5	6,3	36,8	115,0	351,9	111,6	4,7	2,4	60,7		
Всего за день:		98,0	95,0	377,1	2727,3	56,4	2097,7	24,8	0,7	1,6	1,6	3,0	2,0	15,8	170,1	1073,4	1581,4	414,9	27,1	13,5	143,7		