

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Радуга вкуса"
О.И. Жаркова

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
5-11 КЛ. В ОУ КУГАРЧИНСКОГО РАЙОНА НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2021-2022 ГОД

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																			
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9	0,0	0,7	0,4	3,2	0,0	0,0	14,3	8,2	15,1	0,3	55,3	1,3	0,0	0,0
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	8,6	44,9	274,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	16,8	29,6	87,0	0,6	64,5	0,9	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,5	119,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		17,6	16,9	80,2	548,7	0,1	0,8	0,5	3,7	0,2	0,0	40,8	41,2	105,0	1,2	130,6	2,1	0,0	0,0
Обед																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3	0,1	12,1	0,2	1,8	0,0	0,1	46,2	20,5	43,4	1,0	314,8	4,3	0,0	0,0
МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	45/45	18,7	19,8	2,4	262,5	0,1	1,6	0,1	0,8	0,0	0,2	22,3	20,4	160,7	1,7	249,5	6,8	0,1	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,4	51,0	1,2	78,4	1,0	0,0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	79,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:		32,6	29,6	92,2	772,8	0,2	13,8	0,4	4,1	0,1	0,3	94,1	53,5	258,2	4,1	653,5	12,1	0,2	0,0
Итого:		50,2	46,6	172,4	1 321,5	0,2	14,5	0,8	7,7	0,2	0,3	135,0	94,6	363,2	5,3	784,0	14,2	0,2	0,1
Итого:		1	0,9	3,4															

2 день

№ технол о- гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,1	6,9	30,8	208,7	0,1	0,6	0,0	0,9	0,1	0,1	119,9	17,6	100,7	0,4	194,7	9,5	0,0	0,0
1	ЧАЙ СЛИВОЧНЫЙ	200	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	2,3	4,4	0,4	21,6	0,0	0,0	0,0
	САХАРОМ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:			12,1	9,2	68,4	421,3	0,1	2,0	0,1	0,9	0,1	0,2	221,3	30,6	177,3	0,8	355,0	9,5	0,0	0,0
Обед																				
99	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	3,0	5,8	53,3	0,0	2,4	0,0	1,4	0,0	0,0	16,2	9,4	17,6	0,9	167,6	3,2	0,0	0,0
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,9	0,2	4,9	0,3	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0	0,0
263	РАГУ ОВОЩНОЕ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	160	12,6	14,8	12,1	232,7	0,1	9,0	0,5	2,9	0,0	0,1	38,4	34,6	139,1	2,3	574,6	8,9	0,1	0,0
411	КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
1	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:			24,3	22,2	77,2	693,9	0,3	18,3	0,8	8,1	0,0	0,2	101,3	80,0	245,9	5,6	1 233,8	16,8	0,1	0,0
за день:			36,4	31,4	145,6	1 115,2	0,4	20,2	0,8	9,0	0,1	0,5	322,6	110,6	423,2	6,3	1 588,8	26,2	0,1	0,0
ансированность:			1	0,9	4,0															

3 день

№ техн. о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге тиче ская ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
451	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	14,0	7,5	192,4	0,1	0,8	0,1	3,5	0,0	0,1	13,0	14,4	81,3	1,3	202,0	3,7	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,7	4,8	42,9	241,9	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,3	50,8	1,2	78,0	0,9	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			19,4	18,8	83,6	592,5	0,1	0,8	0,1	5,0	0,1	0,1	38,5	27,0	135,1	2,8	290,8	4,7	0,0	0,0
Обед																				
85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	1,7	6,1	12,0	109,9	0,1	4,9	0,2	2,6	0,0	0,0	24,3	18,0	42,5	0,7	344,8	3,7	0,0	0,0
80,62	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50/50	9,9	8,3	2,0	115,9	0,0	0,7	0,4	3,2	0,0	0,0	14,3	8,2	15,1	0,3	55,3	1,3	0,0	0,0
326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,3	8,6	44,9	274,1	0,0	0,0	0,0	0,5	0,2	0,0	16,8	29,6	87,0	0,6	64,5	0,9	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	58,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			21,2	23,0	96,7	678,3	0,1	5,6	0,6	6,3	0,2	0,1	65,1	59,2	147,5	1,9	475,3	5,8	0,1	0,0
день:			40,5	41,8	180,2	1 270,8	0,3	6,4	0,7	11,3	0,3	0,2	103,6	86,2	282,6	4,7	766,2	10,5	0,1	0,0
ированность:			1	1,0	4,5															

4 день

№ техн. о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге тиче ская ценнос ть, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	23,9	3,9	20,8	217,2	0,1	0,3	0,0	1,2	0,1	0,2	136,0	24,4	186,6	0,4	171,1	1,3	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	125	0,4	0,4	10,8	51,7	0,0	11,0	0,0	0,7	0,0	0,0	17,6	8,8	12,1	2,4	305,8	2,2	0,0	0,0
Завтрак			27,8	12,6	64,8	501,8	0,1	11,3	0,1	2,1	0,2	0,3	164,5	36,5	203,5	3,1	489,2	3,5	0,0	0,0
Обед																				
110	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,0	12,6	103,5	0,1	8,0	0,2	1,9	0,0	0,1	43,5	23,1	46,0	1,1	335,7	5,9	0,0	0,0
451	КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0	0,0
184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1	0,1	0,0	0,0	3,0	0,1	0,1	17,5	80,3	118,9	2,8	167,7	1,5	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			21,7	21,5	82,2	615,5	0,3	8,8	0,3	7,2	0,1	0,2	85,2	121,4	249,2	5,5	716,3	11,1	0,1	0,0
день:			49,5	34,1	147,0	1 117,3	0,3	20,0	0,4	9,3	0,3	0,5	249,7	157,9	452,8	8,7	1 205,5	14,6	0,1	0,0
прованность:			1	0,7	3,0															

5 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
685	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	170	13,6	16,6	33,6	338,0	0,1	1,5	0,2	2,9	0,0	0,1	22,0	35,0	157,7	1,5	214,3	5,1	0,1	0,0
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,0	14,0	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0
прием пищи:			16,1	25,2	66,1	564,7	0,1	10,3	0,3	3,7	0,2	0,1	46,9	45,4	172,2	3,7	471,3	6,9	0,1	0,0
Обед																				
84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250/5	1,9	5,1	8,9	89,3	0,1	12,1	0,2	1,8	0,0	0,1	46,2	20,5	43,4	1,0	314,8	4,3	0,0	0,0
259	ГУЛЯШ	45/45	13,7	17,4	5,1	232,0	0,0	0,9	0,0	3,2	0,0	0,1	16,2	16,6	119,3	1,8	281,8	5,8	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/5	6,8	4,8	43,1	242,8	0,1	0,0	0,0	1,4	0,1	0,0	15,9	9,4	51,0	1,2	78,4	1,0	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,2	0,0	19,2	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			28,8	27,3	102,2	778,2	0,2	13,0	0,2	6,4	0,1	0,2	88,1	49,7	216,8	4,2	685,7	11,0	0,1	0,0
день:			44,9	52,5	168,3	1 342,9	0,3	23,3	0,5	10,2	0,2	0,3	135,0	95,1	389,0	8,0	1 157,0	17,9	0,2	0,0
ированность:			1	1,2	3,8															

6 день

Эн п гическ	№ технол о-	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии	Пищевые вещества			Энерге ти- ческая ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
				Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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
Завтрак																					
3	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
	292	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	8,6	9,5	6,8	147,4	0,0	1,0	0,1	1,8	0,0	0,1	12,6	13,7	77,5	1,3	197,5	3,7	0,0	0,0
	520 (3)	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,0	6,4	27,3	183,3	0,2	13,3	0,1	0,3	0,1	0,1	56,4	37,9	109,6	1,6	975,5	10,8	0,1	0,0
	431	ЧУЧЕЛКА С СЛОМАННЫМИ ПЛАМОНАМ	200	0,1	0,0	10,0	42,0	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	2,3	4,4	0,4	21,6	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				17,8	19,0	62,8	504,6	0,2	15,7	0,1	2,1	0,1	0,2	171,6	58,9	249,6	3,3	1 204,2	14,4	0,1	0,0
Обед																					
		САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	3,0	6,8	60,0	0,0	12,4	0,2	1,4	0,0	0,0	36,5	13,7	25,0	0,7	148,1	2,6	0,0	0,0
34		СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	5,1	15,8	118,3	0,1	6,9	0,2	1,9	0,0	0,1	48,3	28,8	61,6	1,4	486,7	7,8	0,0	0,0
		ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	7,3	6,5	7,1	111,9	0,0	1,1	0,1	2,5	0,0	0,0	13,9	7,0	17,7	0,4	68,9	0,8	0,0	0,0
184		КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ	180/10	5,4	9,4	24,2	202,8	0,1	0,0	0,0	3,1	0,2	0,1	17,9	80,0	119,1	2,8	167,7	1,4	0,0	0,0
411		КИСЕЛЬ С-ВИТАМИНИЗАЦИЯ	200	0,0	0,0	12,0	128,0	0,0	2,0	0,0	0,1	0,0	0,0	5,0	2,0	8,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:				22,2	24,0	98,7	783,7	0,3	22,5	0,5	9,0	0,2	0,2	121,6	131,5	231,4	5,8	871,5	12,6	0,1	0,0
за день:				40,0	43,0	161,5	1 288,3	0,5	38,2	0,7	11,1	0,3	0,4	293,2	190,5	480,9	9,1	2 075,6	27,1	0,1	0,0
нсированность:				1	1,1	4,0															

7 день

№ техн о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц ии	Пищевые вещества		Энерге тиче ская ценнос ть, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
			Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,7	6,8	40,8	247,7	0,1	0,5	0,0	0,3	0,1	0,1	110,1	31,4	130,1	0,5	186,8	9,4	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
2	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			14,1	12,2	78,1	495,4	0,1	1,1	0,1	0,3	0,1	0,3	314,8	50,3	263,3	0,9	345,8	9,4	0,0	0,0
Обед																				
91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО	200/5	2,0	4,4	13,9	103,6	0,1	5,7	0,2	1,6	0,0	0,1	21,2	19,8	56,6	0,9	414,9	4,2	0,0	0,0
451	КОТЛЕТЫ , БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0	0,0
125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180/5	4,0	5,3	27,3	173,8	0,2	13,3	0,0	0,3	0,1	0,1	55,9	37,9	109,3	1,6	975,0	10,8	0,1	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,0	14,4	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			20,9	20,8	88,9	634,0	0,3	19,8	0,3	4,2	0,1	0,3	101,3	75,6	250,2	4,1	1 602,8	18,7	0,1	0,0
день:			35,0	32,9	167,0	1 129,4	0,3	20,9	0,3	4,5	0,2	0,5	416,0	125,9	513,5	5,0	1 948,5	28,0	0,1	0,0
ированность:			1	0,9	4,8															

8 день

№ техн. о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С ТЕРТЫМ СЫРОМ	200	10,9	17,2	40,0	360,0	0,1	0,2	0,1	1,6	0,2	0,1	179,3	16,5	140,2	1,2	92,7	0,9	0,0	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,0	23,4	118,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ФРУКТЫ / ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	8,6	41,4	0,0	8,8	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	7,0	9,7	1,9	244,6	1,8	0,0	0,0
за прием пищи:			14,7	25,8	82,0	634,4	0,1	9,0	0,2	2,4	0,4	0,1	204,2	26,8	154,8	3,5	349,7	2,6	0,0	0,0
Обед																				
135	МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,0	5,1	11,4	100,4	0,1	8,8	0,2	1,9	0,0	0,1	35,1	21,8	50,9	0,9	390,0	4,5	0,0	0,0
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	180	14,4	17,5	35,5	357,3	0,1	1,5	0,3	3,1	0,0	0,1	23,3	37,1	166,8	1,6	226,6	5,4	0,1	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,0	0,0	12,0	59,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:			21,7	22,6	84,8	636,3	0,2	10,3	0,4	5,0	0,0	0,2	68,1	62,2	220,7	2,8	627,3	9,9	0,1	0,0
за день:			36,4	48,5	166,8	1 270,7	0,3	19,4	0,6	7,4	0,4	0,3	272,3	89,0	375,5	6,3	976,9	12,5	0,2	0,0
окисляемость:			1	1,3	4,6															

9 день

№ техн. о-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
1	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	1,2	0,0	1,9	0,0	1,5	0,0	0,0	0,0
14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	98,1	5,0	58,1	0,1	9,5	0,0	0,0	0,0
311	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6,2	7,2	34,3	226,9	0,1	0,5	0,0	0,7	0,1	0,1	117,5	34,0	137,5	0,8	207,8	10,3	0,0	0,0
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,0	18,6	94,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			13,9	20,8	67,0	525,4	0,1	1,1	0,2	0,9	0,2	0,3	323,3	53,0	272,7	1,2	368,3	10,3	0,0	0,0
Обед																				
99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,8	4,4	19,4	140,9	0,2	4,9	0,3	3,7	0,0	0,1	41,7	34,0	81,2	2,0	491,7	4,6	0,0	0,0
451	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	60/40	9,2	11,1	7,5	166,2	0,1	0,8	0,1	2,3	0,0	0,1	14,6	14,7	81,4	1,3	202,1	3,7	0,0	0,0
332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180/10	6,7	8,8	42,7	276,8	0,1	0,0	0,0	1,5	0,2	0,0	16,3	9,3	51,3	1,2	78,3	0,9	0,0	0,0
438	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	16,0	67,0	0,0	3,0	0,0	0,4	0,0	0,0	5,0	2,0	3,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,8	82,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
прием пищи:			27,7	24,3	118,3	813,5	0,3	8,7	0,4	7,9	0,2	0,2	77,6	60,0	216,9	5,5	772,0	9,3	0,1	0,0
день:			41,6	45,0	185,3	1 338,9	0,5	9,8	0,5	8,8	0,4	0,5	400,9	113,0	489,5	6,7	1 140,3	19,6	0,1	0,0
прованность:			1	1,1	4,5															

10 день

№ техн. О-гическ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
284	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	50/40	7,2	10,3	6,3	145,9	0,0	0,8	0,0	2,5	0,0	0,0	14,2	11,8	69,5	1,1	161,9	3,2	0,0	0,0
184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,4	5,4	24,3	167,1	0,1	0,0	0,0	3,0	0,1	0,1	17,5	80,3	118,9	2,8	167,7	1,5	0,0	0,0
430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,7	3,4	1,8	52,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ЙОГУРТ	95	2,6	2,3	4,2	52,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	96,9	10,6	72,2	0,0	138,7	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:			18,9	21,4	46,3	457,3	0,2	1,1	0,1	5,5	0,1	0,2	138,2	106,1	263,6	4,2	479,1	4,6	0,1	0,0
Обед																				
64	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТ. МАСЛОМ	60	0,8	4,9	4,8	66,5	0,0	2,2	0,0	2,2	0,0	0,0	20,7	11,2	22,2	0,7	161,6	3,9	0,0	0,0
106	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2,9	5,7	14,2	119,3	0,0	0,6	0,2	2,3	0,1	0,0	25,8	10,1	33,8	0,5	67,1	2,1	0,0	0,0
436	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	11,4	13,7	21,7	256,1	0,1	11,2	0,0	3,0	0,0	0,1	22,0	37,8	147,1	2,4	927,7	10,4	0,1	0,0
685	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,8	39,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3	10,8	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,8	0,0	16,9	82,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,2	0,0	16,0	80,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
за прием пищи:			21,1	24,3	83,4	644,3	0,2	14,1	0,2	7,4	0,1	0,2	78,1	62,5	206,1	3,9	1 167,2	16,4	0,1	0,0
за день:			40,0	45,7	129,7	1 101,6	0,4	15,2	0,3	12,9	0,2	0,4	216,3	168,5	469,7	8,1	1 646,2	21,0	0,1	0,0
исированность:			1	1,1	3,2															