



Управление образования администрации муниципального округа «Усинск» Республики Коми

Коми Республика «Усинск» муниципальной котлови администрация ведомств всекьолани

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Средняя общеобразовательная школа №2» г. Усинска**

«2» №-а шифр общеобразовательной школы» муниципальной бюджетной общеобразовательной ведомств Усинск кар

169711, Российская Федерация, Республика Коми, г. Усинск, ул. Нефтяников, д. 44а

Тел./факс 8(82144) 46-468, 47-503

E-mail: sch\_2\_us@edu.komi.ru

ОКПО 48397685, ОГРН 1021100899742, ИНН/КПП 1106012086/110601001

Утверждено:

Директор МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска

С.В. Сошко



**10-дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для питания детей 7-11 лет**

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

Нерегламентированная

1. Понедельник

		Завтрак возрастная категория 7-11 лет																	№ рецептур	Сборник рецептур
		Обед	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	60	0.6	3.1	1.8	38.5	3.49	0.02	0.01	0.00	0.00	14.67	19.12	8.80	0.41	88.14	0.27	0.00	0.00	21	2011
ПЮФ ИЗ КУРИЦЫ	200	20.6	22.5	35.7	427.3	1.97	0.09	0.15	0.29	0.00	25.86	219.87	44.06	2.10	314.71	7.22	0.03	0.14	291	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.02	0.00	0.00	3.60	17.40	3.80	0.80	27.20	1.12	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>632</b>	<b>25.5</b>	<b>26.3</b>	<b>81.1</b>	<b>667.4</b>	<b>44.56</b>	<b>0.26</b>	<b>0.24</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>97.79</b>	<b>304.57</b>	<b>77.93</b>	<b>5.04</b>	<b>650.57</b>	<b>10.29</b>	<b>0.03</b>	<b>0.29</b>		

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗНОЙ КОНСЕР	60	1.6	4.3	5.8	68.3	3.83	0.05	0.05	0.39	0.11	14.39	36.41	13.70	0.56	193.36	3.00	0.00	0.02	40	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, КУРИЦЕЙ	200	4.8	7.8	10.3	131.3	7.13	0.05	0.07	0.20	0.00	43.31	66.66	23.31	1.27	334.91	6.13	0.00	0.04	82	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12.3	9.9	3.3	165.8	9.16	0.14	1.03	4.18	0.01	18.39	179.98	12.20	3.87	215.74	5.46	0.02	0.12	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.2	201.7	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	29.53	41.56	10.39	0.97	63.30	0.75	0.01	0.01	309	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>29.4</b>	<b>27.8</b>	<b>114.9</b>	<b>844.1</b>	<b>30.12</b>	<b>0.45</b>	<b>1.24</b>	<b>4.80</b>	<b>0.20</b>	<b>144.18</b>	<b>395.61</b>	<b>86.90</b>	<b>11.07</b>	<b>1179.61</b>	<b>19.58</b>	<b>0.03</b>	<b>0.20</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.9</b>	<b>54.1</b>	<b>196.0</b>	<b>1511.5</b>	<b>74.68</b>	<b>0.71</b>	<b>1.48</b>	<b>5.10</b>	<b>0.20</b>	<b>241.97</b>	<b>700.18</b>	<b>164.83</b>	<b>16.11</b>	<b>1830.11</b>	<b>29.87</b>	<b>0.06</b>	<b>0.49</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур														
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг																							
<b>2. Вторник</b>																				<b>Завтрак возмездная категория 7-11 лет</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2012																					
ГУЛЯШИ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	13.9	15.7	4.0	213.3	1.46	0.05	0.09	0.23	0.00	24.88	127.06	21.04	1.95	320.67	6.55	0.00	0.04	246	2011																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008																					
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008																					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.0</b>	<b>24.5</b>	<b>84.4</b>	<b>644.0</b>	<b>3.79</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>0.26</b>	<b>0.00</b>	<b>70.26</b>	<b>278.56</b>	<b>74.86</b>	<b>5.88</b>	<b>554.89</b>	<b>12.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>																							
<b>Обед</b>																																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	1.0	3.7	5.7	60.0	28.20	0.03	0.03	0.28	0.00	21.11	20.11	10.08	0.43	87.94	0.90	0.00	0.01	49	2011																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	200	6.4	7.5	18.4	166.4	3.81	0.07	0.08	0.19	0.13	31.20	77.65	19.72	1.06	318.88	4.87	0.01	0.04	108	2011																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	90/20	7.8	1.6	6.0	69.4	0.74	0.05	0.05	0.01	0.02	28.66	111.43	25.86	0.85	219.80	67.20	0.01	0.28	260	2012																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	10.38	0.12	0.10	0.03	0.08	44.86	85.82	30.31	1.22	764.25	8.55	0.00	0.03	312	2011																					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008																					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008																					
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008																					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>24.3</b>	<b>18.9</b>	<b>103.4</b>	<b>680.7</b>	<b>47.13</b>	<b>0.41</b>	<b>0.31</b>	<b>0.51</b>	<b>0.23</b>	<b>153.93</b>	<b>369.01</b>	<b>111.47</b>	<b>8.56</b>	<b>1 483.9</b>	<b>83.76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.36</b>																							
<b>Всего за день:</b>		<b>46.3</b>	<b>43.4</b>	<b>187.8</b>	<b>1 324.7</b>	<b>50.92</b>	<b>0.58</b>	<b>0.45</b>	<b>0.77</b>	<b>0.23</b>	<b>224.19</b>	<b>647.57</b>	<b>186.33</b>	<b>14.44</b>	<b>2 038.8</b>	<b>96.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.41</b>																							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
<b>Завтрак возрастная категория 7-11 лет</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.4	76.3	5.57	0.02	0.02	0.12	0.00	16.10	23.53	10.49	0.48	167.20	2.12	0.00	0.01	67	2011							
КОГЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.8	286.2	0.08	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.86	207.31	4.80	0.00	0.03	271	2011							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.4	6.3	34.2	215.4	0.00	0.07	0.02	0.03	0.11	30.02	41.99	10.41	0.98	63.70	0.75	0.01	0.01	203	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008							
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0.4	0.1	28.4	118.1	3.00	0.01	0.01	0.01	0.00	23.64	13.50	13.16	0.23	129.21	1.00	0.00	0.01	399	2008							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.05	0.03	0.01	0.00	17.40	54.00	12.00	1.26	66.00	0.00	0.00	0.00		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25.2</b>	<b>42.4</b>	<b>142.1</b>	<b>1 054.8</b>	<b>8.65</b>	<b>0.34</b>	<b>0.19</b>	<b>0.22</b>	<b>0.28</b>	<b>112.24</b>	<b>282.26</b>	<b>74.88</b>	<b>6.41</b>	<b>700.02</b>	<b>10.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.06</b>									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ)	60	0.4	6.0	1.4	61.6	5.46	0.02	0.02	0.01	0.00	12.56	23.05	7.64	0.55	76.99	1.64	0.00	0.01	19	2008							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	200	4.6	7.2	7.2	112.9	10.09	0.05	0.06	0.18	0.00	40.06	60.78	20.03	1.06	293.17	4.29	0.00	0.04	88	2011							
ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	220	19.3	19.2	16.7	318.2	24.85	0.08	0.17	0.09	0.24	76.06	201.49	43.55	3.47	590.91	12.03	0.00	0.06	298	2012							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2011							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00		2008							
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>872</b>	<b>30.2</b>	<b>33.2</b>	<b>79.8</b>	<b>744.9</b>	<b>79.50</b>	<b>0.33</b>	<b>0.34</b>	<b>0.29</b>	<b>0.24</b>	<b>191.04</b>	<b>367.40</b>	<b>104.29</b>	<b>7.81</b>	<b>1 233.8</b>	<b>20.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>55.4</b>	<b>75.6</b>	<b>221.9</b>	<b>1 799.7</b>	<b>88.15</b>	<b>0.67</b>	<b>0.53</b>	<b>0.51</b>	<b>0.52</b>	<b>303.28</b>	<b>649.66</b>	<b>179.17</b>	<b>14.22</b>	<b>1 933.9</b>	<b>30.55</b>	<b>0.01</b>	<b>0.32</b>									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак возрастная категория 7-11 лет</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕНЬИМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	48.4	12.18	0.03	0.02	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	149.43	1.28	0.00	0.00	23	2011					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	250	23.2	29.1	24.7	453.6	13.71	0.20	0.23	0.10	0.00	48.90	258.19	54.08	3.31	1113.73	14.35	0.02	0.17	259	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	377	2011					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00		2008					
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>682</b>	<b>28.4</b>	<b>33.4</b>	<b>72.6</b>	<b>710.2</b>	<b>64.99</b>	<b>0.37</b>	<b>0.32</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>117.49</b>	<b>342.48</b>	<b>92.52</b>	<b>6.01</b>	<b>1509.48</b>	<b>17.31</b>	<b>0.02</b>	<b>0.32</b>							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЬИМИ	60	0.9	3.7	4.0	52.5	2.62	0.01	0.02	0.00	0.00	17.06	22.32	10.54	0.60	134.38	2.67	0.00	0.01	55	2011					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	200	7.5	6.6	15.2	150.9	3.85	0.15	0.07	0.19	0.06	31.30	87.36	29.00	1.77	412.27	4.49	0.00	0.04	99	2008					
ПШЕНИЦЬ МЯСНОЙ	90	16.5	23.9	8.1	313.3	0.00	0.06	0.12	0.04	0.18	14.99	170.41	26.82	2.78	308.62	6.57	0.00	0.04	267	2011					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	6.3	23.3	161.4	11.77	0.13	0.09	0.04	0.11	21.33	78.54	31.55	1.36	836.98	7.36	0.00	0.04	125	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008					
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00		2008					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>35.4</b>	<b>43.3</b>	<b>148.9</b>	<b>1129.1</b>	<b>22.24</b>	<b>0.51</b>	<b>0.37</b>	<b>0.27</b>	<b>0.35</b>	<b>122.38</b>	<b>454.23</b>	<b>129.41</b>	<b>12.41</b>	<b>1869.3</b>	<b>23.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>63.8</b>	<b>76.7</b>	<b>221.5</b>	<b>1839.3</b>	<b>87.23</b>	<b>0.88</b>	<b>0.69</b>	<b>0.45</b>	<b>0.35</b>	<b>239.87</b>	<b>796.71</b>	<b>221.93</b>	<b>18.42</b>	<b>3378.8</b>	<b>40.64</b>	<b>0.02</b>	<b>0.45</b>							

4. Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
<b>Завтрак воспитанная категория 7-11 лет</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУПЕНКОЙ	150/30	18.8	14.1	32.2	334.1	0.30	0.05	0.29	0.08	0.16	214.00	237.02	30.29	0.78	236.31	3.20	0.02	0.04	223	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	1.00	0.02	0.00	0.01	0.00	61.00	45.00	7.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	432	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	120	3.4	4.0	92.8	424.8	0.00	0.04	0.05	0.00	0.00	19.20	43.20	12.00	1.80	168.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>23.7</b>	<b>19.4</b>	<b>147.4</b>	<b>865.9</b>	<b>1.30</b>	<b>0.11</b>	<b>0.34</b>	<b>0.09</b>	<b>0.16</b>	<b>294.20</b>	<b>325.22</b>	<b>49.29</b>	<b>3.58</b>	<b>404.31</b>	<b>3.20</b>	<b>0.02</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	1.0	3.1	6.0	56.1	9.22	0.02	0.02	0.11	0.00	25.07	19.41	9.55	0.53	108.91	1.87	0.00	0.01	45	2011
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	200	4.5	7.0	13.1	134.0	5.47	0.07	0.07	0.17	0.00	43.57	79.29	23.77	1.18	419.08	4.46	0.00	0.04	96	2011
ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	90	20.9	27.6	0.3	332.7	0.98	0.06	0.16	0.12	0.12	18.69	177.85	19.49	1.74	235.36	7.16	0.02	0.14	288	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	150/50	4.2	7.2	41.0	246.0	0.95	0.03	0.02	0.12	0.12	16.45	81.33	29.87	0.70	116.83	0.95	0.01	0.02	305	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	25.1	102.0	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	10.12	1.98	2.95	0.40	56.82	0.40	0.00	0.00	396	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>35.6</b>	<b>45.6</b>	<b>117.6</b>	<b>1 023.4</b>	<b>17.42</b>	<b>0.30</b>	<b>0.32</b>	<b>0.52</b>	<b>0.24</b>	<b>128.00</b>	<b>419.86</b>	<b>103.13</b>	<b>6.75</b>	<b>1 030.10</b>	<b>17.08</b>	<b>0.03</b>	<b>0.21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.3</b>	<b>65.0</b>	<b>265.0</b>	<b>1 889.3</b>	<b>18.72</b>	<b>0.41</b>	<b>0.66</b>	<b>0.61</b>	<b>0.40</b>	<b>422.20</b>	<b>745.08</b>	<b>152.42</b>	<b>10.33</b>	<b>1 434.40</b>	<b>20.28</b>	<b>0.05</b>	<b>0.25</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг								
<b>Цель: вторник</b>																										
<b>6. Понедельник</b>																										
<b>Завтрак возрастная категория 7-11 лет</b>																										
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	2.00	0.10	0.00	0.08	0.00	182.00	172.00	34.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	190	2008						
БЫР (ТОРЦИЯМИ)	50	11.6	14.8	0.0	182.0	0.35	0.02	0.15	0.16	0.00	440.00	250.00	17.50	0.50	44.00	0.00	0.01	0.02	15	2011						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.8	6.4	29.9	192.5	0.00	0.05	0.02	0.00	0.02	8.82	31.93	5.71	0.36	49.34	0.74	0.01	0.01	424	2011						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.9	61.6	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	13.29	5.10	4.58	0.43	24.87	0.00	0.00	0.00	377	2011						
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>22.6</b>	<b>31.4</b>	<b>79.1</b>	<b>698.1</b>	<b>41.45</b>	<b>0.23</b>	<b>0.21</b>	<b>0.25</b>	<b>0.02</b>	<b>679.08</b>	<b>476.01</b>	<b>72.78</b>	<b>1.39</b>	<b>273.06</b>	<b>0.74</b>	<b>0.02</b>	<b>0.18</b>								
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОПЕНЬМИ ПОМИДОРАМИ)	60	0.7	3.7	2.8	48.4	12.18	0.03	0.02	0.07	0.00	10.33	19.31	10.57	0.57	149.43	1.28	0.00	0.00	23	2011						
СУП КАРТФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	200	4.2	4.3	16.1	120.2	5.36	0.08	0.06	0.17	0.00	25.25	63.47	20.71	1.03	402.93	4.43	0.00	0.04	103	2011						
РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	230	19.6	25.2	19.9	385.4	10.01	0.16	0.20	0.34	0.00	34.35	212.42	44.15	2.62	824.18	12.11	0.02	0.15	309	2008						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008						
СОК	200	1.0	0.2	19.8	86.0	4.00	0.02	0.00	0.00	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>30.4</b>	<b>34.0</b>	<b>90.7</b>	<b>792.6</b>	<b>31.55</b>	<b>0.41</b>	<b>0.33</b>	<b>0.58</b>	<b>0.00</b>	<b>98.03</b>	<b>369.20</b>	<b>100.93</b>	<b>9.22</b>	<b>1 469.6</b>	<b>20.06</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>53.0</b>	<b>65.4</b>	<b>169.8</b>	<b>1 490.7</b>	<b>73.00</b>	<b>0.64</b>	<b>0.54</b>	<b>0.83</b>	<b>0.02</b>	<b>777.11</b>	<b>845.21</b>	<b>173.71</b>	<b>10.61</b>	<b>1 742.7</b>	<b>20.80</b>	<b>0.04</b>	<b>0.37</b>								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Se, мг	F, мг					
<b>7. Водник</b>																							
<b>Завтрак возрастная категория 7-11 лет</b>																							
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008			
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.8	3.6	5.5	89.6	0.44	0.06	0.07	0.02	0.05	41.90	128.45	28.42	0.83	246.44	75.77	0.01	0.31		2012			
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/10	3.2	13.3	21.5	218.9	10.38	0.12	0.11	0.08	0.23	45.88	87.34	30.31	1.24	765.75	8.55	0.00	0.03	312	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КОМПОТ ИЗ ЯГОД	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	200	0.3	0.1	21.5	90.2	24.00	0.01	0.01	0.01	0.00	17.09	8.91	9.93	0.35	106.12	0.30	0.00	0.00	375	2011			
Итого за прием пищи:	560	16.3	17.5	72.7	515.7	40.80	0.29	0.24	0.12	0.28	128.62	292.72	89.33	4.62	1 269.2 3	88.09	0.01	0.35					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	1.0	3.1	2.5	42.0	10.60	0.01	0.02	0.03	0.00	29.89	17.91	8.90	0.57	113.11	1.63	0.00	0.01	45	2011			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЯКАМИ (ГОВЯДИНА)	200	7.9	7.5	14.3	156.3	7.20	0.09	0.10	0.18	0.05	29.53	105.65	28.98	1.72	610.36	7.46	0.00	0.05	104	2011			
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100/20	17.2	24.9	8.1	344.6	12.25	0.20	1.43	5.99	0.19	21.29	251.46	20.39	5.78	304.77	7.61	0.03	0.17	282	2011			
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.4	203.0	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.68	41.87	10.48	0.98	63.80	0.75	0.01	0.01	309	2011			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008			
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008			
Итого за прием пищи:	900	37.0	41.4	116.2	1 005.5	40.05	0.52	1.64	6.23	0.32	145.49	495.89	98.25	14.45	1 463.1	21.69	0.04	0.25					
Всего за день:		53.3	58.9	188.9	1 521.2	80.85	0.81	1.88	6.35	0.60	274.11	788.61	187.58	19.07	2 732.3	109.78	0.05	0.60					



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	60	0.7	3.7	2.3	46.0	38.76	0.03	0.03	0.13	0.00	13.34	13.51	9.46	0.50	145.54	0.72	0.00	0.01	27	2011							
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	14.6	24.4	4.9	297.7	0.89	0.04	0.15	0.03	0.00	38.36	153.91	17.26	1.23	150.32	2.57	0.01	0.01	250	2011							
РИС ПРИПУШЕННЫЙ	150	3.6	4.7	37.7	207.7	0.00	0.03	0.02	0.02	0.08	8.78	71.67	24.62	0.48	53.62	0.74	0.01	0.02	305	2011							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008							
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008							
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	16.98	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>23.4</b>	<b>33.5</b>	<b>90.1</b>	<b>758.0</b>	<b>77.61</b>	<b>0.24</b>	<b>0.26</b>	<b>0.19</b>	<b>0.08</b>	<b>110.45</b>	<b>306.97</b>	<b>78.63</b>	<b>4.91</b>	<b>570.93</b>	<b>5.71</b>	<b>0.02</b>	<b>0.19</b>									
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2.2	6.1	4.7	82.2	4.80	0.04	0.00	0.27	0.00	12.00	27.60	12.00	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	30	2008							
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	200	7.4	9.8	7.7	149.3	15.30	0.09	0.19	0.03	0.09	78.90	107.34	56.09	2.67	650.88	3.61	0.01	0.06	89	2011							
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/20	36.7	75.8	6.9	856.1	1.45	0.13	0.43	0.44	1.49	87.49	355.39	37.00	3.43	453.88	20.59	0.04	0.22	299	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>51.2</b>	<b>92.3</b>	<b>70.8</b>	<b>1 317.6</b>	<b>21.55</b>	<b>0.38</b>	<b>0.67</b>	<b>0.74</b>	<b>1.58</b>	<b>200.95</b>	<b>550.33</b>	<b>124.39</b>	<b>8.84</b>	<b>1 199.06</b>	<b>26.44</b>	<b>0.05</b>	<b>0.28</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>74.6</b>	<b>125.8</b>	<b>160.9</b>	<b>2 075.6</b>	<b>99.16</b>	<b>0.62</b>	<b>0.93</b>	<b>0.93</b>	<b>1.66</b>	<b>311.40</b>	<b>857.30</b>	<b>203.02</b>	<b>13.75</b>	<b>1 769.96</b>	<b>32.15</b>	<b>0.07</b>	<b>0.47</b>									

Завтрак Возрастная категория 7-11 лет

8. Снеда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕНАЯ КАПУСТА)	60	0.7	5.9	3.9	71.5	6.23	0.01	0.02	0.18	0.00	18.68	13.94	7.92	0.38	80.21	1.46	0.00	0.01	39	2008							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.8	34.7	204.3	0.00	0.07	0.02	0.02	0.08	29.83	42.19	10.55	0.98	64.29	0.76	0.01	0.01	309	2011							
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПАРОВЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	90/10	9.4	17.4	5.1	214.4	0.35	0.04	0.08	0.08	0.16	10.79	83.58	10.15	1.16	112.86	3.61	0.01	0.06	306	2012							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008							
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011							
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	0.01		2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>660</b>	<b>19.4</b>	<b>28.9</b>	<b>95.6</b>	<b>723.2</b>	<b>16.58</b>	<b>0.23</b>	<b>0.17</b>	<b>0.29</b>	<b>0.24</b>	<b>93.76</b>	<b>193.61</b>	<b>50.72</b>	<b>6.32</b>	<b>603.16</b>	<b>9.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>									
<b>Обед</b>																											
ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	5.98	0.02	0.02	0.01	0.00	13.75	25.12	8.37	0.60	84.32	1.79	0.00	0.01		2008							
СУП-ДАШША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	5.2	7.6	10.8	132.2	0.44	0.03	0.05	0.02	0.09	23.54	49.51	8.51	0.60	71.84	2.30	0.00	0.02	113	2011							
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200/10	16.0	31.8	33.5	484.7	15.42	0.21	0.20	0.07	0.22	29.20	218.41	55.90	3.55	1306.11	14.32	0.00	0.09	299	2008							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008							
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	25.3	102.9	0.88	0.00	0.00	0.00	0.00	12.27	2.18	3.51	0.44	62.52	0.44	0.00	0.00	436	2008							
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>26.7</b>	<b>40.2</b>	<b>103.2</b>	<b>880.8</b>	<b>22.72</b>	<b>0.38</b>	<b>0.32</b>	<b>0.10</b>	<b>0.31</b>	<b>92.86</b>	<b>355.22</b>	<b>93.79</b>	<b>7.39</b>	<b>1617.89</b>	<b>21.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>									
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>69.1</b>	<b>198.8</b>	<b>1604.0</b>	<b>39.30</b>	<b>0.61</b>	<b>0.49</b>	<b>0.39</b>	<b>0.55</b>	<b>186.62</b>	<b>548.83</b>	<b>144.51</b>	<b>13.71</b>	<b>2221.09</b>	<b>30.60</b>	<b>0.02</b>	<b>0.21</b>									

9. Четверг  
Завтрак возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг							
<b>Завтрак возрастная категория 7-11 лет</b>																									
ПОРПИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	15.08	0.04	0.02	0.10	0.00	8.44	15.68	12.06	0.60	174.87	1.21	0.00	0.00	2008						
ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	7.9	9.8	10.6	162.6	2.12	0.06	0.06	0.03	0.00	11.73	71.42	14.32	1.33	232.08	4.04	0.00	0.02	280	2011					
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.00	0.03	0.00	0.03	0.00	11.00	78.00	26.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	4.60	16.80	6.60	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ ( ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	60	1.7	2.0	46.4	212.4	0.00	0.02	0.02	0.00	0.00	9.60	21.60	6.00	0.90	84.00	0.00	0.00	0.00	2008						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>17.6</b>	<b>17.0</b>	<b>134.7</b>	<b>764.1</b>	<b>17.20</b>	<b>0.23</b>	<b>0.13</b>	<b>0.16</b>	<b>0.00</b>	<b>55.77</b>	<b>237.60</b>	<b>74.68</b>	<b>6.03</b>	<b>557.55</b>	<b>6.93</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	60	1.0	3.1	4.9	52.6	15.18	0.01	0.01	0.00	0.00	25.25	18.61	8.62	0.35	156.39	1.64	0.00	0.01	47	2011					
СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	200/10	2.1	4.0	14.8	104.0	6.51	0.06	0.06	0.19	0.05	40.57	57.96	26.19	1.26	463.85	7.43	0.00	0.03	80	2008					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	230	21.8	24.3	23.3	399.6	12.46	0.17	0.20	0.03	0.00	37.76	239.15	51.45	3.81	1 177.14	15.15	0.00	0.09	259	2011					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.90	25.20	9.90	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	2008						
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>29.8</b>	<b>32.0</b>	<b>94.5</b>	<b>786.2</b>	<b>34.15</b>	<b>0.36</b>	<b>0.32</b>	<b>0.22</b>	<b>0.05</b>	<b>126.14</b>	<b>375.72</b>	<b>105.56</b>	<b>7.62</b>	<b>1 891.68</b>	<b>26.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.13</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>47.4</b>	<b>49.0</b>	<b>229.2</b>	<b>1 550.3</b>	<b>51.35</b>	<b>0.59</b>	<b>0.45</b>	<b>0.38</b>	<b>0.05</b>	<b>181.91</b>	<b>613.32</b>	<b>180.24</b>	<b>13.65</b>	<b>2 449.2</b>	<b>33.39</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>							

10. Питание

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Итого за весь период	554,1	683,0	2039,8	16606,3	663.36	6.52	8.10	16.32	4.58	3162.66	7192.47	1793.74	144.31	21531.53	444.12	0.34	3.72			
Среднее значение за	55.4	68.3	204.0	1660.6	66.34	0.65	0.81	1.63	0.46	316.27	719.25	179.37	14.43	2153.15	44.41	0.03	0.37			
Содержание белков, жиров,	13.3	37.0	49.7																	

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

Возраст	Завтра	Обед
МЕНЮ	611	810