



УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
№85-од от «31» августа 2023 г.

Директор  
ГКО СУВУ г. Октябрьска  
\_\_\_\_\_ Дамм В.В.

**Четырнадцатидневное меню**  
государственного казённого общеобразовательного  
специального учебно-воспитательного учреждения  
города Октябрьска Самарской области

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	№ рецептур	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															
<b>Неделя 1 День 1</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Пудинг творожный запеченый	200	33,86	19,56	53,82	527,30	285	0,12	0,50	0,54	1,74	331,10	84,34	54,10	0,00	412,40	427,60	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267	0,02	0,14	0,00	0,87	19,36	62,40	4,18	0,00	46,48	66,82	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>22,68</b>	<b>23,10</b>	<b>88,70</b>	<b>800,80</b>		<b>0,27</b>	<b>0,71</b>	<b>1,78</b>	<b>5,01</b>	<b>364,32</b>	<b>278,02</b>	<b>78,76</b>	<b>0,00</b>	<b>513,22</b>	<b>579,84</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	1,80	0,40	16,20	75,60	82	0,08	0,06	120,00	0,60	68,00	16,00	26,00	0,00	394,00	46,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>75,60</b>		<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120,00</b>	<b>0,60</b>	<b>68,00</b>	<b>16,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,00</b>	<b>394,00</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495	0,00	0,00	0,02	0,06	39,76	12,00	1,68	0,00	0,42	3,44	0,00	0,00	0,00
	Суп картофельный с фрикадельками	300	12,93	12,60	21,09	243,78	123	0,15	0,15	10,53	2,52	30,48	147,45	41,61	0,00	776,10	174,00	0,00	0,00	0,00
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377	0,14	0,14	13,12	1,30	46,88	42,14	36,08	0,00	801,20	106,72	0,00	0,00	0,00
	Котлеты из говядины	100	17,17	15,84	17,48	274,08	339	0,07	0,13	0,11	2,41	36,00	2,90	25,16	0,00	277,26	171,12	0,00	0,00	0,00
	Овощи консервированные (огурцы) порциями	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149	0,01	0,02	2,00	0,52	20,24	0,00	12,18	0,00	117,03	20,88	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>33,95</b>	<b>34,15</b>	<b>99,7</b>	<b>810,85</b>		<b>0,70</b>	<b>0,58</b>	<b>25,78</b>	<b>9,01</b>	<b>213,36</b>	<b>204,49</b>	<b>194,21</b>	<b>0,00</b>	<b>2386,01</b>	<b>745,66</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,96	82	0,03	0,02	9,00	1,98	14,40	4,50	8,10	0,00	250,20	9,90	0,00	0,00	0,00
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547	0,04	0,03	0,03	0,40	13,78	36,04	5,51	0,00	44,57	34,52	0,00	0,00	0,00
	Конфеты шоколадные	20	0,14	1,20	16,60	78,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>370</b>	<b>4,32</b>	<b>5,65</b>	<b>84,36</b>	<b>314,87</b>		<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>9,03</b>	<b>2,38</b>	<b>28,18</b>	<b>40,54</b>	<b>13,61</b>	<b>0,00</b>	<b>294,77</b>	<b>44,42</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380	0,06	0,08	39,16	1,32	95,30	130,28	35,30	0,00	585,24	70,50	0,00	0,00	0,00
	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	19,87	4,61	7,22	149,72	299	0,13	0,13	2,10	1,29	57,04	327,00	74,73	0,00	550,87	292,74	0,00	0,00	0,00
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34	0,02	0,03	4,24	1,22	34,98	1,12	19,42	0,00	236,74	42,12	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>740</b>	<b>22,61</b>	<b>21,10</b>	<b>73,11</b>	<b>527,91</b>		<b>0,36</b>	<b>0,39</b>	<b>46,02</b>	<b>5,47</b>	<b>315,84</b>	<b>471,64</b>	<b>164,51</b>	<b>0,00</b>	<b>1617,51</b>	<b>562,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>

2-й УЖИН	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,04	0,26	0,60	0,20	248,00	44,00	28,00	0,00	292,00	184,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>220</b>	<b>4,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>		<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,60</b>	<b>0,20</b>	<b>248,00</b>	<b>44,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>184,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3190</b>	<b>90,32</b>	<b>92</b>	<b>383,87</b>	<b>2715,83</b>		<b>1,51</b>	<b>2,04</b>	<b>70,30</b>	<b>18,90</b>	<b>1237,70</b>	<b>1054,68</b>	<b>207,90</b>	<b>0,00</b>	<b>1145,10</b>	<b>1192,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
<b>Неделя 1 День 2</b>																					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,74	28,38	4,02	339,14	268	0,08	0,54	0,38	2,74	139,18	262,02	21,84	0,00	234,42	266,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00	
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75	0,01	0,11	0,25	0,35	308,00	91,00	12,25	0,00	30,80	175,00	0,10	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>555</b>	<b>24,72</b>	<b>25,45</b>	<b>73,32</b>	<b>691,92</b>		<b>0,26</b>	<b>0,82</b>	<b>1,15</b>	<b>4,57</b>	<b>558,10</b>	<b>496,86</b>	<b>67,23</b>	<b>0,00</b>	<b>419,88</b>	<b>602,66</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	189,00	82	0,08	0,10	20,00	1,20	16,00	40,00	84,00	0,00	696,00	56,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>		<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>20,00</b>	<b>1,20</b>	<b>16,00</b>	<b>40,00</b>	<b>84,00</b>	<b>0,00</b>	<b>696,00</b>	<b>56,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	25,02	101,62	476	0,00	0,00	2,98	0,70	8,58	1,50	2,68	0,00	84,54	9,98	0,00	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,73	12,21	10,14	181,62	104	0,06	0,09	12,30	1,62	39,75	158,76	27,84	0,00	445,20	110,01	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375	0,10	0,16	1,46	2,16	25,16	206,54	43,08	0,00	259,98	236,92	0,00	0,00	0,00	
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42	0,06	0,05	5,50	0,61	18,00	1,34	15,71	0,00	312,63	44,13	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1000</b>	<b>31,78</b>	<b>33,12</b>	<b>110,3</b>	<b>820,49</b>		<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>22,24</b>	<b>7,29</b>	<b>131,49</b>	<b>368,14</b>	<b>166,81</b>	<b>0,00</b>	<b>1516,35</b>	<b>670,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02	82	0,04	0,03	54,00	0,27	30,60	7,20	11,70	0,00	177,30	20,70	0,00	0,00	0,00	
	Пирожки печеные из сдобного теста (с картофелем и луком)	120	7,76	8,70	47,51	299,22	535	0,12	0,08	4,15	1,24	20,63	33,84	19,99	0,00	307,20	89,76	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>410</b>	<b>8,57</b>	<b>8,88</b>	<b>77,2</b>	<b>408,39</b>		<b>0,16</b>	<b>0,11</b>	<b>58,15</b>	<b>1,51</b>	<b>51,23</b>	<b>41,04</b>	<b>31,69</b>	<b>0,00</b>	<b>484,50</b>	<b>110,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256	0,07	0,05	0,00	1,12	13,68	34,81	9,05	0,00	67,95	57,64	0,00	0,00	0,00	

	Бефстроганов из отварной говядины с соусом молочным	150	24,54	24,03	10,74	346,38	326	0,09	0,26	1,02	3,14	94,20	233,42	37,91	0,00	458,03	274,19	0,00	0,00	0,00	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>730</b>	<b>15,11</b>	<b>16,89</b>	<b>89,77</b>	<b>450,38</b>		<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>2,26</b>	<b>6,81</b>	<b>139,34</b>	<b>268,91</b>	<b>69,36</b>	<b>0,00</b>	<b>670,32</b>	<b>412,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	470	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	44,00	28,00	0,00	292,00	180,00	0,00	0,00	0,00	
	Вафли с начинкой сливочной	30	1,20	6,60	21,60	150,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>29,6</b>	<b>250,2</b>		<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,40</b>	<b>0,20</b>	<b>240,00</b>	<b>44,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,00</b>	<b>292,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3125</b>	<b>90,18</b>	<b>96,94</b>	<b>422,19</b>	<b>2810,38</b>		<b>1,40</b>	<b>2,16</b>	<b>69,80</b>	<b>18,50</b>	<b>1207,00</b>	<b>900,70</b>	<b>215,60</b>	<b>0,00</b>	<b>1200,40</b>	<b>1200,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
<b>Неделя 1 День 3</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	200	6,84	6,86	39,80	248,54	227	0,12	0,16	0,50	0,78	135,42	32,52	31,26	0,00	195,22	210,06	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>21,18</b>	<b>22,56</b>	<b>107,4</b>	<b>708,16</b>		<b>0,27</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>	<b>2,46</b>	<b>266,34</b>	<b>176,36</b>	<b>66,32</b>	<b>0,00</b>	<b>442,88</b>	<b>370,84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	82	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	10,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>		<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20,00</b>	<b>4,40</b>	<b>32,00</b>	<b>10,00</b>	<b>18,00</b>	<b>0,00</b>	<b>556,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494	0,00	0,02	0,30	0,66	17,82	1,50	22,18	0,00	179,70	18,06	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник ленинградский	300	8,94	12,09	19,89	220,47	100	0,12	0,12	8,28	1,80	26,67	239,13	35,28	0,00	584,64	129,30	0,00	0,00	0,00	
	Пюре из гороха с пассированным луком	225	19,60	5,47	46,53	313,38	390	0,59	0,14	0,81	6,05	107,19	20,79	95,54	0,00	754,27	297,16	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	327	0,06	0,16	1,01	3,08	14,08	33,87	27,52	0,00	383,76	211,18	0,00	0,00	0,00	
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47	0,05	0,05	4,84	0,84	31,36	141,50	20,93	0,00	275,99	50,16	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1125</b>	<b>34,15</b>	<b>35,77</b>	<b>110,6</b>	<b>821,11</b>		<b>1,14</b>	<b>0,62</b>	<b>15,24</b>	<b>14,63</b>	<b>237,12</b>	<b>436,79</b>	<b>278,95</b>	<b>0,00</b>	<b>2592,36</b>	<b>975,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,90	85,05	82	0,04	0,05	9,00	0,54	7,20	18,00	37,80	0,00	313,20	25,20	0,00	0,00	0,00	
	Ватрушка с творожным фаршем	100	7,52	5,82	7,80	113,70	531	0,02	0,10	0,08	0,27	59,82	27,21	8,77	0,00	45,44	85,84	0,00	0,00	0,00	

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>390</b>	<b>8,87</b>	<b>6,27</b>	<b>49,1</b>	<b>288,75</b>		<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>9,08</b>	<b>0,81</b>	<b>67,02</b>	<b>45,21</b>	<b>46,57</b>	<b>0,00</b>	<b>358,64</b>	<b>111,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	573	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460	0,02	0,08	0,34	1,48	61,72	7,20	13,74	0,00	102,18	53,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377	0,14	0,14	13,12	1,30	46,88	42,14	36,08	0,00	801,20	106,72	0,00	0,00	0,00
	Шницель натуральный рубленый	100	17,71	24,08	11,26	324,54	319	0,06	0,12	0,00	2,60	13,22	58,77	24,13	0,00	274,71	168,17	0,00	0,00	0,00
	Сельдь с луком	120	15,97	13,74	3,96	203,44	316	0,05	0,13	4,84	1,38	86,99	18,00	42,77	0,00	276,68	271,16	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>700</b>	<b>17,45</b>	<b>20,63</b>	<b>95,88</b>	<b>673,29</b>		<b>0,36</b>	<b>0,50</b>	<b>18,30</b>	<b>7,64</b>	<b>224,81</b>	<b>126,11</b>	<b>127,92</b>	<b>0,00</b>	<b>1529,17</b>	<b>651,55</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	6,80	5,00	11,00	116,20	470	0,48	0,40	1,40	0,20	216,00	44,00	32,00	0,00	258,00	188,00	0,00	0,00	0,00
	Батон с повидлом	28	1,50	0,58	19,96	91,30	72	0,03	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	2,42	0,00	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН:</b>		<b>228</b>	<b>8,3</b>	<b>5,58</b>	<b>30,96</b>	<b>207,5</b>		<b>0,51</b>	<b>0,41</b>	<b>1,40</b>	<b>0,38</b>	<b>216,00</b>	<b>44,00</b>	<b>34,42</b>	<b>0,00</b>	<b>258,00</b>	<b>201,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3193</b>	<b>90,75</b>	<b>91,61</b>	<b>413,54</b>	<b>2787,61</b>		<b>2,39</b>	<b>2,04</b>	<b>65,04</b>	<b>17,90</b>	<b>1347,00</b>	<b>838,47</b>	<b>304,70</b>	<b>0,00</b>	<b>1200,78</b>	<b>1178,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															
<b>Неделя 1 День 4</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	200	6,98	6,78	41,90	256,22	214	0,08	0,14	0,50	0,48	111,98	32,52	18,88	0,00	167,58	110,40	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267	0,02	0,14	0,00	0,87	19,36	62,40	4,18	0,00	46,48	66,82	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>19,8</b>	<b>21,32</b>	<b>107,24</b>	<b>648,72</b>		<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>1,74</b>	<b>3,75</b>	<b>145,20</b>	<b>226,20</b>	<b>43,54</b>	<b>0,00</b>	<b>268,40</b>	<b>262,64</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие (Апельсины)	200	1,80	0,40	16,20	75,60	82	0,08	0,06	120,00	0,60	68,00	16,00	26,00	0,00	394,00	46,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>		<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120,00</b>	<b>0,60</b>	<b>68,00</b>	<b>16,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,00</b>	<b>394,00</b>	<b>46,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496	0,00	0,06	80,00	0,50	11,22	98,04	3,00	0,00	8,42	3,00	0,00	0,00	0,00
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	112	0,15	0,15	11,88	1,80	30,99	183,60	40,14	0,00	754,77	142,47	0,00	0,00	0,00
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380	0,06	0,08	39,16	1,32	95,30	130,28	35,30	0,00	585,24	70,50	0,00	0,00	0,00
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307	0,12	0,14	0,85	1,12	76,67	9,18	63,03	0,00	472,64	282,50	0,00	0,00	0,00
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21	0,06	0,07	4,99	0,70	28,72	1794,00	35,59	0,00	192,40	56,46	0,00	0,00	0,00

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>36,45</b>	<b>33,05</b>	<b>95,33</b>	<b>808,4</b>		<b>0,72</b>	<b>0,64</b>	<b>136,88</b>	<b>7,64</b>	<b>282,90</b>	<b>2215,10</b>	<b>254,56</b>	<b>0,00</b>	<b>2427,47</b>	<b>824,43</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,96	82	0,03	0,02	9,00	1,98	14,40	4,50	8,10	0,00	250,20	9,90	0,00	0,00	0,00
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	427,82	526	0,14	0,19	0,54	1,14	136,48	22,16	27,09	0,00	242,32	167,42	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>450</b>	<b>10,81</b>	<b>12,9</b>	<b>64,17</b>	<b>557,78</b>		<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>9,54</b>	<b>3,12</b>	<b>150,88</b>	<b>26,66</b>	<b>35,19</b>	<b>0,00</b>	<b>492,52</b>	<b>177,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328	0,20	0,20	15,42	3,52	26,84	33,94	55,52	0,00	1121,82	236,28	0,00	0,00	0,00
	Овощи консервированные (огурцы) порциями	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149	0,01	0,02	2,00	0,52	20,24	0,00	12,18	0,00	117,03	20,88	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>600</b>	<b>16,14</b>	<b>18,37</b>	<b>75,33</b>	<b>555,53</b>		<b>0,36</b>	<b>0,37</b>	<b>17,94</b>	<b>5,68</b>	<b>175,60</b>	<b>47,18</b>	<b>102,76</b>	<b>0,00</b>	<b>1483,51</b>	<b>414,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2-й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,06	0,26	1,60	0,20	236,00	44,00	32,00	0,00	288,00	192,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>220</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>	<b>1052</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>236</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>192</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3130</b>	<b>90,96</b>	<b>93,64</b>	<b>380,07</b>	<b>2831,83</b>		<b>1,62</b>	<b>1,89</b>	<b>79,80</b>	<b>18,30</b>	<b>1347,40</b>	<b>980,40</b>	<b>269,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1450,70</b>	<b>1239,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>4,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															

Неделя 1 День 5

<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	34,92	25,08	38,02	518,06	279	0,08	0,48	0,48	1,18	310,00	99,74	46,88	0,00	249,40	408,62	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75	0,01	0,11	0,25	0,35	308,00	91,00	12,25	0,00	30,80	175,00	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>555</b>	<b>18,47</b>	<b>23,97</b>	<b>89,75</b>	<b>717,24</b>		<b>0,26</b>	<b>0,76</b>	<b>1,25</b>	<b>3,01</b>	<b>728,92</b>	<b>334,58</b>	<b>92,27</b>	<b>0,00</b>	<b>434,86</b>	<b>745,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	189,00	82	0,08	0,10	20,00	1,20	16,00	40,00	84,00	0,00	696,00	56,00	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>		<b>0,08</b>	<b>0,10</b>	<b>20,00</b>	<b>1,20</b>	<b>16,00</b>	<b>40,00</b>	<b>84,00</b>	<b>0,00</b>	<b>696,00</b>	<b>56,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495	0,00	0,00	0,02	0,06	39,76	12,00	1,68	0,00	0,42	3,44	0,00	0,00	0,00
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95	0,12	0,15	43,95	2,70	76,71	165,81	49,68	0,00	817,35	0,00	0,00	0,00	0,00

	Рыба, запеченая с картофелем порусски	250	18,47	6,88	26,60	241,83	313	0,23	0,18	12,20	2,00	50,43	22,30	79,73	0,00	1065,23	291,40	0,00	0,00	0,00	
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34	0,02	0,03	4,24	1,22	34,98	1,12	19,42	0,00	236,74	42,12	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1050</b>	<b>35,81</b>	<b>26,84</b>	<b>117,8</b>	<b>839,26</b>		<b>0,69</b>	<b>0,49</b>	<b>60,41</b>	<b>8,18</b>	<b>241,88</b>	<b>201,23</b>	<b>228,01</b>	<b>0,00</b>	<b>2533,74</b>	<b>606,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02	82	0,04	0,03	54,00	0,27	30,60	7,20	11,70	0,00	177,30	20,70	0,00	0,00	0,00	
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531	0,04	0,02	0,00	0,38	6,17	8,51	4,82	0,00	37,57	29,39	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>350</b>	<b>4,25</b>	<b>2,16</b>	<b>68,76</b>	<b>310,72</b>		<b>0,078</b>	<b>0,051</b>	<b>54</b>	<b>0,654</b>	<b>36,768</b>	<b>15,714</b>	<b>16,518</b>	<b>0</b>	<b>214,866</b>	<b>50,094</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00	
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325	0,05	0,10	1,47	2,17	15,44	8,40	21,86	0,00	289,77	145,32	0,00	0,00	0,00	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42	0,06	0,05	5,50	0,61	18,00	1,34	15,71	0,00	312,63	44,13	0,00	0,00	0,00	
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	385	0,04	0,02	0,00	0,62	5,96	35,26	30,98	0,00	60,22	94,40	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>700</b>	<b>21,78</b>	<b>22,18</b>	<b>98,17</b>	<b>498,3</b>		<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	<b>8,21</b>	<b>5,96</b>	<b>70,86</b>	<b>45,68</b>	<b>90,95</b>	<b>0</b>	<b>806,96</b>	<b>364,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2-й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,04	0,26	0,60	0,20	248,00	44,00	28,00	0,00	292,00	184,00	0,00	0,00	0,00	
	Вафли с начинкой сливочной	30	1,20	6,60	21,60	150,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>251,8</b>		<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>248</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>184</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3085</b>	<b>90,31</b>	<b>87,75</b>	<b>446,48</b>	<b>2806,32</b>		<b>1,412</b>	<b>1,876</b>	<b>70,2</b>	<b>17,98</b>	<b>1204,5</b>	<b>681,204</b>	<b>298,1</b>	<b>0</b>	<b>1100,1</b>	<b>1109,7</b>	<b>0,10</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
<b>Неделя 1 День 6</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	7,82	8,82	38,34	263,76	212	0,18	0,16	0,50	1,48	124,48	32,52	61,76	0,00	241,28	204,26	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>21,16</b>	<b>27,19</b>	<b>102,94</b>	<b>723,84</b>		<b>0,33</b>	<b>0,33</b>	<b>1,02</b>	<b>3,16</b>	<b>255,4</b>	<b>176,36</b>	<b>96,82</b>	<b>0</b>	<b>488,94</b>	<b>365,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	82	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	10,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>		<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>4,4</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>556</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	

ОБЕД	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494	0,02	0,04	0,32	0,56	28,38	69,96	18,28	0,00	285,44	25,40	0,00	0,00	0,00	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	11,67	15,03	20,67	263,67	129	0,12	0,12	6,06	1,62	29,04	193,89	29,19	0,00	437,28	131,73	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202	0,27	0,14	0,00	5,00	15,84	29,23	149,08	0,00	271,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Зразы из говядины с рисом (паровые)	100	14,57	12,87	18,27	240,72	336	0,05	0,10	0,00	1,95	9,10	3,92	22,55	0,00	218,15	146,67	0,00	0,00	0,00	
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47	0,05	0,05	4,84	0,84	31,36	141,50	20,93	0,00	275,99	50,16	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1080</b>	<b>36,7</b>	<b>37,86</b>	<b>96,98</b>	<b>965,65</b>		<b>0,835</b>	<b>0,589</b>	<b>11,22</b>	<b>12,174</b>	<b>153,72</b>	<b>438,502</b>	<b>317,526</b>	<b>0</b>	<b>1901,994</b>	<b>623,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,90	85,05	82	0,04	0,05	9,00	0,54	7,20	18,00	37,80	0,00	313,20	25,20	0,00	0,00	0,00	
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547	0,04	0,03	0,03	0,40	13,78	36,04	5,51	0,00	44,57	34,52	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>350</b>	<b>5,17</b>	<b>7,54</b>	<b>77,84</b>	<b>399,88</b>		<b>0,078</b>	<b>0,075</b>	<b>9,03</b>	<b>0,936</b>	<b>20,982</b>	<b>54,036</b>	<b>43,314</b>	<b>0</b>	<b>357,768</b>	<b>59,724</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	573	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460	0,02	0,08	0,34	1,48	61,72	7,20	13,74	0,00	102,18	53,50	0,00	0,00	0,00	
	Гарнир сложный (капуста тушёная+картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	б/н	0,12	0,14	35,28	1,74	92,28	99,58	47,10	0,00	902,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302	0,11	0,15	0,39	1,00	75,92	9,08	60,91	0,00	453,79	0,00	0,10	0,00	0,00	
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21	0,06	0,07	4,99	0,70	28,72	1794,00	35,59	0,00	192,40	56,46	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>680</b>	<b>19,56</b>	<b>17,16</b>	<b>95,19</b>	<b>561,8</b>		<b>0,398</b>	<b>0,464</b>	<b>41</b>	<b>5,8</b>	<b>274,64</b>	<b>1909,86</b>	<b>168,54</b>	<b>0</b>	<b>1725,57</b>	<b>161,96</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	470	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	44,00	28,00	0,00	292,00	180,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон с повидлом	28	1,50	0,58	19,96	91,30	72	0,03	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	2,42	0,00	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>228</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>27,96</b>	<b>191,5</b>		<b>0,105</b>	<b>0,346</b>	<b>1,4</b>	<b>0,379</b>	<b>240</b>	<b>44</b>	<b>30,416</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>193,177</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3088</b>	<b>90,69</b>	<b>96,13</b>	<b>420,51</b>	<b>2931,47</b>		<b>1,806</b>	<b>1,844</b>	<b>68,8</b>	<b>18,1</b>	<b>1140</b>	<b>1002,6</b>	<b>300,7</b>	<b>0</b>	<b>1278,7</b>	<b>1278,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
Неделя 1 День 7																					
ЗАВТРАК	Сырники из творога запеченные	200	35,12	20,68	44,24	504,02	286	0,10	0,48	0,48	1,10	306,30	76,88	44,54	0,00	246,44	406,10	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267	0,02	0,14	0,00	0,87	19,36	62,40	4,18	0,00	46,48	66,82	0,10	0,00	0,00	



<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>25,94</b>	<b>28,15</b>	<b>109,58</b>	<b>832,16</b>		<b>0,25</b>	<b>0,69</b>	<b>1,72</b>	<b>4,372</b>	<b>339,52</b>	<b>270,56</b>	<b>69,196</b>	<b>0</b>	<b>347,26</b>	<b>554,536</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	1,80	0,40	16,20	75,60	82	0,08	0,06	120,00	0,60	68,00	16,00	26,00	0,00	394,00	46,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>		<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>394</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из плодов или ягод сушеных (из чернослива)	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494	0,00	0,02	0,30	0,66	17,82	1,50	22,18	0,00	179,70	18,06	0,00	0,00	0,00
	Суп гороховый	300	18,00	14,22	32,76	329,79	127	0,36	0,18	7,35	3,90	69,81	210,36	68,49	0,00	800,28	243,21	0,00	0,00	0,00
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377	0,14	0,14	13,12	1,30	46,88	42,14	36,08	0,00	801,20	106,72	0,00	0,00	0,00
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307	0,12	0,14	0,85	1,12	76,67	9,18	63,03	0,00	472,64	282,50	0,00	0,00	0,00
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2	0,03	0,04	12,25	0,88	30,69	461,95	17,59	0,00	228,88	28,55	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>35,19</b>	<b>35,16</b>	<b>126,39</b>	<b>948,5</b>		<b>0,975</b>	<b>0,655</b>	<b>33,87</b>	<b>10,06</b>	<b>281,87</b>	<b>725,13</b>	<b>284,87</b>	<b>0</b>	<b>2896,7</b>	<b>711,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,96	82	0,03	0,02	9,00	1,98	14,40	4,50	8,10	0,00	250,20	9,90	0,00	0,00	0,00
	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	5,35	12,99	0,32	139,59	536	0,00	0,00	0,00	0,02	0,32	0,78	0,12	0,00	1,09	1,22	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>390</b>	<b>5,71</b>	<b>13,35</b>	<b>31,54</b>	<b>269,55</b>		<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>14,72</b>	<b>5,28</b>	<b>8,22</b>	<b>0</b>	<b>251,29</b>	<b>11,12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375	0,10	0,16	1,46	2,16	25,16	206,54	43,08	0,00	259,98	0,00	0,00	0,00	0,00
	Салат из свеклы отварной	100	1,34	6,09	7,68	90,91	26	0,01	0,03	3,84	1,17	31,26	1,15	18,37	0,00	229,48	36,03	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>600</b>	<b>15,4</b>	<b>16,78</b>	<b>97,38</b>	<b>595,39</b>		<b>0,26</b>	<b>0,34</b>	<b>5,82</b>	<b>4,97</b>	<b>184,94</b>	<b>220,93</b>	<b>96,51</b>	<b>0</b>	<b>734,12</b>	<b>193,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2-й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	6,80	5,00	11,00	116,20	470	0,48	0,40	1,40	0,20	216,00	44,00	32,00	0,00	258,00	188,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>220</b>	<b>6,96</b>	<b>7,6</b>	<b>24,4</b>	<b>200,2</b>		<b>0,48</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>258</b>	<b>188</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3070</b>	<b>91</b>	<b>101,44</b>	<b>405,49</b>	<b>2921,4</b>		<b>2,072</b>	<b>2,163</b>	<b>70,7</b>	<b>17,9</b>	<b>1105,05</b>	<b>1281,9</b>	<b>269,7</b>	<b>0</b>	<b>1200</b>	<b>1202,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															
<b>Неделя 2 День 8</b>																				
	Каша пшеничная вязкая	200	7,78	6,86	44,46	270,58	223	0,14	0,16	0,50	2,14	119,64	32,26	37,80	0,00	212,70	196,06	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00

ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75	0,01	0,11	0,25	0,35	308,00	91,00	12,25	0,00	30,80	175,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>555</b>	<b>20,37</b>	<b>22,17</b>	<b>101,79</b>	<b>623,4</b>		<b>0,324</b>	<b>0,435</b>	<b>1,265</b>	<b>3,97</b>	<b>538,56</b>	<b>267,1</b>	<b>83,19</b>	<b>0</b>	<b>398,16</b>	<b>532,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	189,00	82	0,08	0,10	20,00	1,20	16,00	40,00	84,00	0,00	696,00	56,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>		<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>696</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кисель из яблок свежих	200	0,12	0,12	25,02	101,62	476	0,00	0,00	2,98	0,70	8,58	1,50	2,68	0,00	84,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп картофельный	300	9,99	12,36	22,11	238,23	112	0,15	0,15	11,88	1,80	30,99	183,60	40,14	0,00	754,77	0,00	0,00	0,00	0,00
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380	0,06	0,08	39,16	1,32	95,30	130,28	35,30	0,00	585,24	70,50	0,00	0,00	0,00
	Шницель натуральный рубленый	100	17,71	24,08	11,26	324,54	319	0,06	0,12	0,00	2,60	13,22	58,77	24,13	0,00	274,71	168,17	0,00	0,00	0,00
	Салат из зелёного горошка и лука репчатого	100	2,60	5,22	5,93	80,06		0,03	0,04	2,14	0,37	33,69	1,00	10,83	0,00	112,19	36,27	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>36,16</b>	<b>34,18</b>	<b>105,92</b>	<b>859,15</b>		<b>0,625</b>	<b>0,525</b>	<b>56,16</b>	<b>8,99</b>	<b>221,78</b>	<b>375,15</b>	<b>190,58</b>	<b>0</b>	<b>2225,45</b>	<b>307,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02	82	0,04	0,03	54,00	0,27	30,60	7,20	11,70	0,00	177,30	20,70	0,00	0,00	0,00
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531	0,04	0,02	0,00	0,38	6,17	8,51	4,82	0,00	37,57	29,39	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>350</b>	<b>4,25</b>	<b>2,16</b>	<b>68,76</b>	<b>310,72</b>		<b>0,078</b>	<b>0,051</b>	<b>54</b>	<b>0,654</b>	<b>36,768</b>	<b>15,714</b>	<b>16,518</b>	<b>0</b>	<b>214,866</b>	<b>50,094</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00
	Запеканка картофельная с мясом	200	23,56	21,70	27,30	387,98	334	0,18	0,24	12,40	4,04	25,96	25,18	54,40	0,00	1046,76	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сельдь с луком	120	15,97	13,74	3,96	203,44	316	0,05	0,13	4,84	1,38	86,99	18,00	42,77	0,00	276,68	0,00	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>620</b>	<b>19,57</b>	<b>20,56</b>	<b>94,5</b>	<b>584,13</b>		<b>0,338</b>	<b>0,422</b>	<b>18,476</b>	<b>7,98</b>	<b>144,408</b>	<b>43,86</b>	<b>119,568</b>	<b>0</b>	<b>1467,784</b>	<b>80,74</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,06	0,26	1,60	0,20	236,00	44,00	32,00	0,00	288,00	192,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли с начинкой сливочной	30	1,20	6,60	21,60	150,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>230</b>	<b>7</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>251,8</b>		<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>236</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>192</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3055</b>	<b>90,35</b>	<b>91,67</b>	<b>442,97</b>	<b>2818,2</b>		<b>1,505</b>	<b>1,793</b>	<b>65,7</b>	<b>18,3</b>	<b>1193,516</b>	<b>785,824</b>	<b>345,6</b>	<b>0</b>	<b>1000,8</b>	<b>1304,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															

Неделя 2 День 9																				
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	4,96	6,94	25,74	185,34	229	0,08	0,16	0,54	0,48	111,98	33,26	26,90	0,00	156,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>19,3</b>	<b>20,37</b>	<b>93,34</b>	<b>744,96</b>		<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,06</b>	<b>2,16</b>	<b>242,9</b>	<b>177,1</b>	<b>61,96</b>	<b>0</b>	<b>403,74</b>	<b>68,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	82	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	10,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>		<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>4,4</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>556</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494	0,02	0,04	0,32	0,56	28,38	69,96	18,28	0,00	285,44	0,00	0,00	0,00	0,00
	Суп с рыбными консервами	300	16,08	20,10	18,09	317,01	122	0,09	0,06	7,35	1,29	24,87	224,34	39,84	0,00	629,58	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рагу из птицы	200	25,54	27,68	17,64	419,34	376	0,16	0,24	9,68	2,88	35,60	289,58	48,80	0,00	728,50	0,00	0,00	0,00	0,00
	Винегрет овощной	100	2,21	6,26	9,69	103,40	47	0,05	0,05	4,84	0,84	31,36	141,50	20,93	0,00	275,99	50,16	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1000</b>	<b>37,51</b>	<b>37,9</b>	<b>134,12</b>	<b>809,19</b>		<b>0,645</b>	<b>0,525</b>	<b>22,19</b>	<b>7,77</b>	<b>160,21</b>	<b>725,38</b>	<b>205,35</b>	<b>0</b>	<b>2333,51</b>	<b>319,66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,90	85,05	82	0,04	0,05	9,00	0,54	7,20	18,00	37,80	0,00	313,20	25,20	0,00	0,00	0,00
	Пирожки печеные из сдобного теста (с капустой и яйцом)	120	8,38	9,60	42,46	289,70	535	0,10	0,10	10,80	1,21	41,23	55,66	18,20	0,00	230,24	85,44	0,00	0,00	0,00
	Конфеты шоколадные	20	0,14	1,20	16,60	78,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>430</b>	<b>9,87</b>	<b>11,25</b>	<b>100,36</b>	<b>542,75</b>		<b>0,132</b>	<b>0,141</b>	<b>19,8</b>	<b>1,752</b>	<b>48,432</b>	<b>73,656</b>	<b>56,004</b>	<b>0</b>	<b>543,444</b>	<b>110,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	573	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460	0,02	0,08	0,34	1,48	61,72	7,20	13,74	0,00	102,18	53,50	0,00	0,00	0,00
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377	0,14	0,14	13,12	1,30	46,88	42,14	36,08	0,00	801,20	106,72	0,00	0,00	0,00
	Гуляш из отварной говядины	100	22,10	21,98	6,36	300,60	327	0,06	0,16	1,01	3,08	14,08	33,87	27,52	0,00	383,76	211,18	0,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>680</b>	<b>15,48</b>	<b>16,58</b>	<b>94,02</b>	<b>557,76</b>		<b>0,308</b>	<b>0,404</b>	<b>14,47</b>	<b>6,74</b>	<b>138,68</b>	<b>83,21</b>	<b>88,54</b>	<b>0</b>	<b>1361,54</b>	<b>423,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,04	0,26	0,60	0,20	248,00	44,00	28,00	0,00	292,00	184,00	0,00	0,00	0,00
	Батон с повидлом	28	1,50	0,58	19,96	91,30	72	0,03	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	2,42	0,00	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>228</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>28,36</b>	<b>193,1</b>		<b>0,065</b>	<b>0,266</b>	<b>0,6</b>	<b>0,379</b>	<b>248</b>	<b>44</b>	<b>30,416</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>197,177</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3088	90,26	92,48	469,8	2936,56		1,44	1,706	69,7	17,8	1204	1113,346	460,27	0	1250,4	1141,677	0,1	0	4
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
Неделя 2 День 10																					
ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченый	200	33,86	19,56	53,82	527,30	285	0,12	0,50	0,54	1,74	331,10	84,34	54,10	0,00	412,40	427,60	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267	0,02	0,14	0,00	0,87	19,36	62,40	4,18	0,00	46,48	66,82	0,10	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>19,47</b>	<b>21,15</b>	<b>96,87</b>	<b>755,8</b>		<b>0,27</b>	<b>0,71</b>	<b>1,78</b>	<b>5,012</b>	<b>364,32</b>	<b>278,02</b>	<b>78,756</b>	<b>0</b>	<b>513,22</b>	<b>579,836</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	200	1,80	0,40	16,20	75,60	82	0,08	0,06	120,00	0,60	68,00	16,00	26,00	0,00	394,00	46,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>		<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>394</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495	0,00	0,00	0,02	0,06	39,76	12,00	1,68	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Борщ с капустой и картофелем	300	10,62	12,39	21,54	236,34	95	0,12	0,15	43,95	2,70	76,71	165,81	49,68	0,00	817,35	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152	0,18	0,12	16,00	1,56	18,66	42,78	40,02	0,00	944,12	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	100	21,39	19,38	33,28	393,44	239	0,16	0,19	4,64	1,94	133,22	106,84	73,68	0,00	680,69	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16		0,05	0,02	9,50	0,76	29,45	0,00	13,30	0,00	163,40	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>38,8</b>	<b>40,13</b>	<b>116,45</b>	<b>973,08</b>		<b>0,835</b>	<b>0,615</b>	<b>74,11</b>	<b>9,22</b>	<b>337,8</b>	<b>327,43</b>	<b>255,86</b>	<b>0</b>	<b>3019,98</b>	<b>269,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,96	82	0,03	0,02	9,00	1,98	14,40	4,50	8,10	0,00	250,20	9,90	0,00	0,00	0,00	
	Коржик молочный	60	3,82	7,09	36,54	224,83	547	0,04	0,03	0,03	0,40	13,78	36,04	5,51	0,00	44,57	34,52	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>350</b>	<b>4,18</b>	<b>7,45</b>	<b>67,76</b>	<b>354,79</b>		<b>0,069</b>	<b>0,048</b>	<b>9,03</b>	<b>2,376</b>	<b>28,182</b>	<b>40,536</b>	<b>13,614</b>	<b>0</b>	<b>294,768</b>	<b>44,424</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
УЖИН	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,15	7,70	44,60	288,52	202	0,27	0,14	0,00	5,00	15,84	29,23	149,08	0,00	271,13	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Птица отварная	100	36,72	38,34	1,27	493,54	366	0,11	0,26	1,74	3,01	32,05	112,12	34,15	0,00	352,76	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,64	5,37	8,55	88,81	34	0,02	0,03	4,24	1,22	34,98	1,12	19,42	0,00	236,74	0,00	0,00	0,00	0,00	

<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>680</b>	<b>20,15</b>	<b>21,25</b>	<b>112,86</b>	<b>519,03</b>		<b>0,55</b>	<b>0,584</b>	<b>6,5</b>	<b>10,874</b>	<b>211,39</b>	<b>155,712</b>	<b>237,706</b>	<b>0</b>	<b>1105,294</b>	<b>156,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2-й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	470	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	44,00	28,00	0,00	292,00	180,00	0,00	0,00	0,00	
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>220</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,4</b>	<b>184,2</b>		<b>0,08</b>	<b>0,34</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>240</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3110</b>	<b>90,36</b>	<b>97,98</b>	<b>431,54</b>	<b>2862,5</b>		<b>1,884</b>	<b>2,357</b>	<b>68,7</b>	<b>18,2</b>	<b>1249,692</b>	<b>861,698</b>	<b>241,7</b>	<b>0</b>	<b>1100,8</b>	<b>1148,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рег.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
<b>Неделя 2 День 11</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшениная вязкая	200	8,02	7,76	43,56	276,18	225	0,18	0,28	0,50	1,26	113,92	33,16	47,80	0,00	204,80	177,34	0,00	0,00	0,00	
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00	
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75	0,01	0,11	0,25	0,35	308,00	91,00	12,25	0,00	30,80	175,00	0,10	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>555</b>	<b>18,59</b>	<b>22,83</b>	<b>90,86</b>	<b>628,96</b>		<b>0,364</b>	<b>0,555</b>	<b>1,265</b>	<b>3,09</b>	<b>532,84</b>	<b>268</b>	<b>93,19</b>	<b>0</b>	<b>390,26</b>	<b>422,02</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	189,00	82	0,08	0,10	20,00	1,20	16,00	40,00	84,00	0,00	696,00	56,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>		<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>696</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	22,52	94,32	496	0,00	0,06	80,00	0,50	11,22	98,04	3,00	0,00	8,42	3,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп картофельный с клецками	300	9,78	11,88	16,92	212,70	115	0,09	0,12	5,82	1,35	27,63	188,10	26,25	0,00	407,19	116,40	0,00	0,00	0,00	
	Макаронные изделия отварные	180	6,53	6,34	38,79	238,66	256	0,07	0,05	0,00	1,12	13,68	34,81	9,05	0,00	67,95	57,64	0,00	0,00	0,00	
	Колбасные изделия отварные (Сосиски)	100	10,34	24,64	0,00	263,12	353	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1080</b>	<b>31,98</b>	<b>32,21</b>	<b>129,93</b>	<b>879,2</b>		<b>0,487</b>	<b>0,369</b>	<b>85,82</b>	<b>5,166</b>	<b>92,53</b>	<b>320,952</b>	<b>115,804</b>	<b>0</b>	<b>897,56</b>	<b>209,536</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02	82	0,04	0,03	54,00	0,27	30,60	7,20	11,70	0,00	177,30	20,70	0,00	0,00	0,00	
	Оладьи	160	12,45	12,54	66,22	427,82	526	0,14	0,19	0,54	1,14	136,48	22,16	27,09	0,00	242,32	167,42	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>450</b>	<b>12,56</b>	<b>12,23</b>	<b>95,91</b>	<b>551,84</b>		<b>0,18</b>	<b>0,219</b>	<b>54,544</b>	<b>1,406</b>	<b>167,08</b>	<b>29,36</b>	<b>38,788</b>	<b>0</b>	<b>419,62</b>	<b>188,124</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	

УЖИН	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	15,74	0,00	0,00	0,00	
	Капуста тушеная	200	4,26	6,80	15,90	141,22	380	0,06	0,08	39,16	1,32	95,30	130,28	35,30	0,00	585,24	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307	0,12	0,14	0,85	1,12	76,67	9,18	63,03	0,00	472,64	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из моркови и яблок	100	0,93	6,18	7,41	89,05	22	0,05	0,05	6,30	1,14	21,86	1241,60	26,44	0,00	212,96	37,74	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>700</b>	<b>16,33</b>	<b>17,15</b>	<b>97,58</b>	<b>494,75</b>		<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>47,55</b>	<b>6,14</b>	<b>225,29</b>	<b>1381,74</b>	<b>147,17</b>	<b>0</b>	<b>1415,18</b>	<b>118,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток	200	6,80	5,00	11,00	116,20	470	0,48	0,40	1,40	0,20	216,00	44,00	32,00	0,00	258,00	188,00	0,00	0,00	0,00	
	Вафли с начинкой сливочной	30	1,20	6,60	21,60	150,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>230</b>	<b>8</b>	<b>11,6</b>	<b>32,6</b>	<b>266,2</b>		<b>0,48</b>	<b>0,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>258</b>	<b>188</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3215</b>	<b>90,46</b>	<b>97,02</b>	<b>488,88</b>	<b>3009,95</b>		<b>1,931</b>	<b>1,963</b>	<b>70,3</b>	<b>18,4</b>	<b>1249,74</b>	<b>798,7</b>	<b>289,7</b>	<b>0</b>	<b>1270</b>	<b>1257,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
Неделя 2 День 12																					
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	16,74	28,38	4,02	339,14	268	0,08	0,54	0,38	2,74	139,18	262,02	21,84	0,00	234,42	266,00	0,10	0,00	0,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	465	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00	
	Колбаса вареная (порциями)	30	3,38	5,28	0,00	61,84	77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>550</b>	<b>20,38</b>	<b>21,25</b>	<b>71,62</b>	<b>798,76</b>		<b>0,23</b>	<b>0,71</b>	<b>0,9</b>	<b>4,42</b>	<b>270,1</b>	<b>405,86</b>	<b>56,9</b>	<b>0</b>	<b>482,08</b>	<b>426,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
2-й ЗАВТРАК	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,80	82	0,06	0,04	20,00	4,40	32,00	10,00	18,00	0,00	556,00	22,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>88,8</b>		<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>20</b>	<b>4,4</b>	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>556</b>	<b>22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	0,98	0,06	23,00	95,94	494	0,02	0,04	0,32	0,56	28,38	69,96	18,28	0,00	285,44	25,40	0,00	0,00	0,00	
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,73	12,21	10,14	181,62	104	0,06	0,09	12,30	1,62	39,75	158,76	27,84	0,00	445,20	110,01	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	200	23,22	26,42	31,92	456,32	375	0,10	0,16	1,46	2,16	25,16	206,54	43,08	0,00	259,98	236,92	0,00	0,00	0,00	
	Салат картофельный с зелёным горошком	100	2,01	6,31	10,82	107,53	42	0,06	0,05	5,50	0,61	18,00	1,34	15,71	0,00	312,63	44,13	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1000</b>	<b>31,15</b>	<b>31,18</b>	<b>115,7</b>	<b>814,81</b>		<b>0,565</b>	<b>0,475</b>	<b>19,58</b>	<b>7,15</b>	<b>151,29</b>	<b>436,6</b>	<b>182,41</b>	<b>0</b>	<b>1717,25</b>	<b>685,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Фрукты свежие	90	1,35	0,45	18,90	85,05	82	0,04	0,05	9,00	0,54	7,20	18,00	37,80	0,00	313,20	25,20	0,00	0,00	0,00	

	Пирожки печеные из сдобного теста (с рыбными консервами)	120	12,94	14,56	46,81	370,04	535	0,10	0,06	0,17	1,08	19,38	40,86	19,55	0,00	164,36	136,19	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>410</b>	<b>9,8</b>	<b>11,18</b>	<b>88,11</b>	<b>445,09</b>		<b>0,132</b>	<b>0,105</b>	<b>9,168</b>	<b>1,62</b>	<b>26,58</b>	<b>58,86</b>	<b>57,348</b>	<b>0</b>	<b>477,564</b>	<b>161,388</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	573	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460	0,02	0,08	0,34	1,48	61,72	7,20	13,74	0,00	102,18	53,50	0,00	0,00	0,00	
	Жаркое по-домашнему	200	18,32	16,80	29,90	335,84	328	0,20	0,20	15,42	3,52	26,84	33,94	55,52	0,00	1121,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Овощи консервированные (огурцы) порциями	100	0,80	0,10	1,50	10,00	149	0,01	0,02	2,00	0,52	20,24	0,00	12,18	0,00	117,03	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>580</b>	<b>21,17</b>	<b>19,02</b>	<b>86,74</b>	<b>517,8</b>		<b>0,318</b>	<b>0,324</b>	<b>17,76</b>	<b>6,4</b>	<b>124,8</b>	<b>41,14</b>	<b>92,64</b>	<b>0</b>	<b>1415,43</b>	<b>105,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2-Й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,06	0,26	1,60	0,20	236,00	44,00	32,00	0,00	288,00	192,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон с повидлом	28	1,50	0,58	19,96	91,30	72	0,03	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	2,42	0,00	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-Й УЖИН:</b>		<b>228</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>28,36</b>	<b>193,1</b>		<b>0,085</b>	<b>0,266</b>	<b>1,6</b>	<b>0,379</b>	<b>236</b>	<b>44</b>	<b>34,416</b>	<b>0</b>	<b>288</b>	<b>205,177</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2968</b>	<b>90,6</b>	<b>89,01</b>	<b>410,13</b>	<b>2858,36</b>		<b>1,39</b>	<b>1,92</b>	<b>69,008</b>	<b>18,4</b>	<b>1315,4</b>	<b>996,46</b>	<b>345,6</b>	<b>0</b>	<b>1258,7</b>	<b>1105,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.	
			Б	Ж	У																
<b>Неделя 2 День 13</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая вязкая	200	5,60	6,78	43,28	256,34	217	0,06	0,14	0,50	0,48	107,28	32,52	31,26	0,00	156,52	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	200	0,44	0,10	14,04	58,32	459	0,00	0,02	1,24	1,46	11,46	0,68	8,40	0,00	51,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Батон	100	7,50	2,90	50,90	264,00	576	0,13	0,03	0,00	0,90	0,00	0,00	12,08	0,00	0,00	65,88	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,56	267	0,02	0,14	0,00	0,87	19,36	62,40	4,18	0,00	46,48	66,82	0,10	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>560</b>	<b>18,07</b>	<b>19,13</b>	<b>94,02</b>	<b>574,84</b>		<b>0,21</b>	<b>0,35</b>	<b>1,74</b>	<b>3,752</b>	<b>140,5</b>	<b>226,2</b>	<b>55,916</b>	<b>0</b>	<b>257,34</b>	<b>132,696</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	1,80	0,40	16,20	75,60	82	0,08	0,06	120,00	0,60	68,00	16,00	26,00	0,00	394,00	46,00	0,00	0,00	0,00	
<b>ИТОГО ЗА 2-Й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>75,6</b>		<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>120</b>	<b>0,6</b>	<b>68</b>	<b>16</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>394</b>	<b>46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	24,46	98,88	495	0,00	0,00	0,02	0,06	39,76	12,00	1,68	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник ленинградский	300	8,94	12,09	19,89	220,47	100	0,12	0,12	8,28	1,80	26,67	239,13	35,28	0,00	584,64	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пюре картофельное	200	3,94	8,02	25,32	188,70	377	0,14	0,14	13,12	1,30	46,88	42,14	36,08	0,00	801,20	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Азу	100	14,68	14,59	6,33	208,32	325	0,05	0,10	1,47	2,17	15,44	8,40	21,86	0,00	289,77	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Салат из моркови с чесноком	100	1,49	6,08	7,25	89,47	21	0,06	0,07	4,99	0,70	28,72	1794,00	35,59	0,00	192,40	0,00	0,00	0,00	0,00	

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>33,13</b>	<b>34,29</b>	<b>127,14</b>	<b>879,24</b>		<b>0,695</b>	<b>0,565</b>	<b>27,88</b>	<b>8,23</b>	<b>197,47</b>	<b>2095,67</b>	<b>207,99</b>	<b>0</b>	<b>2282,43</b>	<b>269,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	0,36	0,36	8,82	39,96	82	0,03	0,02	9,00	1,98	14,40	4,50	8,10	0,00	250,20	9,90	0,00	0,00	0,00
	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,98	39,07	186,70	531	0,04	0,02	0,00	0,38	6,17	8,51	4,82	0,00	37,57	29,39	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>350</b>	<b>3,8</b>	<b>2,34</b>	<b>70,29</b>	<b>316,66</b>		<b>0,069</b>	<b>0,042</b>	<b>9</b>	<b>2,364</b>	<b>20,568</b>	<b>13,014</b>	<b>12,918</b>	<b>0</b>	<b>287,766</b>	<b>39,294</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00
	Гарнир сложный (капуста тушёная+картофельное пюре)	200	5,32	7,58	27,26	197,76	6/н	0,12	0,14	35,28	1,74	92,28	99,58	47,10	0,00	902,80	112,96	0,00	0,00	0,00
	Кнели рыбные припущенные	100	19,23	2,17	5,34	117,96	302	0,11	0,15	0,39	1,00	75,92	9,08	60,91	0,00	453,79	277,64	0,00	0,00	0,00
	Салат витаминный	100	1,23	5,15	5,80	74,38	2	0,03	0,04	12,25	0,88	30,69	461,95	17,59	0,00	228,88	28,55	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>700</b>	<b>27,62</b>	<b>18,11</b>	<b>105,84</b>	<b>638,26</b>		<b>0,41</b>	<b>0,48</b>	<b>48,1</b>	<b>5,26</b>	<b>327,41</b>	<b>583,85</b>	<b>160,66</b>	<b>0</b>	<b>1830,13</b>	<b>576,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2-й УЖИН</b>	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	101,80	470	0,04	0,26	0,60	0,20	248,00	44,00	28,00	0,00	292,00	184,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье	20	0,16	2,60	13,40	84,00	582	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>220</b>	<b>5,96</b>	<b>7,6</b>	<b>21,8</b>	<b>185,8</b>		<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>248</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>184</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3130</b>	<b>90,38</b>	<b>81,87</b>	<b>435,29</b>	<b>2670,4</b>		<b>1,504</b>	<b>1,757</b>	<b>69,8</b>	<b>18,7</b>	<b>1001,948</b>	<b>657,8</b>	<b>248,78</b>	<b>0</b>	<b>1287,7</b>	<b>1215,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Неделя 2 День 14</b>																				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, рет.экв/сут.	Mg, мг.	D, мг/сут.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
			Б	Ж	У															
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	8,90	22,50	197,95	139	0,08	0,23	0,90	0,53	189,58	44,85	24,28	0,00	234,68	156,30	0,00	0,00	0,00
	Какао с молоком	200	3,24	3,12	18,24	113,76	462	0,04	0,12	0,52	0,54	108,52	13,24	21,06	0,00	151,66	91,98	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное (порциями)	20	0,12	16,50	0,16	149,62	79	0,00	0,02	0,00	0,04	2,40	130,60	0,00	0,00	3,00	3,80	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,40	573	0,11	0,03	0,00	1,10	20,00	0,00	14,00	0,00	93,00	65,00	0,00	0,00	0,00
	Сыр (порциями)	35	8,12	10,32	0,00	125,40	75	0,01	0,11	0,25	0,35	308,00	91,00	12,25	0,00	30,80	175,00	0,10	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>605</b>	<b>22,56</b>	<b>23,12</b>	<b>90,1</b>	<b>619,13</b>		<b>0,239</b>	<b>0,5</b>	<b>1,665</b>	<b>2,555</b>	<b>628,495</b>	<b>279,69</b>	<b>71,585</b>	<b>0</b>	<b>513,135</b>	<b>492,08</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>2-й ЗАВТРАК</b>	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	189,00	82	0,08	0,10	20,00	1,20	16,00	40,00	84,00	0,00	696,00	56,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й ЗАВТРАК:</b>		<b>200</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>42</b>	<b>189</b>		<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>20</b>	<b>1,2</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>696</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	573	0,06	0,02	0,00	0,55	10,00	0,00	7,00	0,00	46,50	32,50	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	150	9,90	1,80	50,10	256,20	574	0,27	0,12	0,00	1,65	30,00	0,00	70,50	0,00	367,50	237,00	0,00	0,00	0,00
	Компот из плодов или ягод сушеных (из черносслива)	200	0,56	0,16	26,78	110,30	494	0,00	0,02	0,30	0,66	17,82	1,50	22,18	0,00	179,70	0,00	0,00	0,00	0,00



ОБЕД	Суп картофельный с крупой (перловой)	300	9,60	12,24	18,96	223,17	114	0,12	0,12	8,40	1,53	29,04	266,85	32,97	0,00	544,02	0,00	0,00	0,00	0,00
	Рис отварной	200	4,76	7,18	47,98	275,44	385	0,04	0,02	0,00	0,62	5,96	35,26	30,98	0,00	60,22	0,00	0,00	0,00	0,00
	Котлеты рыбные	100	19,71	5,41	11,03	171,76	307	0,12	0,14	0,85	1,12	76,67	9,18	63,03	0,00	472,64	0,00	0,00	0,00	0,00
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,00	7,00	7,00	97,00	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>1100</b>	<b>31,33</b>	<b>32,19</b>	<b>118,45</b>	<b>621,07</b>		<b>0,605</b>	<b>0,435</b>	<b>9,55</b>	<b>6,13</b>	<b>169,49</b>	<b>312,79</b>	<b>226,66</b>	<b>0</b>	<b>1670,58</b>	<b>269,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	90,00	501	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	90	0,81	0,18	7,29	34,02	82	0,04	0,03	54,00	0,27	30,60	7,20	11,70	0,00	177,30	20,70	0,00	0,00	0,00
	Ватрушка с творожным фаршем	100	7,52	5,82	7,80	113,70	531	0,02	0,10	0,08	0,27	59,82	27,21	8,77	0,00	45,44	85,84	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>390</b>	<b>7,2</b>	<b>6</b>	<b>37,49</b>	<b>218,02</b>		<b>0,056</b>	<b>0,127</b>	<b>54,08</b>	<b>0,54</b>	<b>90,42</b>	<b>34,41</b>	<b>20,47</b>	<b>0</b>	<b>222,74</b>	<b>106,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
УЖИН	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,52	573	0,09	0,02	0,00	0,88	16,00	0,00	11,20	0,00	74,40	52,00	0,00	0,00	0,00
	Чай с молоком	200	1,72	1,48	15,98	83,94	460	0,02	0,08	0,34	1,48	61,72	7,20	13,74	0,00	102,18	53,50	0,00	0,00	0,00
	Картофель отварной с маслом	200	3,86	8,06	29,68	205,86	152	0,18	0,12	16,00	1,56	18,66	42,78	40,02	0,00	944,12	102,58	0,00	0,00	0,00
	Голубцы ленивые	100	10,91	12,52	6,32	176,38	333	0,04	0,08	6,03	1,58	19,73	0,59	18,11	0,00	245,36	110,65	0,00	0,00	0,00
	Салат из лука репчатого	100	1,33	3,19	7,79	65,16		0,05	0,02	9,50	0,76	29,45	0,00	13,30	0,00	163,40	55,16	0,00	0,47	0,00
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>680</b>	<b>15,8</b>	<b>16,17</b>	<b>99,13</b>	<b>518,78</b>		<b>0,378</b>	<b>0,324</b>	<b>31,1</b>	<b>6,26</b>	<b>145,56</b>	<b>50,57</b>	<b>96,37</b>	<b>0</b>	<b>1529,46</b>	<b>373,89</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
2-й УЖИН	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,00	100,20	470	0,08	0,34	1,40	0,20	240,00	44,00	28,00	0,00	292,00	180,00	0,00	0,00	0,00
	Батон с повидлом	28	1,50	0,58	19,96	91,30	72	0,03	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	2,42	0,00	0,00	13,18	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО ЗА 2-й УЖИН:</b>		<b>228</b>	<b>7,3</b>	<b>5,58</b>	<b>27,96</b>	<b>191,5</b>		<b>0,105</b>	<b>0,346</b>	<b>1,4</b>	<b>0,379</b>	<b>240</b>	<b>44</b>	<b>30,416</b>	<b>0</b>	<b>292</b>	<b>193,177</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>3203</b>	<b>87,19</b>	<b>84,06</b>	<b>415,13</b>	<b>2357,5</b>		<b>1,463</b>	<b>1,832</b>	<b>73,4</b>	<b>17,064</b>	<b>1289,965</b>	<b>761,46</b>	<b>529,501</b>	<b>0</b>	<b>1120,7</b>	<b>1245,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Среднее значение за период</b>		<b>3117,9</b>	<b>90,27</b>	<b>92,4</b>	<b>383,3</b>	<b>2780,00</b>		<b>1</b>	<b>1,6</b>	<b>70,089</b>	<b>18,17</b>	<b>1220,92</b>	<b>908,2</b>	<b>309,08</b>	<b>0,01</b>	<b>1204,63</b>	<b>1201,58</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>4</b>