

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «Орфей»  
Л.А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет  
*Ворова А.Г.*  
28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор ГБОУ СОШ с.Новотулка м.р.  
Хворостянский Самарской области

*А.Ю. Цисарев*  
28.08.2024г  


**Десятидневное основное (организованное) меню**

Осенне-зимний период 2024-2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

## Первая неделя

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10.93	11.74	53.45	403.97	0.52	0.09	0.12	0.06	0.15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11.60	14.75	0.00	182.00	0.35	0.02	0.15	0.16	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	25.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	24.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>24.98</b>	<b>26.69</b>	<b>103.42</b>	<b>718.58</b>	<b>2.01</b>	<b>0.16</b>	<b>0.30</b>	<b>0.22</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.16	0.02	0.34	2.60	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	10.58	5.47	20.36	163.98	6.60	0.11	0.06	0.20	0.00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15.89	20.67	21.25	445.15	11.91	0.16	0.18	0.08	0.00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.89	0.32	25.59	150.78	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	91.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>33.33</b>	<b>26.99</b>	<b>111.54</b>	<b>965.21</b>	<b>21.11</b>	<b>0.43</b>	<b>0.31</b>	<b>0.28</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.31</b>	<b>53.68</b>	<b>214.96</b>	<b>1,683.79</b>	<b>31.32</b>	<b>0.72</b>	<b>0.69</b>	<b>0.70</b>	<b>0.15</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6.24	16.49	3.79	187.59	1.00	0.08	0.06	0.15	0.00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7.66	5.23	36.08	214.15	0.00	0.07	0.02	0.03	0.09	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ	50	5.09	1.28	29.99	137.35	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.09	0.25	20.32	95.91	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24.89</b>	<b>23.76</b>	<b>134.18</b>	<b>827.70</b>	<b>2.60</b>	<b>0.30</b>	<b>0.15</b>	<b>0.18</b>	<b>0.09</b>		
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8.26	9.76	16.95	188.15	6.71	0.10	0.06	0.21	0.00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13.78	18.10	5.63	232.81	2.37	0.05	0.11	0.08	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8.73	10.28	59.40	284.68	0.00	0.23	0.13	0.04	0.15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.54	0.34	16.27	78.27	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>38.05</b>	<b>38.86</b>	<b>143.28</b>	<b>987.56</b>	<b>10.22</b>	<b>0.55</b>	<b>0.37</b>	<b>0.33</b>	<b>0.15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.94</b>	<b>62.62</b>	<b>277.46</b>	<b>1,815.26</b>	<b>19.53</b>	<b>0.95</b>	<b>0.58</b>	<b>0.72</b>	<b>0.24</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.38	5.07	8.58	86.30	14.18	0.02	0.03	0.00	0.00	45	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16.88	22.40	40.56	431.78	2.38	0.09	0.13	0.31	0.00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.32	0.43	35.00	165.18	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>27.71</b>	<b>28.44</b>	<b>124.49</b>	<b>867.20</b>	17.70	0.33	0.25	0.31	0.00		
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0.97	8.13	5.70	100.56	4.43	0.03	0.03	0.16	0.00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11.53	7.98	19.07	193.17	4.65	0.20	0.06	0.25	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (60/50)	110	10.10	16.41	11.78	234.12	1.38	0.06	0.08	0.18	0.00	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.08	6.51	45.26	268.23	0.00	0.08	0.03	0.03	0.11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.88	0.48	38.64	182.35	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>39.69</b>	<b>40.20</b>	<b>172.92</b>	<b>1,211.93</b>	12.06	0.61	0.30	0.62	0.11		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.40</b>	<b>68.64</b>	<b>297.41</b>	<b>2,079.13</b>	36.01	1.16	0.63	1.18	0.11		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	15.31	16.38	12.44	237.09	1.32	0.06	0.07	0.18	0.00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3.51	19.56	23.72	285.40	11.52	0.13	0.12	0.07	0.20	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.38	0.32	15.26	73.43	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>25.78</b>	<b>36.63</b>	<b>100.89</b>	<b>815.42</b>	12.84	0.35	0.25	0.25	0.20		
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8.13	10.52	13.62	181.56	8.82	0.07	0.06	0.29	0.00	82	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14.14	20.22	3.60	351.59	1.54	0.05	0.10	0.20	0.00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.19	9.65	56.96	267.18	0.00	0.21	0.12	0.04	0.14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	30.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.13	0.28	13.62	65.52	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>35.64</b>	<b>40.92</b>	<b>137.23</b>	<b>1,037.99</b>	10.36	0.45	0.33	0.53	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.42</b>	<b>77.55</b>	<b>238.12</b>	<b>1,853.41</b>	32.03	0.87	0.65	1.08	0.34		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15.03	21.18	9.01	285.49	1.59	0.06	0.11	0.22	0.05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.26	4.86	33.55	199.10	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.16	0.29	13.83	66.54	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25.66</b>	<b>26.74</b>	<b>103.50</b>	<b>756.98</b>	3.19	0.25	0.19	0.24	0.13		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7.91	9.58	9.65	156.26	12.51	0.07	0.06	0.27	0.00	88	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18.32	24.91	54.27	515.25	3.20	0.10	0.14	0.40	0.00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.09	0.41	19.82	95.35	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>34.06</b>	<b>35.43</b>	<b>140.89</b>	<b>1,020.07</b>	17.31	0.36	0.28	0.67	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.72</b>	<b>62.17</b>	<b>244.39</b>	<b>1,777.05</b>	34.62	0.70	0.55	1.19	0.13		

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

## Вторая неделя

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8.44	12.42	54.57	364.59	0.52	0.18	0.13	0.06	0.15	173	2011
ПРЯНИКИ	90	6.31	6.23	67.50	329.40	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.05	1.41	33.24	156.89	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.31	3.10	26.52	148.02	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>23.11</b>	<b>23.16</b>	<b>181.83</b>	<b>998.90</b>	1.04	0.40	0.29	0.08	0.15		
<b>Обед</b>												
БОРИЦ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8.13	10.52	13.62	181.56	8.82	0.07	0.06	0.29	0.00	82	2011
КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50)	110	10.34	17.17	11.13	239.23	1.00	0.10	0.06	0.15	0.00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8.73	10.28	54.40	284.68	0.00	0.23	0.13	0.04	0.15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.64	0.48	23.31	112.18	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>35.58</b>	<b>38.83</b>	<b>147.49</b>	<b>1,021.30</b>	10.96	0.60	0.33	0.48	0.15		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.69</b>	<b>61.99</b>	<b>329.32</b>	<b>2,020.20</b>	22.43	1.09	0.71	0.86	0.30		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.73	6.10	4.29	75.46	3.33	0.02	0.02	0.12	0.00	67	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50)	110	9.29	18.31	10.49	244.04	0.12	0.16	0.07	0.02	0.00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.19	9.65	36.96	267.18	0.00	0.21	0.12	0.04	0.14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.68	0.36	17.17	82.60	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>25.63</b>	<b>34.80</b>	<b>113.94</b>	<b>872.93</b>	<b>4.59</b>	<b>0.56</b>	<b>0.28</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.24	0.03	0.51	3.90	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	8.58	5.47	20.36	163.98	6.60	0.11	0.06	0.20	0.00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.74	24.46	10.96	207.75	1.27	0.05	0.06	0.18	0.00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16.31	7.29	34.07	267.30	0.00	0.44	0.10	0.03	0.12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4.68	0.38	30.80	145.35	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>886</b>	<b>43.49</b>	<b>38.35</b>	<b>141.72</b>	<b>994.08</b>	<b>10.97</b>	<b>0.84</b>	<b>0.33</b>	<b>0.41</b>	<b>0.12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.12</b>	<b>73.15</b>	<b>255.66</b>	<b>1,867.01</b>	<b>22.16</b>	<b>1.51</b>	<b>0.67</b>	<b>0.79</b>	<b>0.26</b>		



### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50)	110	20.34	17.17	11.13	339.39	1.00	0.10	0.06	0.15	0.00	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.69	6.01	25.55	233.59	32.71	0.05	0.07	0.11	0.00	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.09	0.25	30.32	95.91	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	22.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>29.31</b>	<b>23.79</b>	<b>104.72</b>	<b>790.08</b>	<b>33.71</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.26</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7.91	9.58	9.65	156.26	12.51	0.07	0.06	0.27	0.00	88	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14.83	18.76	8.37	361.62	0.61	0.06	0.12	0.08	0.05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6.82	6.49	53.55	260.03	0.00	0.08	0.03	0.03	0.11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	4.13	0.34	37.16	128.18	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>899</b>	<b>35.68</b>	<b>35.43</b>	<b>140.81</b>	<b>1,044.69</b>	<b>13.12</b>	<b>0.35</b>	<b>0.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.99</b>	<b>59.22</b>	<b>245.53</b>	<b>1,834.77</b>	<b>60.95</b>	<b>0.70</b>	<b>0.51</b>	<b>0.92</b>	<b>0.16</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.24	0.03	0.51	3.90	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	10.37	10.07	8.20	257.44	1.63	0.06	0.08	0.07	0.02	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	5.10	16.98	30.93	249.35	10.16	0.12	0.11	0.06	0.17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.05	0.25	30.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.87	0.25	11.98	57.62	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>22.79</b>	<b>27.59</b>	<b>96.61</b>	<b>724.60</b>	14.43	0.30	0.25	0.13	0.19		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11.53	10.98	19.07	293.17	4.65	0.20	0.06	0.25	0.00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10.41	5.42	5.89	115.19	2.68	0.08	0.09	0.47	0.00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	170	3.96	19.20	41.36	264.09	0.00	0.03	0.03	0.05	0.16	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.30	0.44	21.14	101.73	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>33.94</b>	<b>36.57</b>	<b>144.61</b>	<b>1,027.39</b>	8.93	0.51	0.26	0.77	0.16		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.73</b>	<b>64.16</b>	<b>241.22</b>	<b>1,751.99</b>	28.01	1.01	0.57	1.15	0.35		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	10.98	28.79	3.63	318.23	1.84	0.27	0.09	0.02	0.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.45	5.20	34.78	207.91	0.00	0.07	0.02	0.03	0.09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.37	0.31	15.15	72.92	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>23.54</b>	<b>34.68</b>	<b>98.59</b>	<b>802.71</b>	2.98	0.50	0.18	0.05	0.09		
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	10.26	9.76	26.95	288.15	6.71	0.10	0.06	0.21	0.00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	23.09	31.37	31.25	420.56	11.38	0.37	0.16	0.03	0.00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	104.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.14	0.28	13.72	106.33	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>757</b>	<b>38.74</b>	<b>41.76</b>	<b>106.99</b>	<b>979.77</b>	18.09	0.59	0.27	0.24	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.28</b>	<b>76.44</b>	<b>205.58</b>	<b>1,782.48</b>	29.38	1.21	0.53	0.50	0.09		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

## Первая неделя

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10.93	11.74	53.45	403.97	0.52	0.09	0.12	0.06	0.15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	50	11.60	14.75	0.00	182.00	0.35	0.02	0.15	0.16	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	25.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	24.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>507</b>	<b>24.98</b>	<b>26.69</b>	<b>103.42</b>	<b>718.58</b>	<b>2.01</b>	<b>0.16</b>	<b>0.30</b>	<b>0.22</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0.16	0.02	0.34	2.60	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	10.58	5.47	20.36	163.98	6.60	0.11	0.06	0.20	0.00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15.89	20.67	21.25	445.15	11.91	0.16	0.18	0.08	0.00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.89	0.32	25.59	150.78	0.00	0.08	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	91.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>33.33</b>	<b>26.99</b>	<b>111.54</b>	<b>965.21</b>	<b>21.11</b>	<b>0.43</b>	<b>0.31</b>	<b>0.28</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.31</b>	<b>53.68</b>	<b>214.96</b>	<b>1,683.79</b>	<b>31.32</b>	<b>0.72</b>	<b>0.69</b>	<b>0.70</b>	<b>0.15</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6.24	16.49	3.79	187.59	1.00	0.08	0.06	0.15	0.00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	7.66	5.23	36.08	214.15	0.00	0.07	0.02	0.03	0.09	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ	50	5.09	1.28	29.99	137.35	0.00	0.01	0.01	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.09	0.25	20.32	95.91	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>24.89</b>	<b>23.76</b>	<b>134.18</b>	<b>827.70</b>	2.60	0.30	0.15	0.18	0.09		
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8.26	9.76	16.95	188.15	6.71	0.10	0.06	0.21	0.00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13.78	18.10	5.63	232.81	2.37	0.05	0.11	0.08	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8.73	10.28	59.40	284.68	0.00	0.23	0.13	0.04	0.15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.54	0.34	16.27	78.27	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>852</b>	<b>38.05</b>	<b>38.86</b>	<b>143.28</b>	<b>987.56</b>	10.22	0.55	0.37	0.33	0.15		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.94</b>	<b>62.62</b>	<b>277.46</b>	<b>1,815.26</b>	19.53	0.95	0.58	0.72	0.24		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.38	5.07	8.58	86.30	14.18	0.02	0.03	0.00	0.00	45	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16.88	22.40	40.56	431.78	2.38	0.09	0.13	0.31	0.00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5.32	0.43	35.00	165.18	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>637</b>	<b>27.71</b>	<b>28.44</b>	<b>124.49</b>	<b>867.20</b>	17.70	0.33	0.25	0.31	0.00		
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0.97	8.13	5.70	100.56	4.43	0.03	0.03	0.16	0.00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11.53	7.98	19.07	193.17	4.65	0.20	0.06	0.25	0.00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (60/50)	110	10.10	16.41	11.78	234.12	1.38	0.06	0.08	0.18	0.00	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.08	6.51	45.26	268.23	0.00	0.08	0.03	0.03	0.11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5.88	0.48	38.64	182.35	0.00	0.12	0.04	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1005</b>	<b>39.69</b>	<b>40.20</b>	<b>172.92</b>	<b>1,211.93</b>	12.06	0.61	0.30	0.62	0.11		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.40</b>	<b>68.64</b>	<b>297.41</b>	<b>2,079.13</b>	36.01	1.16	0.63	1.18	0.11		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	15.31	16.38	12.44	237.09	1.32	0.06	0.07	0.18	0.00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3.51	19.56	23.72	285.40	11.52	0.13	0.12	0.07	0.20	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.38	0.32	15.26	73.43	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>25.78</b>	<b>36.63</b>	<b>100.89</b>	<b>815.42</b>	12.84	0.35	0.25	0.25	0.20		
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8.13	10.52	13.62	181.56	8.82	0.07	0.06	0.29	0.00	82	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14.14	20.22	3.60	351.59	1.54	0.05	0.10	0.20	0.00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.19	9.65	56.96	267.18	0.00	0.21	0.12	0.04	0.14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	30.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.13	0.28	13.62	65.52	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>35.64</b>	<b>40.92</b>	<b>137.23</b>	<b>1,037.99</b>	10.36	0.45	0.33	0.53	0.14		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.42</b>	<b>77.55</b>	<b>238.12</b>	<b>1,853.41</b>	32.03	0.87	0.65	1.08	0.34		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15.03	21.18	9.01	285.49	1.59	0.06	0.11	0.22	0.05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.26	4.86	33.55	199.10	0.00	0.06	0.02	0.02	0.08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.16	0.29	13.83	66.54	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25.66</b>	<b>26.74</b>	<b>103.50</b>	<b>756.98</b>	3.19	0.25	0.19	0.24	0.13		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7.91	9.58	9.65	156.26	12.51	0.07	0.06	0.27	0.00	88	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18.32	24.91	54.27	515.25	3.20	0.10	0.14	0.40	0.00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.09	0.41	19.82	95.35	0.00	0.08	0.04	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>34.06</b>	<b>35.43</b>	<b>140.89</b>	<b>1,020.07</b>	17.31	0.36	0.28	0.67	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.72</b>	<b>62.17</b>	<b>244.39</b>	<b>1,777.05</b>	34.62	0.70	0.55	1.19	0.13		



Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

## Вторая неделя

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	8.44	12.42	54.57	364.59	0.52	0.18	0.13	0.06	0.15	173	2011
ПРЯНИКИ	90	6.31	6.23	67.50	329.40	0.00	0.07	0.02	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	66	5.05	1.41	33.24	156.89	0.00	0.11	0.03	0.00	0.00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.31	3.10	26.52	148.02	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>576</b>	<b>23.11</b>	<b>23.16</b>	<b>181.83</b>	<b>998.90</b>	1.04	0.40	0.29	0.08	0.15		
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8.13	10.52	13.62	181.56	8.82	0.07	0.06	0.29	0.00	82	2011
КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50)	110	10.34	17.17	11.13	239.23	1.00	0.10	0.06	0.15	0.00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8.73	10.28	54.40	284.68	0.00	0.23	0.13	0.04	0.15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.64	0.48	23.31	112.18	0.00	0.10	0.04	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>877</b>	<b>35.58</b>	<b>38.83</b>	<b>147.49</b>	<b>1,021.30</b>	10.96	0.60	0.33	0.48	0.15		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.69</b>	<b>61.99</b>	<b>329.32</b>	<b>2,020.20</b>	22.43	1.09	0.71	0.86	0.30		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.73	6.10	4.29	75.46	3.33	0.02	0.02	0.12	0.00	67	2011
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50)	110	9.29	18.31	10.49	244.04	0.12	0.16	0.07	0.02	0.00	269	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.19	9.65	36.96	267.18	0.00	0.21	0.12	0.04	0.14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.68	0.36	17.17	82.60	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>627</b>	<b>25.63</b>	<b>34.80</b>	<b>113.94</b>	<b>872.93</b>	<b>4.59</b>	<b>0.56</b>	<b>0.28</b>	<b>0.18</b>	<b>0.14</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.24	0.03	0.51	3.90	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	8.58	5.47	20.36	163.98	6.60	0.11	0.06	0.20	0.00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.74	24.46	10.96	207.75	1.27	0.05	0.06	0.18	0.00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16.31	7.29	34.07	267.30	0.00	0.44	0.10	0.03	0.12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4.68	0.38	30.80	145.35	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.97	0.53	25.43	122.38	0.00	0.11	0.05	0.00	0.00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0.97	0.19	19.59	83.42	1.60	0.02	0.02	0.00	0.00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>886</b>	<b>43.49</b>	<b>38.35</b>	<b>141.72</b>	<b>994.08</b>	<b>10.97</b>	<b>0.84</b>	<b>0.33</b>	<b>0.41</b>	<b>0.12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>69.12</b>	<b>73.15</b>	<b>255.66</b>	<b>1,867.01</b>	<b>22.16</b>	<b>1.51</b>	<b>0.67</b>	<b>0.79</b>	<b>0.26</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50)	110	20.34	17.17	11.13	339.39	1.00	0.10	0.06	0.15	0.00	269	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.69	6.01	25.55	233.59	32.71	0.05	0.07	0.11	0.00	139	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.09	0.25	30.32	95.91	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	22.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>29.31</b>	<b>23.79</b>	<b>104.72</b>	<b>790.08</b>	<b>33.71</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	<b>0.26</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7.91	9.58	9.65	156.26	12.51	0.07	0.06	0.27	0.00	88	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14.83	18.76	8.37	361.62	0.61	0.06	0.12	0.08	0.05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	6.82	6.49	53.55	260.03	0.00	0.08	0.03	0.03	0.11	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	54	4.13	0.34	37.16	128.18	0.00	0.09	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.99	0.26	12.72	61.19	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.00	0.00	19.36	77.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>899</b>	<b>35.68</b>	<b>35.43</b>	<b>140.81</b>	<b>1,044.69</b>	<b>13.12</b>	<b>0.35</b>	<b>0.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.16</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.99</b>	<b>59.22</b>	<b>245.53</b>	<b>1,834.77</b>	<b>60.95</b>	<b>0.70</b>	<b>0.51</b>	<b>0.92</b>	<b>0.16</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.24	0.03	0.51	3.90	1.50	0.01	0.01	0.00	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	10.37	10.07	8.20	257.44	1.63	0.06	0.08	0.07	0.02	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	5.10	16.98	30.93	249.35	10.16	0.12	0.11	0.06	0.17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	5.05	0.25	30.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1.87	0.25	11.98	57.62	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>22.79</b>	<b>27.59</b>	<b>96.61</b>	<b>724.60</b>	14.43	0.30	0.25	0.13	0.19		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11.53	10.98	19.07	293.17	4.65	0.20	0.06	0.25	0.00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10.41	5.42	5.89	115.19	2.68	0.08	0.09	0.47	0.00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	170	3.96	19.20	41.36	264.09	0.00	0.03	0.03	0.05	0.16	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.30	0.44	21.14	101.73	0.00	0.09	0.04	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0.16	0.16	27.04	111.12	1.60	0.01	0.01	0.00	0.00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>855</b>	<b>33.94</b>	<b>36.57</b>	<b>144.61</b>	<b>1,027.39</b>	8.93	0.51	0.26	0.77	0.16		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.73</b>	<b>64.16</b>	<b>241.22</b>	<b>1,751.99</b>	28.01	1.01	0.57	1.15	0.35		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50)	100	10.98	28.79	3.63	318.23	1.84	0.27	0.09	0.02	0.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.45	5.20	34.78	207.91	0.00	0.07	0.02	0.03	0.09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.58	0.37	30.11	142.09	0.00	0.10	0.03	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2.37	0.31	15.15	72.92	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0.16	0.01	14.92	61.56	1.14	0.00	0.01	0.00	0.00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>563</b>	<b>23.54</b>	<b>34.68</b>	<b>98.59</b>	<b>802.71</b>	2.98	0.50	0.18	0.05	0.09		
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	10.26	9.76	26.95	288.15	6.71	0.10	0.06	0.21	0.00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	23.09	31.37	31.25	420.56	11.38	0.37	0.16	0.03	0.00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	104.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	32	2.14	0.28	13.72	106.33	0.00	0.06	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0.20	0.10	15.00	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>757</b>	<b>38.74</b>	<b>41.76</b>	<b>106.99</b>	<b>979.77</b>	18.09	0.59	0.27	0.24	0.00		
<b>Всего за день:</b>		<b>62.28</b>	<b>76.44</b>	<b>205.58</b>	<b>1,782.48</b>	29.38	1.21	0.53	0.50	0.09		