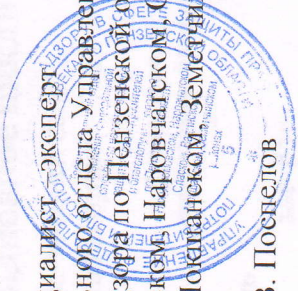


Согласовано:

Главный специалист-эксперт  
Территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Пензенской области в  
Нижнеломовском, Наровчатском, Спасском,  
Вадинском, Мокшанском, Земетчинском  
районах

И.В. Поспелов



Утверждаю  
Директор школы Т.В. Пронякина



# Примерное двенадцатидневное меню МОУ СОШ с. Красная Дубрава Возрастная категория: 7-11 лет (1-4 кл. бесплатные обеды)

# Аддитивное циклическое меню.

Сезон: Осенне-зимний сезон  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Стр. 1 из 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>1-й день</b>																
<b>завтрак</b>																
209	Каша пшеничная молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30		
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05		
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	<b>всего за завтрак</b>		<b>11,21</b>	<b>15,08</b>	<b>77,57</b>	<b>494,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>90,00</b>	<b>0,75</b>	<b>147,03</b>	<b>229,06</b>	<b>56,79</b>	<b>1,78</b>		
<b>обед</b>																
5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
63	Салат из моркови	62	1,14	6,08	6,86	59,73	0,02	5,79	0,00	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31		
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67		
506	Рыба запеченная	75	14,69	6,86	3,50	134,72	0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77		
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98		
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99		
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74		
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74		
	<b>всего за обед</b>		<b>40,15</b>	<b>38,05</b>	<b>171,25</b>	<b>1145,25</b>	<b>0,64</b>	<b>98,70</b>	<b>160,02</b>	<b>7,48</b>	<b>355,67</b>	<b>673,75</b>	<b>184,96</b>	<b>7,43</b>		
	<b>Всего за 1-й день:</b>		<b>51,36</b>	<b>53,13</b>	<b>248,82</b>	<b>1639,49</b>	<b>0,90</b>	<b>99,20</b>	<b>250,02</b>	<b>8,42</b>	<b>502,70</b>	<b>902,81</b>	<b>241,75</b>	<b>9,21</b>		
<b>2-й день</b>																
<b>завтрак</b>																
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,45	0,08	0,40	72,00	0,59	107,05	107,00	16,70	0,57		
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11		
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	<b>всего за завтрак</b>		<b>11,24</b>	<b>13,76</b>	<b>73,72</b>	<b>466,55</b>	<b>0,15</b>	<b>0,80</b>	<b>85,00</b>	<b>1,07</b>	<b>215,65</b>	<b>212,00</b>	<b>34,20</b>	<b>1,12</b>		
<b>обед</b>																
5005	Банан	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		
79	Салат из белокочанной капусты	60	0,91	3,06	2,79	43,15	0,02	19,60	0,00	1,54	28,18	19,90	12,14	0,42		
270	Суп рыбный из консервов	250	8,04	6,47	20,11	170,90	0,11	13,75	19,75	1,74	59,50	113,58	33,68	1,06		
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	40,53	2,20		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51		
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74		
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91		
	<b>всего за обед</b>		<b>39,12</b>	<b>35,19</b>	<b>146,41</b>	<b>1062,94</b>	<b>0,51</b>	<b>35,47</b>	<b>87,99</b>	<b>7,56</b>	<b>249,92</b>	<b>571,70</b>	<b>130,81</b>	<b>6,96</b>		
	<b>Всего за 2-й день:</b>		<b>50,35</b>	<b>48,95</b>	<b>220,13</b>	<b>1529,49</b>	<b>0,66</b>	<b>36,27</b>	<b>172,99</b>	<b>8,63</b>	<b>465,57</b>	<b>783,70</b>	<b>165,01</b>	<b>8,07</b>		

ре- 1	Применение пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	В1 (мг) 8	Витамины			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У			С (мг) 9	А (мкг) 10	Е (мг) 11	Са	Р	Mg	Fe				
	<b>3-й день</b>																	
	<b>завтрак</b>																	
	384 Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54				
	944 Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	0,11				
	5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<b>всего за завтрак</b>		<b>9,34</b>	<b>8,93</b>	<b>86,24</b>	<b>468,61</b>	<b>0,12</b>	<b>6,50</b>	<b>53,13</b>	<b>0,76</b>	<b>144,11</b>	<b>194,86</b>	<b>44,15</b>	<b>1,08</b>				
	<b>обед</b>																	
	5001 Апельсин	150	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30				
	83 Салат овощной	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0,00	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31				
	187 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67				
	1 Котлета из птицы	80	11,84	13,28	4,28	239,84	0,07	1,11	26,44	1,46	31,95	175,29	21,72	2,33				
	409 Пюре гороховое	100	8,24	6,30	19,85	169,07	0,32	0,00	39,33	0,35	46,80	132,87	42,80	2,73				
	869 Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20				
	5045 Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	1,75	13,80	63,60	15,00	1,86				
	5031 Печенье сахарное	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0,00	5,00	1,75	14,50	45,00	10,00	1,05				
	<b>всего за обед</b>		<b>32,77</b>	<b>34,57</b>	<b>153,81</b>	<b>1124,55</b>	<b>0,73</b>	<b>124,31</b>	<b>112,19</b>	<b>5,93</b>	<b>226,98</b>	<b>570,64</b>	<b>160,96</b>	<b>10,45</b>				
	<b>Всего за 3-й день:</b>		<b>42,11</b>	<b>43,50</b>	<b>240,15</b>	<b>1593,16</b>	<b>0,80</b>	<b>130,81</b>	<b>165,31</b>	<b>6,69</b>	<b>371,09</b>	<b>765,50</b>	<b>205,11</b>	<b>11,54</b>				
	<b>4-й день</b>																	
	<b>завтрак</b>																	
	215 Каша манная молочная жидкая	250	5,57	10,95	35,17	262,90	0,07	0,40	72,00	0,59	107,50	106,40	17,30	0,40				
	959 Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99				
	5033 Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44				
	<b>всего за завтрак</b>		<b>12,00</b>	<b>14,27</b>	<b>79,15</b>	<b>496,56</b>	<b>0,14</b>	<b>0,80</b>	<b>85,00</b>	<b>1,08</b>	<b>221,22</b>	<b>237,60</b>	<b>51,80</b>	<b>1,83</b>				
	<b>обед</b>																	
	5004 Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53				
	88 Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09				
	197 Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	29,59	1,62				
	600 Куры отварные	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12				
	855 Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36				
	861 Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84				
	5045 Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	1,20	9,20	42,40	10,00	1,24				
	5036 Пряники заварные	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	1,20	5,50	25,00	4,50	0,40				
	<b>всего за обед</b>		<b>45,31</b>	<b>48,31</b>	<b>144,51</b>	<b>1186,87</b>	<b>0,56</b>	<b>27,94</b>	<b>156,32</b>	<b>5,52</b>	<b>129,40</b>	<b>625,66</b>	<b>198,74</b>	<b>13,20</b>				
	<b>Всего за 4-й день:</b>		<b>57,31</b>	<b>62,58</b>	<b>223,66</b>	<b>1683,37</b>	<b>0,70</b>	<b>38,74</b>	<b>241,32</b>	<b>6,60</b>	<b>350,62</b>	<b>863,26</b>	<b>250,54</b>	<b>15,03</b>				

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
<b>5-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
257	Каша овсяная молочная	250	5,38	11,07	35,85	265,83	0,07	0,40	72,00	0,14	108,41	119,05	22,40	1,04	
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>8,46</b>	<b>11,39</b>	<b>70,58</b>	<b>421,66</b>	<b>0,11</b>	<b>0,40</b>	<b>72,00</b>	<b>0,58</b>	<b>116,86</b>	<b>145,05</b>	<b>28,00</b>	<b>1,52</b>	
<b>обед</b>															
5005	Банан	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	
56	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,58	3,08	1,72	37,64	0,02	11,64	0,00	1,65	20,39	15,30	9,90	0,45	
206	Суп гороховый	250	5,97	8,99	24,23	202,08	0,27	17,20	59,00	0,37	36,84	123,14	43,96	2,22	
506	Рыба запеченная	75	14,69	6,86	3,50	134,72	0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77	
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98	
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	13,13	0,45	
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	1,27	13,80	63,60	15,00	1,86	
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74	
	<b>всего за обед</b>		<b>37,88</b>	<b>34,85</b>	<b>157,43</b>	<b>1098,48</b>	<b>0,67</b>	<b>30,44</b>	<b>165,14</b>	<b>7,96</b>	<b>213,06</b>	<b>584,95</b>	<b>156,61</b>	<b>7,47</b>	
	<b>Всего за 5-й день:</b>		<b>46,34</b>	<b>46,24</b>	<b>228,01</b>	<b>1520,14</b>	<b>0,79</b>	<b>30,84</b>	<b>237,14</b>	<b>8,54</b>	<b>329,92</b>	<b>730,00</b>	<b>184,61</b>	<b>8,99</b>	
<b>6-й день</b>															
<b>завтрак</b>															
209	Каша пшеничная молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30	
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>14,56</b>	<b>18,08</b>	<b>86,82</b>	<b>572,07</b>	<b>0,29</b>	<b>0,90</b>	<b>103,00</b>	<b>0,80</b>	<b>252,30</b>	<b>334,26</b>	<b>85,69</b>	<b>2,73</b>	
<b>обед</b>															
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65	
83	Салат овощной	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09	
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	31,60	1,10	
567	Сосиски отварные	90	12,33	10,16	2,31	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12	
409	Пюре гороховое	150	12,36	9,45	29,78	253,60	0,49	0,00	59,00	0,52	70,20	199,30	64,20	4,10	
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0,06	22,79	93,84	0,01	0,36	0,00	0,20	13,92	13,89	8,04	0,51	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,20	9,20	42,40	10,00	1,24	
5032	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50	0,05	0,00	60,00	0,50	11,50	32,50	5,00	0,40	
	<b>всего за обед</b>		<b>35,03</b>	<b>40,82</b>	<b>147,51</b>	<b>1223,21</b>	<b>0,85</b>	<b>31,51</b>	<b>178,36</b>	<b>5,22</b>	<b>191,82</b>	<b>638,39</b>	<b>183,58</b>	<b>14,20</b>	
	<b>Всего за 6-й день:</b>		<b>49,59</b>	<b>58,90</b>	<b>234,33</b>	<b>1795,28</b>	<b>1,14</b>	<b>32,41</b>	<b>281,36</b>	<b>6,02</b>	<b>444,12</b>	<b>972,65</b>	<b>269,27</b>	<b>16,93</b>	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>7-й день</b>																	
	<b>завтрак</b>																
384	Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54			
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05			
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>7,68</b>	<b>8,75</b>	<b>70,96</b>	<b>396,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,50</b>	<b>53,13</b>	<b>0,51</b>	<b>133,96</b>	<b>178,56</b>	<b>39,55</b>	<b>0,80</b>			
	<b>обед</b>																
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53			
59	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	3,07	3,13	44,90	0,03	19,85	0,00	1,56	29,53	22,65	14,04	0,46			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04			
600	Куры отварные	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12			
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36			
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84			
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	10,00	1,24			
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91			
	<b>всего за обед</b>		<b>49,06</b>	<b>47,47</b>	<b>137,47</b>	<b>1178,61</b>	<b>0,76</b>	<b>55,64</b>	<b>208,22</b>	<b>4,80</b>	<b>232,82</b>	<b>686,31</b>	<b>208,16</b>	<b>12,50</b>			
	<b>Всего за 7-й день:</b>		<b>56,74</b>	<b>56,22</b>	<b>208,43</b>	<b>1575,17</b>	<b>0,85</b>	<b>56,14</b>	<b>261,35</b>	<b>5,31</b>	<b>366,78</b>	<b>864,87</b>	<b>247,71</b>	<b>13,30</b>			
<b>8-й день</b>																	
	<b>завтрак</b>																
7215	Каша манная молочная жидкая	250	5,53	12,60	35,09	277,30	0,07	0,40	73,00	0,64	106,90	106,50	17,30	0,40			
958	Кофейный напиток на молоке	200	2,42	2,40	23,89	128,10	0,03	0,40	13,00	0,04	100,60	79,00	11,90	0,11			
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>10,99</b>	<b>15,32</b>	<b>78,66</b>	<b>499,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,80</b>	<b>86,00</b>	<b>1,12</b>	<b>215,50</b>	<b>211,50</b>	<b>34,80</b>	<b>0,95</b>			
	<b>обед</b>																
5005	Банан	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			
88	Салат из свеклы	81	1,17	3,08	6,86	59,73	0,02	7,80	0,00	1,40	28,86	33,60	17,16	1,09			
187	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67			
1	Котлета из птицы	80	11,84	13,28	4,28	271,91	0,08	2,00	0,00	1,86	18,59	219,06	33,78	3,12			
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98			
869	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	31,16	127,26	0,00	3,00	0,00	0,20	6,35	7,59	3,00	0,20			
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	10,00	1,24			
5035	Печенье затыжное	50	4,25	5,65	34,85	207,00	0,06	0,00	32,50	0,65	20,50	43,50	7,50	0,50			
	<b>всего за обед</b>		<b>30,41</b>	<b>37,65</b>	<b>161,77</b>	<b>1200,03</b>	<b>0,47</b>	<b>67,21</b>	<b>132,74</b>	<b>5,68</b>	<b>161,97</b>	<b>504,71</b>	<b>127,24</b>	<b>8,80</b>			
	<b>Всего за 8-й день:</b>		<b>41,40</b>	<b>52,97</b>	<b>240,43</b>	<b>1699,43</b>	<b>0,61</b>	<b>68,01</b>	<b>218,74</b>	<b>6,80</b>	<b>377,47</b>	<b>716,21</b>	<b>162,04</b>	<b>9,75</b>			

№ рец. Прием пищи, наименование блюда

1 9-й день

завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Мg	Fe
3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,78	11,04	30,15	244,45	0,08	0,40	72,00	0,59	107,05	16,70	0,57	
944	Чай с лимоном	200	0,18	0,02	20,49	86,88	0,01	6,00	0,00	0,03	6,60	3,30	1,80	
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	0,44	
	<b>всего за завтрак</b>		<b>8,99</b>	<b>11,38</b>	<b>70,32</b>	<b>425,33</b>	<b>0,13</b>	<b>6,40</b>	<b>72,00</b>	<b>1,06</b>	<b>121,65</b>	<b>24,10</b>	<b>1,11</b>	

обед

5002	Мандарин	120	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	0,10
100	Винегрет овощной	140	2,37	5,30	13,65	112,64	0,10	16,60	0,00	2,44	33,22	71,00	1,31
197	Рассольник Петербургский со сметаной	250	7,58	11,47	19,72	213,06	0,11	13,54	33,50	1,51	29,38	138,98	1,62
619	Тефтели с рисом	200	35,59	34,10	24,88	548,24	0,14	1,68	64,63	0,97	29,87	399,95	5,34
867	Компот из кураги	200	0,65	0,04	21,35	88,85	0,01	0,50	0,00	0,69	20,45	18,25	0,45
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54	3,55	13,80	63,60	1,86
1052	Пирожок с повидлом	125	8,23	13,05	43,27	324,00	0,13	25,59	54,40	3,55	76,12	106,60	1,18
	<b>всего за обед</b>		<b>58,58</b>	<b>64,82</b>	<b>160,00</b>	<b>1464,00</b>	<b>0,63</b>	<b>95,91</b>	<b>153,07</b>	<b>9,36</b>	<b>237,84</b>	<b>171,00</b>	<b>11,86</b>
	<b>Всего за 9-й день:</b>		<b>67,57</b>	<b>76,20</b>	<b>230,32</b>	<b>1889,33</b>	<b>0,76</b>	<b>102,31</b>	<b>225,07</b>	<b>10,42</b>	<b>359,49</b>	<b>197,20</b>	<b>12,97</b>

10-й день

завтрак

7208	Каша овсяная молочная	250	8,08	16,82	42,74	356,41	0,22	0,50	91,25	0,37	137,83	203,19	1,30
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	0,99
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	0,44
	<b>всего за завтрак</b>		<b>14,51</b>	<b>20,14</b>	<b>86,72</b>	<b>590,07</b>	<b>0,29</b>	<b>0,90</b>	<b>104,25</b>	<b>0,86</b>	<b>251,55</b>	<b>334,39</b>	<b>2,73</b>

обед

5005	Банан	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
79	Салат из белокочанной капусты	100	1,61	5,09	4,68	72,02	0,03	36,67	0,00	2,33	42,00	32,23	17,87
204	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,93	8,89	19,90	171,78	0,14	15,60	59,00	0,28	17,70	79,24	1,10
601	Плов с мясом	200	14,69	14,89	36,49	338,66	0,08	0,96	0,00	2,58	12,95	192,13	2,20
883	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,03	0,00	27,60	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	1,27	72,48	42,40	1,24
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	0,74
	<b>всего за обед</b>		<b>27,48</b>	<b>35,50</b>	<b>143,05</b>	<b>1004,04</b>	<b>0,39</b>	<b>53,88</b>	<b>97,06</b>	<b>6,46</b>	<b>154,33</b>	<b>438,54</b>	<b>5,85</b>
	<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>41,99</b>	<b>55,64</b>	<b>229,77</b>	<b>1594,11</b>	<b>0,68</b>	<b>54,78</b>	<b>201,31</b>	<b>7,32</b>	<b>405,88</b>	<b>772,93</b>	<b>8,57</b>
	<b>Итого:</b>		<b>516,54</b>	<b>566,11</b>	<b>2239,96</b>	<b>16193,72</b>	<b>7,67</b>	<b>486,26</b>	<b>2161,64</b>	<b>74,24</b>	<b>3808,31</b>	<b>8222,85</b>	<b>2073,47</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	7			С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>11-й день</b>																	
<b>завтрак</b>																	
209	Каша пшеничная молочная	250	8,13	14,76	42,84	338,41	0,22	0,50	90,00	0,31	138,58	203,06	51,19	1,30			
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05			
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>11,21</b>	<b>15,08</b>	<b>77,57</b>	<b>494,24</b>	<b>0,26</b>	<b>0,50</b>	<b>90,00</b>	<b>0,75</b>	<b>147,03</b>	<b>229,06</b>	<b>56,79</b>	<b>1,78</b>			
<b>обед</b>																	
5003	Груша	130	0,46	0,35	11,85	54,05	0,02	5,75	0,00	0,46	21,85	18,40	13,80	2,65			
55	Салат из свежих огурцов	62	0,44	3,06	1,20	33,96	0,02	5,79	0,00	1,41	13,70	18,83	9,24	0,31			
187	Щи из свежей капусты с картофелем со	250	4,14	6,13	22,48	163,73	0,16	54,41	40,88	0,57	65,87	104,46	46,20	1,67			
506	Рыба запеченная	75	14,69	6,86	3,50	134,72	0,11	0,45	8,90	2,98	36,50	218,02	49,75	0,77			
413	Макаронные изделия отварные	200	6,66	9,03	42,38	277,60	0,10	0,00	59,00	1,00	12,60	54,10	9,60	0,98			
959	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99			
5045	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	139,20	0,07	0,00	0,54		13,80	63,60	15,00	1,86			
1050	Булочка домашняя с изюмом	70	5,97	6,19	34,62	218,39	0,09	0,65	37,70	1,27	72,48	92,54	15,27	0,74			
	<b>всего за обед</b>		<b>39,11</b>	<b>3528</b>	<b>169,97</b>	<b>1161,3</b>	<b>0,60</b>	<b>67,45</b>	<b>160,02</b>	<b>7,74</b>	<b>342,52</b>	<b>675,15</b>	<b>187,76</b>	<b>9,98</b>			
	<b>Всего за 11-й день:</b>		<b>50,32</b>	<b>50,36</b>	<b>247,54</b>	<b>1655,54</b>	<b>0,86</b>	<b>67,20</b>	<b>250,02</b>	<b>8,49</b>	<b>489,55</b>	<b>904,21</b>	<b>244,55</b>	<b>11,76</b>			
<b>12-й день</b>																	
<b>завтрак</b>																	
384	Каша рисовая молочная	250	6,12	8,59	46,07	287,73	0,07	0,50	53,13	0,29	129,51	165,56	36,75	0,54			
943	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,05	61,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05			
5033	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
	<b>всего за завтрак</b>		<b>7,68</b>	<b>8,75</b>	<b>70,96</b>	<b>396,56</b>	<b>0,09</b>	<b>0,50</b>	<b>53,13</b>	<b>0,51</b>	<b>133,96</b>	<b>178,56</b>	<b>39,55</b>	<b>0,80</b>			
<b>обед</b>																	
5004	Яблоко	130	0,46	0,46	11,27	54,05	0,03	11,50	0,00	0,23	18,40	12,65	10,35	2,53			
59	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,07	3,13	44,90	0,03	19,85	0,00	1,56	29,53	22,65	14,04	0,46			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	2,96	21,62	125,44	0,12	17,50	17,70	0,32	16,06	66,97	25,20	1,04			
600	Куры отварные	95	24,17	24,44	0,00	316,06	0,09	2,39	92,96	0,66	21,25	219,12	23,90	2,12			
855	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,93	28,59	191,40	0,22	0,00	29,50	0,45	10,60	149,95	100,00	3,36			
861	Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	18,50	76,77	0,01	3,60	0,00	0,07	6,21	3,96	3,24	0,84			
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36		9,20	42,40	10,00	1,24			
1058	Ватрушка с творогом	90	11,76	10,04	34,60	277,19	0,22	0,80	67,70	1,50	121,57	168,61	21,43	0,91			
	<b>всего за обед</b>		<b>49,06</b>	<b>47,47</b>	<b>137,47</b>	<b>1178,61</b>	<b>0,76</b>	<b>55,64</b>	<b>208,45</b>	<b>4,80</b>	<b>232,82</b>	<b>686,31</b>	<b>208,16</b>	<b>12,50</b>			
	<b>Всего за 12-й день:</b>		<b>56,74</b>	<b>56,22</b>	<b>208,43</b>	<b>1575,17</b>	<b>0,85</b>	<b>56,14</b>	<b>261,58</b>	<b>9,88</b>	<b>366,78</b>	<b>864,87</b>	<b>247,71</b>	<b>13,30</b>			