


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



«СОГЛАСОВАНО»  
Директор  
И.И. Гурова  
«Согласовано»  
Директор И.И. Гурова



**Двухнедельное примерное меню**  
питания детей в осенне-зимний период, посещающих школы пгт.Безенчук и Безенчукского района Самарской области  
на 2021 учебный год.

Примерное десятидневное меню разработано с использованием литературы:

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

Возраст: 7-11 лет

Период: Осень-зима

## Первая 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 ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	5,4	10,1	30,5	234,8	0,47	0,09	0,13	0,05	0,14	303,3	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	30/5/20	2,6	4,5	29,4	165,6	8,00	0,05	0,03	0,04	0,08	2	2011
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>10,9</b>	<b>17,1</b>	<b>79,4</b>	<b>516,9</b>	<b>9,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,22</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250	6,4	4,5	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	99	2008
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (филе курицы)	100	13,8	16,4	2,2	214,6	0,84	0,04	0,10	0,08	0,00	290	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	56	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>28,3</b>	<b>26,3</b>	<b>117,2</b>	<b>823,5</b>	<b>14,84</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>39,2</b>	<b>43,4</b>	<b>196,6</b>	<b>1 340,3</b>	<b>24,01</b>	<b>0,52</b>	<b>0,48</b>	<b>0,44</b>	<b>0,22</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>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,1	3,7	63,6	4,65	0,01	0,01	0,10	0,00	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе)	250	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,7</b>	<b>32,0</b>	<b>69,0</b>	<b>657,8</b>	<b>6,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,5	7,2	16,8	142,2	6,71	0,09	0,06	0,21	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	1000	8,4	13,7	10,2	203,2	0,60	0,04	0,08	0,04	0,07	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>21,8</b>	<b>26,4</b>	<b>109,6</b>	<b>771,2</b>	<b>18,84</b>	<b>0,32</b>	<b>0,22</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,5</b>	<b>58,4</b>	<b>178,6</b>	<b>1 428,9</b>	<b>25,47</b>	<b>0,46</b>	<b>0,40</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</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>												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	125	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,8	3,1	29,2	160,4	0,50	0,00	0,10	0,00	0,00	379	2021
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>31,6</b>	<b>36,5</b>	<b>122,5</b>	<b>945,8</b>	<b>2,75</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,6	2,8	17,9	107,5	4,60	0,09	0,05	0,20	0,00	112	2011
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,4	14,4	13,4	244,6	18,10	0,07	0,12	0,06	0,17	298	2012
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>21,7</b>	<b>17,9</b>	<b>86,6</b>	<b>599,6</b>	<b>33,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>0,31</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,3</b>	<b>54,4</b>	<b>209,1</b>	<b>1 545,4</b>	<b>35,98</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,44</b>	<b>0,17</b>		

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>												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА)	110	8,8	13,7	11,3	209,4	1,26	0,04	0,05	0,02	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,12	0,04	0,08	312	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,1	3,8	6,0	62,6	3,18	0,02	0,02	0,02	0,00	54	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>23,2</b>	<b>68,3</b>	<b>548,6</b>	<b>14,82</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,8	6,0	62,4	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,3	109,4	12,32	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	80/50	15,6	23,0	10,8	318,0	0,54	0,07	0,14	0,05	0,17	267	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	16,5	7,1	34,5	267,7	0,00	0,45	0,10	0,03	0,11	199	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>865</b>	<b>39,5</b>	<b>41,3</b>	<b>112,6</b>	<b>987,8</b>	<b>18,15</b>	<b>0,72</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>	<b>0,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,9</b>	<b>64,5</b>	<b>181,0</b>	<b>1 536,4</b>	<b>32,97</b>	<b>0,94</b>	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>		



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>													
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	250	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011	
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00		2008	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,5</b>	<b>27,3</b>	<b>85,5</b>	<b>681,6</b>	<b>10,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>													
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	12,7	123,0	8,24	0,06	0,06	0,28	0,00	82	2011	
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ) С СОУСОМ	80/50	13,5	23,5	8,4	304,9	1,07	0,05	0,12	0,12	0,17	301	2011	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>23,4</b>	<b>35,3</b>	<b>82,6</b>	<b>750,7</b>	<b>41,49</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>0,51</b>	<b>0,25</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>46,9</b>	<b>62,6</b>	<b>168,2</b>	<b>1 432,3</b>	<b>52,22</b>	<b>0,47</b>	<b>0,51</b>	<b>0,99</b>	<b>0,25</b>			

Возраст: 7-11 лет

Период: Осень-зима

## Вторая 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>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	19,3	14,7	36,3	359,7	0,32	0,06	0,31	0,10	0,16	223	2011
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30/20	5,4	6,7	15,2	142,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>24,9</b>	<b>21,5</b>	<b>66,5</b>	<b>562,5</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	250	4,5	6,4	18,6	141,0	6,00	0,16	0,00	0,21	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.)	200	15,7	25,3	33,4	424,6	15,89	0,22	0,21	0,08	0,07	299	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>24,5</b>	<b>32,3</b>	<b>93,9</b>	<b>753,9</b>	<b>21,89</b>	<b>0,46</b>	<b>0,25</b>	<b>0,29</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,4</b>	<b>51,9</b>	<b>160,4</b>	<b>1 316,3</b>	<b>22,21</b>	<b>0,57</b>	<b>0,58</b>	<b>0,39</b>	<b>0,23</b>		

2 день

Принем 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>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/50	9,5	20,4	4,2	244,4	0,54	0,12	0,11	0,02	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21,2</b>	<b>29,2</b>	<b>79,0</b>	<b>671,7</b>	<b>8,59</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,0	12,1	20,1	202,0	6,91	0,08	0,07	0,17	0,00	96	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	8,3	10,3	10,1	167,2	0,54	0,04	0,07	0,03	0,04	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>19,4</b>	<b>27,4</b>	<b>88,2</b>	<b>678,7</b>	<b>39,63</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>0,31</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>56,6</b>	<b>167,2</b>	<b>1 350,4</b>	<b>48,22</b>	<b>0,54</b>	<b>0,54</b>	<b>0,42</b>	<b>0,20</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	50	0,7	2,5	4,3	43,2	7,11	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	125	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,9</b>	<b>31,2</b>	<b>75,4</b>	<b>680,1</b>	<b>9,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,9	3,0	4,8	49,7	2,54	0,02	0,01	0,02	0,00	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	10,1	16,3	165,3	4,70	0,07	0,04	0,16	0,00	112	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	200	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,6</b>	<b>35,9</b>	<b>87,0</b>	<b>774,3</b>	<b>20,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,25</b>	<b>0,65</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,5</b>	<b>67,1</b>	<b>162,4</b>	<b>1 454,4</b>	<b>30,08</b>	<b>0,51</b>	<b>0,42</b>	<b>0,77</b>	<b>0,00</b>		

## 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>												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе)	200	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
БАТОН	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,7</b>	<b>33,3</b>	<b>90,5</b>	<b>787,9</b>	<b>2,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	12,7	123,0	8,24	0,06	0,06	0,28	0,00	82	2011
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	103	12,6	20,8	8,7	276,7	1,10	0,06	0,08	0,08	0,00	266	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,7	10,1	26,9	218,1	9,26	0,14	0,14	0,05	0,15	311	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>773</b>	<b>23,8</b>	<b>38,5</b>	<b>101,3</b>	<b>852,1</b>	<b>19,40</b>	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>0,41</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,5</b>	<b>71,8</b>	<b>191,8</b>	<b>1 640,0</b>	<b>21,52</b>	<b>0,59</b>	<b>0,57</b>	<b>0,77</b>	<b>0,15</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	0,1	1,1	7,13	7,42	0,02	0,01	0,05		2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	125	6,9	6,5	9,4	127,8	0,63	0,05	0,07	0,02	0,00	234	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,0	36,4	231,7	0,00	0,03	0,03	0,04	0,14	302,2	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,5</b>	<b>15,1</b>	<b>91,0</b>	<b>562,7</b>	<b>7,76</b>	<b>7,60</b>	<b>0,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,19</b>		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,1	7,0	9,3	109,4	12,32	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ФИЛЕ)	200	18,6	23,3	19,8	362,9	10,97	0,17	0,19	0,08	0,00	259	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,2</b>	<b>30,8</b>	<b>78,3</b>	<b>694,8</b>	<b>47,29</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,7</b>	<b>45,9</b>	<b>169,3</b>	<b>1 257,5</b>	<b>55,05</b>	<b>7,95</b>	<b>0,45</b>	<b>0,43</b>	<b>0,19</b>		

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 рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША вязкая из риса и пшена "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	5,4	10,1	30,5	234,8	0,47	0,09	0,13	0,05	0,14	303,3	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	30/5/20	2,6	4,5	29,4	165,6	8,00	0,05	0,03	0,04	0,08	2	2011
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,70	0,03	0,17	0,03	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>	<b>11,0</b>	<b>17,2</b>	<b>79,4</b>	<b>516,9</b>	<b>9,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	300	7,7	5,4	22,3	169,2	7,20	0,19	0,00	0,25	0,00	99	2008
ПТИЦА тушенная в соусе (филе курицы)	100	13,8	16,4	2,2	214,6	0,84	0,04	0,10	0,08	0,00	290	2011
КАША гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Фруктовая нарезка (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	23,5	5,00	0,02	0,01	0,00	0,00	56	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>29,6</b>	<b>22,3</b>	<b>121,3</b>	<b>793,5</b>	<b>15,91</b>	<b>0,37</b>	<b>0,13</b>	<b>0,33</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>39,5</b>	<b>200,7</b>	<b>1 310,4</b>	<b>25,08</b>	<b>0,54</b>	<b>0,46</b>	<b>0,45</b>	<b>0,19</b>		

**2 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>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,7	5,1	3,7	63,6	4,65	0,01	0,01	0,10	0,00	67	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (филе)	200	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,7</b>	<b>32,0</b>	<b>69,0</b>	<b>657,8</b>	<b>6,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,9	8,3	19,3	164,3	7,74	0,10	0,07	0,24	0,00	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	8,4	13,7	10,2	203,2	0,60	0,04	0,08	0,04	0,07	294	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>22,1</b>	<b>27,5</b>	<b>112,0</b>	<b>792,6</b>	<b>19,87</b>	<b>0,33</b>	<b>0,23</b>	<b>0,35</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,9</b>	<b>59,5</b>	<b>181,1</b>	<b>1 450,4</b>	<b>26,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,41</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</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>												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	125	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	3,1	29,2	160,4	0,52	0,00	0,10	0,00	0,00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>31,6</b>	<b>36,5</b>	<b>122,5</b>	<b>945,8</b>	<b>2,77</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>0,13</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,1	3,4	21,5	129,0	5,52	0,09	0,05	0,24	0,00	112	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	14,4	14,5	13,5	246,4	18,12	0,07	0,12	0,06	0,17	298	2012
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	26,4	108,0	3,00	0,01	0,00	0,00	0,00	438	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22,2</b>	<b>18,4</b>	<b>90,4</b>	<b>622,9</b>	<b>34,17</b>	<b>0,29</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>54,9</b>	<b>212,9</b>	<b>1 568,7</b>	<b>36,94</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,48</b>	<b>0,17</b>		

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>												
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ГОВЯДИНА)	110	8,8	13,7	11,3	209,4	1,26	0,04	0,05	0,02	0,00	279	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7	10,38	0,12	0,12	0,04	0,08	312	2011
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,1	3,8	6,0	62,6	3,18	0,02	0,02	0,02	0,00	54	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>15,5</b>	<b>23,2</b>	<b>68,3</b>	<b>548,6</b>	<b>14,82</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	3,8	6,0	62,4	4,49	0,04	0,03	0,00	0,00	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,4	8,1	10,7	126,4	14,22	0,07	0,06	0,31	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	130	15,6	23,0	10,8	318,0	0,54	0,07	0,14	0,05	0,17	267	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150	16,5	7,1	34,5	267,7	0,00	0,45	0,10	0,03	0,11	199	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>39,8</b>	<b>42,4</b>	<b>114,1</b>	<b>1 004,8</b>	<b>20,05</b>	<b>0,72</b>	<b>0,37</b>	<b>0,39</b>	<b>0,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,3</b>	<b>65,6</b>	<b>182,4</b>	<b>1 553,4</b>	<b>34,87</b>	<b>0,94</b>	<b>0,58</b>	<b>0,47</b>	<b>0,36</b>		

**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>												
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	200	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	25	0,2	0,0	0,4	3,3	1,25	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,04	0,03	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>23,5</b>	<b>27,3</b>	<b>85,5</b>	<b>681,6</b>	<b>10,73</b>	<b>0,24</b>	<b>0,22</b>	<b>0,48</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,5	8,0	14,7	142,2	9,52	0,06	0,07	0,32	0,00	82	2011
КНЕЛИ ИЗ КУР (ФИЛЕ) С СОУСОМ	130	13,5	23,5	8,4	304,9	1,07	0,05	0,12	0,12	0,17	301	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,7</b>	<b>36,4</b>	<b>84,6</b>	<b>769,9</b>	<b>42,77</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,55</b>	<b>0,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,2</b>	<b>63,7</b>	<b>170,2</b>	<b>1 451,6</b>	<b>53,50</b>	<b>0,47</b>	<b>0,52</b>	<b>1,03</b>	<b>0,25</b>		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

## Вторая неделя

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	19,3	14,7	36,3	359,7	0,32	0,06	0,31	0,10	0,16	223	2011
БУТЕРБРОДЫ С КОЛБАСОЙ	30/20	5,4	6,7	15,2	142,8	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>24,9</b>	<b>21,5</b>	<b>66,5</b>	<b>562,5</b>	<b>0,32</b>	<b>0,11</b>	<b>0,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	300	7,7	5,4	22,3	169,2	7,20	0,19	0,00	0,25	0,00	99	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.)	200	15,7	25,3	33,4	424,6	15,89	0,22	0,21	0,08	0,07	299	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	1,9	0,3	12,3	59,4	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>960</b>	<b>27,8</b>	<b>31,3</b>	<b>97,6</b>	<b>782,0</b>	<b>23,09</b>	<b>0,49</b>	<b>0,25</b>	<b>0,33</b>	<b>0,07</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,7</b>	<b>52,8</b>	<b>164,1</b>	<b>1 344,5</b>	<b>23,41</b>	<b>0,60</b>	<b>0,58</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</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>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	80/50	9,5	20,4	4,2	244,4	0,54	0,12	0,11	0,02	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,6	203,7	0,00	0,07	0,03	0,02	0,08	309	2011
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,3	146,8	0,52	0,03	0,12	0,02	0,00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>21,2</b>	<b>29,2</b>	<b>78,9</b>	<b>671,1</b>	<b>8,59</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,11</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>												
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,9	8,3	19,3	164,3	7,74	0,10	0,07	0,24	0,00	96	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	100	8,3	10,3	10,1	167,2	0,54	0,04	0,07	0,03	0,04	282	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	32,18	0,04	0,07	0,11	0,08	321	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>19,3</b>	<b>23,6</b>	<b>87,4</b>	<b>640,9</b>	<b>40,46</b>	<b>0,28</b>	<b>0,25</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,5</b>	<b>52,7</b>	<b>166,3</b>	<b>1 311,9</b>	<b>49,05</b>	<b>0,56</b>	<b>0,54</b>	<b>0,49</b>	<b>0,20</b>		



### 3 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>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	2,5	4,3	43,2	7,11	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	125	18,2	23,7	3,8	302,0	2,25	0,07	0,13	0,09	0,00	260	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	323	2008
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>630</b>	<b>24,9</b>	<b>31,2</b>	<b>75,4</b>	<b>680,1</b>	<b>9,36</b>	<b>0,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,9	3,0	4,8	49,7	2,54	0,02	0,01	0,02	0,00	54	2011
СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	300	3,1	3,4	21,5	129,0	5,52	0,09	0,05	0,24	0,00	112	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ)	200	17,1	22,1	18,3	341,0	9,48	0,15	0,16	0,47	0,00	289	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>26,4</b>	<b>29,1</b>	<b>92,2</b>	<b>737,9</b>	<b>21,54</b>	<b>0,38</b>	<b>0,26</b>	<b>0,73</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,3</b>	<b>60,2</b>	<b>167,6</b>	<b>1 418,0</b>	<b>30,90</b>	<b>0,53</b>	<b>0,43</b>	<b>0,85</b>	<b>0,00</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>												
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ (филе)	200	20,6	26,6	35,8	465,2	1,98	0,09	0,15	0,30	0,00	291	2011
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
СЫР ПЛАВЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
БАТОН	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>31,7</b>	<b>33,3</b>	<b>90,5</b>	<b>787,9</b>	<b>2,12</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,5	8,0	14,7	142,2	9,52	0,06	0,07	0,32	0,00	82	2011
БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ (ГОВЯДИНА) С СОУСОМ	103	11,6	16,1	2,8	202,0	0,38	0,03	0,08	0,02	0,00	266	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,6	4,3	20,9	136,9	9,24	0,12	0,12	0,02	0,05	311	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,1	0,1	25,1	102,0	0,80	0,01	0,00	0,00	0,00	344	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>823</b>	<b>22,1</b>	<b>28,9</b>	<b>91,3</b>	<b>715,2</b>	<b>19,94</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>0,36</b>	<b>0,05</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,8</b>	<b>62,2</b>	<b>181,8</b>	<b>1 503,2</b>	<b>22,06</b>	<b>0,54</b>	<b>0,56</b>	<b>0,72</b>	<b>0,05</b>		

5 день

Приним 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>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	30	0,3	0,1	1,1	7,2	7,53	0,02	0,01	0,05	0,00		2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ С СОУСОМ	125	6,8	6,3	9,0	123,5	0,58	0,05	0,07	0,02	0,00	234	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,5	8,0	36,4	231,7	0,00	0,03	0,03	0,04	0,14	302,2	2011
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15,0	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>15,4</b>	<b>14,9</b>	<b>91,7</b>	<b>564,5</b>	<b>8,11</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	300/10	2,4	8,1	10,7	126,4	14,22	0,07	0,06	0,31	0,00	88	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ФИЛЕ)	200	18,6	23,3	19,8	362,9	10,97	0,17	0,19	0,08	0,00	259	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
Хлеб рж.-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,5</b>	<b>31,9</b>	<b>79,7</b>	<b>711,8</b>	<b>49,19</b>	<b>0,35</b>	<b>0,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,9</b>	<b>46,8</b>	<b>171,4</b>	<b>1 276,3</b>	<b>57,30</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>0,51</b>	<b>0,14</b>		