

«УТВЕРЖАЮ»  
Директор ГБОУ СОШ «Орфей»

А. А. Грошева



«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет

*Севел*  
28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ с.Владимировка м.р.  
Хворостянский Самарской области



### 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>												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7.06	18.28	3.82	207.10	1.00	0.09	0.07	0.15	0.00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.40	5.88	40.88	242.18	0.00	0.08	0.02	0.03	0.10	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>587</b>	<b>19.32</b>	<b>24.77</b>	<b>96.65</b>	<b>687.15</b>	2.14	0.30	0.15	0.18	0.10		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.47	7.22	16.76	142.77	6.73	0.08	0.07	0.22	0.00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13.78	18.10	3.63	232.81	2.37	0.05	0.11	0.08	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.23	0.06	22.45	92.54	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>33.10</b>	<b>37.78</b>	<b>128.01</b>	<b>989.13</b>	35.90	0.59	0.42	0.53	0.17		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.42</b>	<b>62.55</b>	<b>224.66</b>	<b>1,676.28</b>	38.04	0.89	0.57	0.71	0.27		

## 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>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5.93	11.74	43.45	303.97	0.52	0.09	0.12	0.06	0.15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.21	0.01	0.09	0.10	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	56	2011
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>602</b>	<b>15.74</b>	<b>21.19</b>	<b>83.22</b>	<b>592.78</b>	11.87	0.18	0.26	0.17	0.15		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.78	2.87	20.16	117.98	6.60	0.09	0.06	0.20	0.00	103	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8.63	22.80	12.44	288.35	1.00	0.19	0.06	0.15	0.00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.71	20.58	25.12	301.11	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	128	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	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>910</b>	<b>20.96</b>	<b>46.86</b>	<b>112.37</b>	<b>954.77</b>	29.80	0.56	0.33	0.43	0.21		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.70</b>	<b>68.05</b>	<b>195.59</b>	<b>1,547.55</b>	41.67	0.74	0.59	0.60	0.36		

### 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>												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10.31	16.38	12.44	237.09	1.32	0.06	0.07	0.18	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>592</b>	<b>25.99</b>	<b>28.59</b>	<b>108.73</b>	<b>795.66</b>	2.46	0.45	0.27	0.23	0.17		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.33	7.98	13.43	136.18	8.84	0.05	0.07	0.30	0.00	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.37	10.07	8.20	157.44	1.63	0.06	0.08	0.07	0.02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.18	9.63	43.73	278.38	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	171.2	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	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>920</b>	<b>21.54</b>	<b>28.54</b>	<b>131.13</b>	<b>872.43</b>	17.07	0.31	0.26	0.42	0.19		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.53</b>	<b>57.13</b>	<b>239.86</b>	<b>1,668.09</b>	19.53	0.76	0.53	0.65	0.36		

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>												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5.96	11.41	41.35	291.61	0.52	0.06	0.12	0.06	0.15	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/30/10)	60	10.21	17.50	19.72	279.20	0.21	0.08	0.12	0.17	0.15	1	2011
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	56	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.69	24.32	146.82	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20.32</b>	<b>33.00</b>	<b>95.19</b>	<b>764.63</b>	11.25	0.20	0.37	0.26	0.30		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.38	5.07	8.59	86.36	14.22	0.02	0.03	0.00	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5.73	5.38	18.87	147.17	4.65	0.18	0.06	0.25	0.00	102	2011
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13.34	9.91	5.03	178.08	9.39	0.15	1.10	4.45	0.00	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.51	5.81	41.56	244.72	0.00	0.08	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.23	0.06	22.45	92.54	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>34.42</b>	<b>26.95</b>	<b>143.57</b>	<b>972.54</b>	30.06	0.61	1.28	4.74	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.74</b>	<b>59.95</b>	<b>238.76</b>	<b>1,737.17</b>	41.31	0.81	1.65	5.00	0.39		

### 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>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00		2008
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10.31	16.38	12.44	237.09	1.32	0.06	0.07	0.18	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.18	9.63	43.73	278.38	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	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		
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>650</b>	<b>19.77</b>	<b>26.66</b>	<b>101.44</b>	<b>721.71</b>	11.32	0.23	0.18	0.24	0.17		
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.22	10.16	7.14	125.74	5.54	0.04	0.03	0.20	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.11	7.04	9.46	110.88	12.53	0.05	0.06	0.28	0.00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7.28	21.28	12.14	269.97	2.03	0.17	0.06	0.04	0.02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.13	9.64	36.62	254.01	0.00	0.05	0.04	0.05	0.17	171.3	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	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>930</b>	<b>22.41</b>	<b>48.91</b>	<b>121.98</b>	<b>1,020.33</b>	21.70	0.46	0.26	0.57	0.19		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.18</b>	<b>75.57</b>	<b>223.42</b>	<b>1,742.04</b>	33.02	0.69	0.44	0.81	0.36		

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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13.78	18.10	3.63	232.81	2.37	0.05	0.11	0.08	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>582</b>	<b>29.46</b>	<b>30.31</b>	<b>99.92</b>	<b>791.38</b>	3.51	0.44	0.31	0.13	0.17		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	1.10	0.20	3.80	24.00	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.47	7.22	16.76	142.77	6.73	0.08	0.07	0.22	0.00	96	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8.63	22.80	12.44	288.35	1.00	0.19	0.06	0.15	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.18	9.63	43.73	278.38	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	171.2	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>952</b>	<b>22.24</b>	<b>40.46</b>	<b>128.68</b>	<b>971.37</b>	33.87	0.50	0.26	0.59	0.17		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.70</b>	<b>70.77</b>	<b>228.60</b>	<b>1,762.75</b>	37.38	0.94	0.57	0.72	0.34		

## 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	100	1.10	0.20	3.82	24.10	25.10	0.06	0.04	0.17	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.31	10.07	7.85	155.69	1.25	0.05	0.07	0.06	0.02	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.71	20.58	25.12	301.11	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	128	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>682</b>	<b>18.98</b>	<b>31.46</b>	<b>88.74</b>	<b>718.77</b>	39.69	0.38	0.30	0.30	0.23		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.38	5.07	8.59	86.36	14.22	0.02	0.03	0.00	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.78	2.87	20.16	117.98	6.60	0.09	0.06	0.20	0.00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.74	14.46	10.96	207.75	1.27	0.05	0.06	0.18	0.00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180	18.33	8.15	38.33	300.22	0.00	0.50	0.11	0.04	0.13	198	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	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>910</b>	<b>37.90</b>	<b>31.34</b>	<b>134.66</b>	<b>972.04</b>	23.69	0.81	0.33	0.42	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.88</b>	<b>62.80</b>	<b>223.40</b>	<b>1,690.81</b>	63.38	1.19	0.63	0.72	0.36		



### 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>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6.26	11.59	56.31	355.38	0.52	0.06	0.13	0.06	0.15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.21	0.01	0.09	0.10	0.00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>552</b>	<b>21.39</b>	<b>25.19</b>	<b>91.57</b>	<b>682.17</b>	1.87	0.15	0.40	0.26	1.04		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.33	7.98	13.43	136.18	8.84	0.05	0.07	0.30	0.00	82	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8.63	22.80	12.44	288.35	1.00	0.19	0.06	0.15	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	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>930</b>	<b>27.28</b>	<b>43.08</b>	<b>129.10</b>	<b>1,012.95</b>	19.84	0.66	0.36	0.51	0.17		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.67</b>	<b>68.27</b>	<b>220.67</b>	<b>1,695.12</b>	21.71	0.81	0.76	0.77	1.21		

#### 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>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.22	10.16	7.14	125.74	5.54	0.04	0.03	0.20	0.00	67	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14.83	18.76	8.37	261.62	0.61	0.06	0.12	0.08	0.05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.33	5.87	40.40	239.88	0.00	0.08	0.02	0.03	0.10	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>712</b>	<b>28.24</b>	<b>35.40</b>	<b>107.86</b>	<b>865.11</b>	<b>7.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5.73	5.38	18.87	147.17	4.65	0.18	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.71	20.58	25.12	301.11	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	128	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>832</b>	<b>25.71</b>	<b>31.99</b>	<b>101.83</b>	<b>801.34</b>	<b>20.67</b>	<b>0.53</b>	<b>0.34</b>	<b>0.79</b>	<b>0.21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.95</b>	<b>67.39</b>	<b>209.69</b>	<b>1,666.45</b>	<b>27.96</b>	<b>0.84</b>	<b>0.57</b>	<b>1.10</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>												
КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10.00	20.14	53.58	436.66	0.72	0.18	0.21	0.12	0.48	177.4	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.21	0.01	0.09	0.10	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	56	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.31	2.43	26.62	142.20	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23.72</b>	<b>32.07</b>	<b>110.07</b>	<b>829.79</b>	11.45	0.32	0.45	0.25	0.48		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.11	7.04	9.46	110.88	12.53	0.05	0.06	0.28	0.00	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.74	14.46	10.96	207.75	1.27	0.05	0.06	0.18	0.00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.50	16.54	20.65	246.72	13.87	0.11	0.10	0.60	0.13	143	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	1.99	0.26	12.72	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>810</b>	<b>19.59</b>	<b>38.65</b>	<b>88.86</b>	<b>781.27</b>	27.67	0.32	0.26	1.06	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.31</b>	<b>70.72</b>	<b>198.93</b>	<b>1,611.06</b>	39.12	0.64	0.71	1.31	0.61		

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>												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7.06	18.28	3.82	207.10	1.00	0.09	0.07	0.15	0.00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.40	5.88	40.88	242.18	0.00	0.08	0.02	0.03	0.10	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>587</b>	<b>19.32</b>	<b>24.77</b>	<b>96.65</b>	<b>687.15</b>	2.14	0.30	0.15	0.18	0.10		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.10	0.20	3.80	24.00	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.47	7.22	16.76	142.77	6.73	0.08	0.07	0.22	0.00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13.78	18.10	3.63	232.81	2.37	0.05	0.11	0.08	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.23	0.06	22.45	92.54	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>33.10</b>	<b>37.78</b>	<b>128.01</b>	<b>989.13</b>	35.90	0.59	0.42	0.53	0.17		
<b>Всего за день:</b>		<b>52.42</b>	<b>62.55</b>	<b>224.66</b>	<b>1,676.28</b>	38.04	0.89	0.57	0.71	0.27		

## 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>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5.93	11.74	43.45	303.97	0.52	0.09	0.12	0.06	0.15	175	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.21	0.01	0.09	0.10	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	56	2011
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>602</b>	<b>15.74</b>	<b>21.19</b>	<b>83.22</b>	<b>592.78</b>	11.87	0.18	0.26	0.17	0.15		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.78	2.87	20.16	117.98	6.60	0.09	0.06	0.20	0.00	103	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8.63	22.80	12.44	288.35	1.00	0.19	0.06	0.15	0.00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.71	20.58	25.12	301.11	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	128	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	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>910</b>	<b>20.96</b>	<b>46.86</b>	<b>112.37</b>	<b>954.77</b>	29.80	0.56	0.33	0.43	0.21		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.70</b>	<b>68.05</b>	<b>195.59</b>	<b>1,547.55</b>	41.67	0.74	0.59	0.60	0.36		

### 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>												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10.31	16.38	12.44	237.09	1.32	0.06	0.07	0.18	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>592</b>	<b>25.99</b>	<b>28.59</b>	<b>108.73</b>	<b>795.66</b>	2.46	0.45	0.27	0.23	0.17		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.80	0.10	1.70	13.00	5.00	0.02	0.02	0.00	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.33	7.98	13.43	136.18	8.84	0.05	0.07	0.30	0.00	82	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.37	10.07	8.20	157.44	1.63	0.06	0.08	0.07	0.02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.18	9.63	43.73	278.38	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	171.2	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	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>920</b>	<b>21.54</b>	<b>28.54</b>	<b>131.13</b>	<b>872.43</b>	17.07	0.31	0.26	0.42	0.19		
<b>Всего за день:</b>		<b>47.53</b>	<b>57.13</b>	<b>239.86</b>	<b>1,668.09</b>	19.53	0.76	0.53	0.65	0.36		

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>												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5.96	11.41	41.35	291.61	0.52	0.06	0.12	0.06	0.15	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/30/10)	60	10.21	17.50	19.72	279.20	0.21	0.08	0.12	0.17	0.15	1	2011
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	56	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.75	3.69	24.32	146.82	0.52	0.03	0.11	0.02	0.00	382	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>20.32</b>	<b>33.00</b>	<b>95.19</b>	<b>764.63</b>	11.25	0.20	0.37	0.26	0.30		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.38	5.07	8.59	86.36	14.22	0.02	0.03	0.00	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5.73	5.38	18.87	147.17	4.65	0.18	0.06	0.25	0.00	102	2011
ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13.34	9.91	5.03	178.08	9.39	0.15	1.10	4.45	0.00	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.51	5.81	41.56	244.72	0.00	0.08	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.23	0.06	22.45	92.54	1.80	0.01	0.01	0.01	0.00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>34.42</b>	<b>26.95</b>	<b>143.57</b>	<b>972.54</b>	30.06	0.61	1.28	4.74	0.09		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.74</b>	<b>59.95</b>	<b>238.76</b>	<b>1,737.17</b>	41.31	0.81	1.65	5.00	0.39		

### 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>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00		2008
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10.31	16.38	12.44	237.09	1.32	0.06	0.07	0.18	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.18	9.63	43.73	278.38	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.29	0.19	15.05	71.05	0.00	0.05	0.02	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		
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>650</b>	<b>19.77</b>	<b>26.66</b>	<b>101.44</b>	<b>721.71</b>	11.32	0.23	0.18	0.24	0.17		
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.22	10.16	7.14	125.74	5.54	0.04	0.03	0.20	0.00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.11	7.04	9.46	110.88	12.53	0.05	0.06	0.28	0.00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7.28	21.28	12.14	269.97	2.03	0.17	0.06	0.04	0.02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5.13	9.64	36.62	254.01	0.00	0.05	0.04	0.05	0.17	171.3	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	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>930</b>	<b>22.41</b>	<b>48.91</b>	<b>121.98</b>	<b>1,020.33</b>	21.70	0.46	0.26	0.57	0.19		
<b>Всего за день:</b>		<b>42.18</b>	<b>75.57</b>	<b>223.42</b>	<b>1,742.04</b>	33.02	0.69	0.44	0.81	0.36		



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 рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13.78	18.10	3.63	232.81	2.37	0.05	0.11	0.08	0.00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>582</b>	<b>29.46</b>	<b>30.31</b>	<b>99.92</b>	<b>791.38</b>	3.51	0.44	0.31	0.13	0.17		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	100	1.10	0.20	3.80	24.00	25.00	0.06	0.04	0.17	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.47	7.22	16.76	142.77	6.73	0.08	0.07	0.22	0.00	96	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8.63	22.80	12.44	288.35	1.00	0.19	0.06	0.15	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	180	4.18	9.63	43.73	278.38	0.00	0.04	0.03	0.05	0.17	171.2	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>952</b>	<b>22.24</b>	<b>40.46</b>	<b>128.68</b>	<b>971.37</b>	33.87	0.50	0.26	0.59	0.17		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.70</b>	<b>70.77</b>	<b>228.60</b>	<b>1,762.75</b>	37.38	0.94	0.57	0.72	0.34		

## 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	100	1.10	0.20	3.82	24.10	25.10	0.06	0.04	0.17	0.00		2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.31	10.07	7.85	155.69	1.25	0.05	0.07	0.06	0.02	297	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.71	20.58	25.12	301.11	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	128	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>682</b>	<b>18.98</b>	<b>31.46</b>	<b>88.74</b>	<b>718.77</b>	39.69	0.38	0.30	0.30	0.23		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.38	5.07	8.59	86.36	14.22	0.02	0.03	0.00	0.00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.78	2.87	20.16	117.98	6.60	0.09	0.06	0.20	0.00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.74	14.46	10.96	207.75	1.27	0.05	0.06	0.18	0.00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	180	18.33	8.15	38.33	300.22	0.00	0.50	0.11	0.04	0.13	198	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	0.03	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>910</b>	<b>37.90</b>	<b>31.34</b>	<b>134.66</b>	<b>972.04</b>	23.69	0.81	0.33	0.42	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>56.88</b>	<b>62.80</b>	<b>223.40</b>	<b>1,690.81</b>	63.38	1.19	0.63	0.72	0.36		

### 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>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6.26	11.59	56.31	355.38	0.52	0.06	0.13	0.06	0.15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.21	0.01	0.09	0.10	0.00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.96	4.49	0.27	61.30	0.00	0.02	0.15	0.10	0.89	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	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>552</b>	<b>21.39</b>	<b>25.19</b>	<b>91.57</b>	<b>682.17</b>	<b>1.87</b>	<b>0.15</b>	<b>0.40</b>	<b>0.26</b>	<b>1.04</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.80	0.10	2.50	14.00	10.00	0.03	0.04	0.01	0.00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.33	7.98	13.43	136.18	8.84	0.05	0.07	0.30	0.00	82	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50)	110	8.63	22.80	12.44	288.35	1.00	0.19	0.06	0.15	0.00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9.82	11.60	44.34	320.70	0.00	0.26	0.14	0.05	0.17	171.1	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	0.00	0.07	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>930</b>	<b>27.28</b>	<b>43.08</b>	<b>129.10</b>	<b>1,012.95</b>	<b>19.84</b>	<b>0.66</b>	<b>0.36</b>	<b>0.51</b>	<b>0.17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.67</b>	<b>68.27</b>	<b>220.67</b>	<b>1,695.12</b>	<b>21.71</b>	<b>0.81</b>	<b>0.76</b>	<b>0.77</b>	<b>1.21</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>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.22	10.16	7.14	125.74	5.54	0.04	0.03	0.20	0.00	67	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14.83	18.76	8.37	261.62	0.61	0.06	0.12	0.08	0.05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.33	5.87	40.40	239.88	0.00	0.08	0.02	0.03	0.10	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>712</b>	<b>28.24</b>	<b>35.40</b>	<b>107.86</b>	<b>865.11</b>	<b>7.29</b>	<b>0.31</b>	<b>0.23</b>	<b>0.31</b>	<b>0.15</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5.73	5.38	18.87	147.17	4.65	0.18	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.71	20.58	25.12	301.11	12.20	0.14	0.13	0.07	0.21	128	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	40	2.65	0.35	16.96	81.58	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>832</b>	<b>25.71</b>	<b>31.99</b>	<b>101.83</b>	<b>801.34</b>	<b>20.67</b>	<b>0.53</b>	<b>0.34</b>	<b>0.79</b>	<b>0.21</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.95</b>	<b>67.39</b>	<b>209.69</b>	<b>1,666.45</b>	<b>27.96</b>	<b>0.84</b>	<b>0.57</b>	<b>1.10</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>												
КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	10.00	20.14	53.58	436.66	0.72	0.18	0.21	0.12	0.48	177.4	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6.96	8.85	0.00	109.20	0.21	0.01	0.09	0.10	0.00	15	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.05	0.25	20.07	94.73	0.00	0.06	0.02	0.00	0.00		
ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	56	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.31	2.43	26.62	142.20	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	379	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>23.72</b>	<b>32.07</b>	<b>110.07</b>	<b>829.79</b>	11.45	0.32	0.45	0.25	0.48		
<b>Обед</b>												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2.11	7.04	9.46	110.88	12.53	0.05	0.06	0.28	0.00	88	2011
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8.74	14.46	10.96	207.75	1.27	0.05	0.06	0.18	0.00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3.50	16.54	20.65	246.72	13.87	0.11	0.10	0.60	0.13	143	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	1.99	0.26	12.72	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>810</b>	<b>19.59</b>	<b>38.65</b>	<b>88.86</b>	<b>781.27</b>	27.67	0.32	0.26	1.06	0.13		
<b>Всего за день:</b>		<b>43.31</b>	<b>70.72</b>	<b>198.93</b>	<b>1,611.06</b>	39.12	0.64	0.71	1.31	0.61		