

Муниципальное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа села Высокое Унечского района Брянской области

Утверждаю

Директор МОУ-СОШ с. Высокое



Анищенко Н.В.

## Примерное десятидневное меню

(весенне-летний вариант)

Возрастная категория: от 7 до 12 лет

от 12 до 18 лет

Разработано на основании сборника рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного,  
В.А. Тутельяна.- Дели принт, 2011 год

Весеннее-летний

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория от 12 до 18 лет

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08					17		11,4	1,14
16	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0		61	45	7	1
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005			14	65	21	1,8
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138									
	<b>Итого</b>		<b>25,19</b>	<b>37,5</b>	<b>121,29</b>	<b>841,5</b>	<b>0,215</b>	<b>1</b>	<b>0,0105</b>			<b>116</b>	<b>269</b>	<b>59,4</b>	<b>6,72</b>

	<b>Обед</b>													
49	Салат из квашеной капусты	100	0,08	0,61	0,08	79,4	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,65	1,09
315	Рис отварной	200	5	6,2	55,6	286	0,04			0,86	10	78	28	0,8
290	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	153	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03
322	Кисель из концентрата	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		0,36	9,2	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>32,11</b>	<b>28,32</b>	<b>123,22</b>	<b>808,31</b>	<b>0,77</b>	<b>20,08</b>	<b>53,75</b>	<b>0,86</b>	<b>143,63</b>	<b>188,88</b>	<b>214,73</b>	<b>5,7</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>57,3</b>	<b>65,82</b>	<b>244,51</b>	<b>1649,81</b>	<b>1,06</b>	<b>28,08</b>	<b>73,76</b>	<b>2606,85</b>	<b>450,33</b>	<b>266,78</b>	<b>539,33</b>	<b>8,97</b>

День: вторник

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
189	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,387	0,05		131,78	108,3	33,958	0,469
271	Какао с молоком сгущен.	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
	Бутерброд с сыром	50/20	4,0	1,2	26,5	210,7	0,55				12,5	44,5	17	1,0
	Сок	200	0,6	0,6	14,7	22,4	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	
	<b>Итого</b>		<b>13,5</b>	<b>12,33</b>	<b>99,85</b>	<b>597,38</b>	<b>0,68</b>	<b>91,387</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>314,42</b>	<b>278,9</b>	<b>83,138</b>	<b>2,104</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	0	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/75	18,3	10,21	8,49	195,0	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,77</b>	<b>34,93</b>	<b>102,96</b>	<b>852,71</b>	<b>0,675</b>	<b>157,54</b>	<b>70,0105</b>		<b>234,71</b>	<b>611,63</b>	<b>187,582</b>	<b>7,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,73</b>	<b>48,58</b>	<b>221,63</b>	<b>1450,09</b>	<b>1,355</b>	<b>248,84</b>	<b>90,0205</b>	<b>0,06</b>	<b>426,53</b>	<b>847,41</b>	<b>258,662</b>	<b>10,05</b>

День: среда

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/20	18,62	9,52	16,94	435,75	0,06			0,56	161	25,2	224	0,84
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1,0			
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	131,0	0,11				23	89	34	2,0
	Масло сливочное пор-но	20	0,6	43,2	0,6	150			120		6,0	9,0		
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>53,72</b>	<b>85,54</b>	<b>776,75</b>	<b>0,16</b>	<b>15,0</b>	<b>120</b>	<b>0,3</b>	<b>215</b>	<b>139,7</b>	<b>271,5</b>	<b>6,14</b>
	<b>Обед</b>													
52	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы отварной	100	0,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0		44,67	24,71	13,16	0,54
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9		14,1			54	0	40,5	1,35
302	Каша гречневая рассыпч	180	8,63	6,09	38,64	243,75	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
255	Соус красный основной с мясом курицы	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,89</b>	<b>30,11</b>	<b>123,32</b>	<b>876,51</b>	<b>0,209</b>	<b>54,97</b>	<b>1,2045</b>		<b>327,07</b>	<b>353,27</b>	<b>109,37</b>	<b>7,39</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,65</b>	<b>46,23</b>	<b>232,41</b>	<b>1653,26</b>	<b>0,929</b>	<b>80,44</b>	<b>73,2045</b>	<b>0,9</b>	<b>557,07</b>	<b>603,37</b>	<b>237,97</b>	<b>10,73</b>

День: **четверг**  
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
106	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Батон осенний	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				12,5	44,5	17,0	1,0
7	Сыр порц.	30	8	8,2		108	0,02	0,4	0,08	0,04	314	174	15	0,4
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	<b>Итого</b>		<b>22,63</b>	<b>24,53</b>	<b>102,78</b>	<b>696,12</b>	<b>0,74</b>	<b>23,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>282,1</b>	<b>269,23</b>	<b>127,11</b>	<b>3,061</b>
	<b>Обед</b>													
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,08	0,61	0,08	79,4	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08				17		11,4	1,14
16	Колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
342	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,21</b>	<b>34,06</b>	<b>233,61</b>	<b>866,06</b>	<b>0,257</b>	<b>22,69</b>	<b>0,0005</b>		<b>144,84</b>	<b>277,23</b>	<b>98,23</b>	<b>6,72</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,84</b>	<b>58,59</b>	<b>336,39</b>	<b>1562,18</b>	<b>0,461</b>	<b>30,29</b>	<b>201,6005</b>	<b>30,06</b>	<b>469,18</b>	<b>736,31</b>	<b>167,23</b>	<b>12,32</b>

День: **пятница**  
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
64	Омлет натуральный с горошком зеленым	160/30	5,39	9,6	1,02	276,72	0,04	0,1	125,5		39,86	87,3	6,24	1,02
	Сосиска отварная	100	5,2	10	10,6	112	0,02				12	79,5	10	0,9
393	Какао с молоком	200			15,0	60,0					1,0			
	Батон осенний с маслом слив	50/20	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Хлеб	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075				14	65	21	1,8
	<b>Итого</b>		<b>17,64</b>	<b>20,7</b>	<b>73,07</b>	<b>645,42</b>	<b>0,61</b>	<b>0,1</b>	<b>125,5</b>		<b>64,36</b>	<b>211,3</b>	<b>33,24</b>	<b>2,92</b>
	<b>Обед</b>													
47	<b>Закуска.</b> Салат из квашеной капусты	100	0,84	5,06	8,32	70,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
291	Плов из птицы	200	22,6	19	39,66	419	0,07	1,12	53,3					
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,74</b>	<b>29,39</b>	<b>115,63</b>	<b>825,73</b>	<b>0,455</b>	<b>143,56</b>	<b>136,7505</b>		<b>235,03</b>	<b>464,64</b>	<b>127,79</b>	<b>7,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,38</b>	<b>50,09</b>	<b>188,7</b>	<b>1471,15</b>	<b>0,705</b>	<b>154,68</b>	<b>137,4305</b>	<b>0,26</b>	<b>632,58</b>	<b>1028,87</b>	<b>196,15</b>	<b>11,08</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
184	Каша гречневая вязкая молочн.	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	0,18	1,32	0,05	0,53	128,04	112,2	233,64	3,96
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
97	Сыр порционно	20	4,6	6,0		72,8	0,006	0,612	0,05		176,0	100,0	7	0,2
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	<b>Итого</b>		<b>27,96</b>	<b>27,78</b>	<b>129,65</b>	<b>823,63</b>	<b>0,296</b>	<b>1,932</b>	<b>0,117</b>	<b>0,53</b>	<b>445,76</b>	<b>393,02</b>	<b>288,54</b>	<b>6,375</b>
	<b>Обед</b>													
47	<b>Закуска.</b> Салат из квашеной капусты	100	0,08	0,61	0,08	79,4	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0		23,5	62,55	25	0,89
203	Макаронные изделия отварн.	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08	0	0	0	17	0	11,4	1,14
41	Сосиска отв	100	14,5	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0		21,81	6,58	2,67	0,0105
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	22,03	3,06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,75</b>	<b>28,68</b>	<b>118,95</b>	<b>817,11</b>	<b>0,307</b>	<b>15,65</b>	<b>0,0005</b>		<b>112,46</b>	<b>286,55</b>	<b>89,98</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,71</b>	<b>56,46</b>	<b>248,6</b>	<b>1640,74</b>	<b>0,607</b>	<b>33,87</b>	<b>148,9505</b>	<b>0,33</b>	<b>422,01</b>	<b>748,75</b>	<b>179,28</b>	<b>12,91</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
290	Птица тушеная	100	11,94	10,12	3,26	153	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03
302	Каша гречневая рассыпч	180	8,63	6,09	38,64	243,75	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0	0	6,0	0	0	0,4
3	Бутерброд с маслом	30/20	4,9	11,55	17,1	193	0,2		0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,46	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
20	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы отварной	100	0,84	5,06	8,32	70,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>Итого</b>		<b>28,75</b>	<b>33,26</b>	<b>100,78</b>	<b>779,73</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>53,76</b>	<b>6,85</b>	<b>334,13</b>	<b>153,38</b>	<b>444,13</b>	<b>5,23</b>

	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0		38,08	87,18	35,3	2,03
312	Жаркое по-домашнему	250	27,53	7,47	34,3	265	0,2	24,92	70,0		59,16	121,84	38,36	1,44
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>37,18</b>	<b>19,37</b>	<b>81,95</b>	<b>700,3</b>	<b>0,448</b>	<b>65,716</b>	<b>25,5705</b>	<b>280,9</b>	<b>709,41</b>	<b>355,75</b>	<b>141,058</b>	<b>3,744</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,93</b>	<b>52,63</b>	<b>182,73</b>	<b>1479,6</b>	<b>1,208</b>	<b>74,596</b>	<b>25,7105</b>	<b>286,15</b>	<b>884,33</b>	<b>601,37</b>	<b>206,298</b>	<b>10,3648</b>



День: среда

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
189	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,13	8,27	27,6	209,33	0,08	1,5	0,06	0,75	141,33	117,33	20	1,5
	Батон осенний с сыром	50/20	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Йогурт слив.	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Сок	200	0,6	0,6	14,7	22,4								
	<b>Итого</b>		<b>21,53</b>	<b>19,21</b>	<b>165,35</b>	<b>672,73</b>	<b>0,284</b>	<b>23,97</b>	<b>26,077</b>	<b>1,67</b>	<b>389,05</b>	<b>411,15</b>	<b>165,9</b>	<b>5,165</b>
	<b>Обед</b>													
53	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,41	5,08	9,02	87,4	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
315	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,91	279,6	0,034	0	36	0	1,82	81,26	21,78	0,7
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	5,58	0,19
255	Соус красный с мясом птицы	100	15,6	11,3	3,52	171	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,17</b>	<b>28,87</b>	<b>128,7</b>	<b>874,71</b>	<b>0,289</b>	<b>151,59</b>	<b>89,7505</b>		<b>185,85</b>	<b>394,25</b>	<b>110,07</b>	<b>6,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,7</b>	<b>48,08</b>	<b>294,05</b>	<b>1547,44</b>	<b>0,579</b>	<b>165,4</b>	<b>148,7605</b>	<b>0,9</b>	<b>491,55</b>	<b>749,85</b>	<b>265,72</b>	<b>11,12</b>

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
203	Макаронные изделия отварные	200	7,64	8,1	42,64	274	0,08					17		11,4	1,14
16	колбаса отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2			0,017			118,72	91,82	13,9	0,215
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005			14	65	21	1,8
	<b>Итого</b>		<b>24,64</b>	<b>32,42</b>	<b>109,28</b>	<b>741,9</b>	<b>0,195</b>		<b>0,0175</b>			<b>173,72</b>	<b>277,23</b>	<b>98,23</b>	<b>6,72</b>
	<b>Обед</b>														
52	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы отварной.	100	1,43	6,08	8,36	93,9	0,02	9,5	0	0		37,37	27,61	15,16	1,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0		43,33	47,63	22,25	0,8
312	Картофельное пюре	200	4,34	12,82	25,18	242	0,2	24,92	70,0	0		58,32	121,84	38,36	1,44
342	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0			6,4	0	3,6	0,18
290	Птица тушеная	100/100	22,4	18,23	7,03	153	0,08	0,68	53,75	0		70,13	172,75	29,88	2,21
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04					11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>32,2</b>	<b>42,46</b>	<b>93,58</b>	<b>667,85</b>	<b>0,289</b>	<b>151,59</b>	<b>89,7505</b>			<b>185,85</b>	<b>394,25</b>	<b>110,07</b>	<b>6,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,84</b>	<b>74,88</b>	<b>202,86</b>	<b>1409,75</b>	<b>0,579</b>	<b>165,4</b>	<b>148,7605</b>	<b>0,9</b>		<b>491,55</b>	<b>749,85</b>	<b>265,72</b>	<b>11,12</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	30,93	22,89	36,0	310,66	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
	Батон Осенний с маслом слив	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	30	8,4	22,5	4,2	0,35
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1			
	<b>Итого</b>		<b>33,29</b>	<b>30,38</b>	<b>65,89</b>	<b>506,66</b>	<b>0,134</b>	<b>0,82</b>	<b>40,37</b>	<b>30</b>	<b>277,55</b>	<b>409,23</b>	<b>88,36</b>	<b>2,93</b>
	<b>Обед</b>													
53	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0,9		2,7	14,7	0	10,5	0	0	24	14,7	44,1	0,9
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1
288	Голубцы ленивые	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
274	Кисель из концентрата	200/24/10	1,36		29,02	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>33,78</b>	<b>24,05</b>	<b>116,09</b>	<b>912,85</b>	<b>0,538</b>	<b>61,616</b>	<b>347,6475</b>	<b>1,2</b>	<b>161,74</b>	<b>576,99</b>	<b>240,868</b>	<b>7,734</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,07</b>	<b>54,43</b>	<b>181,98</b>	<b>1419,51</b>	<b>1,288</b>	<b>151,716</b>	<b>505,5475</b>	<b>3,62</b>	<b>227,6</b>	<b>798,1</b>	<b>292,188</b>	<b>11,194</b>

**Возрастная категория от 7 до 11 лет**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
203	Макаронные изделия отварные	180	7,64	8,1	42,64	246,6	0,08					17		11,4	1,14
16	Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0		61	45	7	1
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005			14	65	21	1,8
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138									
	<b>Итого</b>		<b>25,19</b>	<b>37,5</b>	<b>121,29</b>	<b>813,5</b>	<b>0,215</b>	<b>1</b>	<b>0,0105</b>			<b>116</b>	<b>269</b>	<b>59,4</b>	<b>6,72</b>

	<b>Обед</b>														
49	Салат из квашеной капусты	80	0,08	0,61	0,08	63,53	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82		
101	Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	27	66,65	1,09	
315	Рис отварной	180	5	6,2	55,6	257,4	0,04			0,86	10	78	28	0,8	
290	Птица тушеная	100	22,06	18,23	5,88	153	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03	
322	Кисель из концентрата	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		0,36	9,2	3,6	0,18	
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24	
	<b>Итого</b>		<b>32,11</b>	<b>28,32</b>	<b>123,22</b>	<b>764,84</b>	<b>0,77</b>	<b>20,08</b>	<b>53,75</b>	<b>0,86</b>	<b>143,63</b>	<b>188,88</b>	<b>214,73</b>	<b>5,7</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>57,3</b>	<b>65,82</b>	<b>244,51</b>	<b>1578,34</b>	<b>1,06</b>	<b>28,08</b>	<b>73,76</b>	<b>2606,85</b>	<b>450,33</b>	<b>266,78</b>	<b>539,33</b>	<b>8,97</b>	

День: вторник

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
189	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	5,12	6,62	32,61	189,12	0,07	1,387	0,05		131,78	108,3	33,958	0,469
271	Какао с молоком сгущен.	200/15	3,78	3,91	26,04	154,15			0,01		118,72	91,82	13,9	0,215
	Бутерброд с сыром	50/20	4,0	1,2	26,5	210,7	0,55				12,5	44,5	17	1,0
	Сок	200	0,6	0,6	14,7	66,6	0,05	15		0,3	24	16,5	13,5	
	<b>Итого</b>		<b>13,5</b>	<b>12,33</b>	<b>99,85</b>	<b>620,57</b>	<b>0,68</b>	<b>91,387</b>	<b>0,15</b>	<b>0,06</b>	<b>314,42</b>	<b>278,9</b>	<b>83,138</b>	<b>2,104</b>
	<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	80	1,36	6,18	8,44	75,84	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
312	Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	181,5	0,2	24,92	70,0	0	58,32	121,84	38,36	1,44
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	80/75	18,3	10,21	8,49	156	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,77</b>	<b>34,93</b>	<b>102,96</b>	<b>734,25</b>	<b>0,675</b>	<b>157,54</b>	<b>70,0105</b>		<b>234,71</b>	<b>611,63</b>	<b>187,582</b>	<b>7,6</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>48,73</b>	<b>48,58</b>	<b>221,63</b>	<b>1354,82</b>	<b>1,355</b>	<b>248,84</b>	<b>90,0205</b>	<b>0,06</b>	<b>426,53</b>	<b>847,41</b>	<b>258,662</b>	<b>10,05</b>

День: среда

Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,62	9,52	16,94	326,81	0,06			0,56	161	25,2	224	0,84
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1,0			
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	131,0	0,11				23	89	34	2,0
	Масло сливочное пор-но	20	0,6	43,2	0,6	150			120		6,0	9,0		
	<b>Итого</b>		<b>27,22</b>	<b>53,72</b>	<b>85,54</b>	<b>667,81</b>	<b>0,16</b>	<b>15,0</b>	<b>120</b>	<b>0,3</b>	<b>215</b>	<b>139,7</b>	<b>271,5</b>	<b>6,14</b>
	<b>Обед</b>													
45	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы отварной	80	0,41	5,08	8,65	68,72	0,02	34,95	0		44,67	24,71	13,16	0,54
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9		14,1			54	0	40,5	1,35
302	Каша гречневая рассыпч	150	8,63	6,09	38,64	142,19	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
255	Соус красный с мясом птицы	80	15,6	11,3	3,52	136,8	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,89</b>	<b>30,11</b>	<b>123,32</b>	<b>723,6</b>	<b>0,209</b>	<b>54,97</b>	<b>1,2045</b>		<b>327,07</b>	<b>353,27</b>	<b>109,37</b>	<b>7,39</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,65</b>	<b>46,23</b>	<b>232,41</b>	<b>1391,41</b>	<b>0,929</b>	<b>80,44</b>	<b>73,2045</b>	<b>0,9</b>	<b>557,07</b>	<b>603,37</b>	<b>237,97</b>	<b>10,73</b>

День: **четверг**  
Неделя: **первая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
106	Каша манная молочная жидкая	180/5	6,53	7,03	38,78	220,43	0,09	0,91	0,01		93,6	101,73	8,11	0,511
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Батон осенний	50	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				12,5	44,5	17,0	1,0
7	Сыр порц.	30	8	8,2		108	0,02	0,4	0,08	0,04	314	174	15	0,4
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	<b>Итого</b>		<b>22,63</b>	<b>24,53</b>	<b>102,78</b>	<b>671,63</b>	<b>0,74</b>	<b>23,61</b>	<b>0,05</b>	<b>0,92</b>	<b>282,1</b>	<b>269,23</b>	<b>127,11</b>	<b>3,061</b>
	<b>Обед</b>													
49	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	0,08	0,61	0,08	63,52	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29			44,38	53,23	26,25	1,19
203	Макаронные изделия отварные	150	7,64	8,1	42,64	205,5	0,08				17		11,4	1,14
16	Колбаса отварная	80	10,4	20	21,2	179,2	0,04	0	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
342	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0		6,4	0	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>22,21</b>	<b>34,06</b>	<b>233,61</b>	<b>736,88</b>	<b>0,257</b>	<b>22,69</b>	<b>0,0005</b>		<b>144,84</b>	<b>277,23</b>	<b>98,23</b>	<b>6,72</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>44,84</b>	<b>58,59</b>	<b>336,39</b>	<b>1408,51</b>	<b>0,461</b>	<b>30,29</b>	<b>201,6005</b>	<b>30,06</b>	<b>469,18</b>	<b>736,31</b>	<b>167,23</b>	<b>12,32</b>

День: пятница  
Неделя: первая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
64	Омлет натуральный с горошком зеленым	160/30	5,39	9,6	1,02	276,72	0,04	0,1	125,5		39,86	87,3	6,24	1,02
	Сосиска отварная	100	5,2	10	10,6	112	0,02				12	79,5	10	0,9
393	Какао с молоком	200			15,0	60,0					1,0			
	Батон осенний с маслом слив	50/20	4,0	0,5	26,5	98,2	0,55				11,5	44,5	17	1,0
	Хлеб	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075				14	65	21	1,8
	<b>Итого</b>		<b>17,64</b>	<b>20,7</b>	<b>73,07</b>	<b>645,42</b>	<b>0,61</b>	<b>0,1</b>	<b>125,5</b>		<b>64,36</b>	<b>211,3</b>	<b>33,24</b>	<b>2,92</b>
	<b>Обед</b>													
20	<b>Закуска.</b> Салат из квашеной капусты	80	0,84	5,06	8,32	70,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
88	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
291	Плов из птицы	200	22,6	19	39,66	419	0,07	1,12	53,3					
332	Кисель из концентрата	200	0,31		39,4	160	0,1	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,74</b>	<b>29,39</b>	<b>115,63</b>	<b>825,73</b>	<b>0,455</b>	<b>143,56</b>	<b>136,7505</b>		<b>235,03</b>	<b>464,64</b>	<b>127,79</b>	<b>7,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,38</b>	<b>50,09</b>	<b>188,7</b>	<b>1471,15</b>	<b>0,705</b>	<b>154,68</b>	<b>137,4305</b>	<b>0,26</b>	<b>632,58</b>	<b>1028,87</b>	<b>196,15</b>	<b>11,08</b>



День: понедельник

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
184	Каша гречневая вязкая молочн.	180/5	8,98	9,37	35,51	236,41	0,18	1,32	0,05	0,53	128,04	112,2	233,64	3,96
271	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15			0,017		118,72	91,82	13,9	0,215
	Батон осенний	50	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
97	Сыр порционно	20	4,6	6,0		72,8	0,006	0,612	0,05		176,0	100,0	7	0,2
	Йогурт	100	2,6	7,5	15,1	138								
	<b>Итого</b>		<b>27,96</b>	<b>27,78</b>	<b>129,65</b>	<b>797,36</b>	<b>0,296</b>	<b>1,932</b>	<b>0,117</b>	<b>0,53</b>	<b>445,76</b>	<b>393,02</b>	<b>288,54</b>	<b>6,375</b>
	<b>Обед</b>													
49	<b>Закуска.</b> Салат из квашеной капусты	80	0,08	0,61	0,08	63,52	0,004	0,88	0	43,17	1,94	3,07	1,82	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0		23,5	62,55	25	0,89
203	Макаронные изделия отварн.	150	7,64	8,1	42,64	205,5	0,08	0	0	0	17	0	11,4	1,14
41	Гуляш	80	14,5	16,79	2,89	176,8	0,03	0,92	0		21,81	6,58	2,67	0,0105
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	22,03	3,06
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,75</b>	<b>28,68</b>	<b>118,95</b>	<b>788,53</b>	<b>0,307</b>	<b>15,65</b>	<b>0,0005</b>		<b>112,46</b>	<b>286,55</b>	<b>89,98</b>	<b>6,12</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>54,71</b>	<b>56,46</b>	<b>248,6</b>	<b>1585,89</b>	<b>0,607</b>	<b>33,87</b>	<b>148,9505</b>	<b>0,33</b>	<b>422,01</b>	<b>748,75</b>	<b>179,28</b>	<b>12,91</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
290	Птица тушеная	80	11,94	10,12	3,26	122,4	0,06	0,03	53,75		68,13	25,38	166,13	2,03
302	Каша гречневая рассыпч	150	8,63	6,09	38,64	203,13	0		1,16		14,7	22,16	1,43	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	0,0	0,0	0,0	0	6,0	0	0	0,4
3	Бутерброд с маслом	30/20	4,9	11,55	17,1	193	0,2		0,01	5,99	250,0	50,0	250,0	2,0
	Хлеб	40	2,24	0,44	19,46	91,96	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
20	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы отварной	80	0,84	5,06	8,32	56,02	0,02	38,3	0	0	22,1	40,9	21,76	0,78
	<b>Итого</b>		<b>28,75</b>	<b>33,26</b>	<b>100,78</b>	<b>694,51</b>	<b>0,3</b>	<b>0,03</b>	<b>53,76</b>	<b>6,85</b>	<b>334,13</b>	<b>153,38</b>	<b>444,13</b>	<b>5,23</b>

<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	80	1,36	6,18	8,44	75,84	0,06	10,25			23,2	40,9	20,75	0,85
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0		38,08	87,18	35,3	2,03
312	Жаркое по-домашнему	200	27,53	7,47	34,3	212	0,2	24,92	70,0		59,16	121,84	38,36	1,44
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79	0,02	3,6			20,0	10,0	10,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>37,18</b>	<b>19,37</b>	<b>81,95</b>	<b>628,34</b>	<b>0,448</b>	<b>65,716</b>	<b>25,5705</b>	<b>280,9</b>	<b>709,41</b>	<b>355,75</b>	<b>141,058</b>	<b>3,7448</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>65,93</b>	<b>52,63</b>	<b>182,73</b>	<b>1322,85</b>	<b>1,208</b>	<b>74,596</b>	<b>25,7105</b>	<b>286,15</b>	<b>884,33</b>	<b>601,37</b>	<b>206,298</b>	<b>10,3648</b>

День: среда

Неделя: вторая

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
189	Каша манная молочная жидкая	180/5	6,13	8,27	27,6	188,40	0,08	1,5	0,06	0,75	141,33	117,33	20	1,5
	Батон осенний с сыром	50/20	8,0	1,0	53,0	196,0	0,11				23	89	34	2,0
432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
	Йогурт слив.	100	2,6	7,5	15,1	138								
	Сок	200	0,6	0,6	14,7	22,4								
	<b>Итого</b>		<b>21,53</b>	<b>19,21</b>	<b>165,35</b>	<b>651,8</b>	<b>0,284</b>	<b>23,97</b>	<b>26,077</b>	<b>1,67</b>	<b>389,05</b>	<b>411,15</b>	<b>165,9</b>	<b>5,165</b>
	<b>Обед</b>													
45	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,41	5,08	9,02	69,92	0,03	32,45	0	0	37,37	27,61	15,16	0,51
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
315	Рис отварной	150	4,86	7,16	48,91	209,7	0,034	0	36	0	1,82	81,26	21,78	0,7
332	Кисель из концентрата	200	0,31	0	39	160	0,012	2,4	0	0	22,46	0	5,58	0,19
255	Соус красный с мясом птицы	80	15,6	11,3	3,52	136,8	0,2			1,95	12	34,5	7,5	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>26,17</b>	<b>28,87</b>	<b>128,7</b>	<b>753,13</b>	<b>0,289</b>	<b>151,59</b>	<b>89,7505</b>		<b>185,85</b>	<b>394,25</b>	<b>110,07</b>	<b>6,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,7</b>	<b>48,08</b>	<b>294,05</b>	<b>1404,93</b>	<b>0,579</b>	<b>165,4</b>	<b>148,7605</b>	<b>0,9</b>	<b>491,55</b>	<b>749,85</b>	<b>265,72</b>	<b>11,12</b>

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>														
203	Макаронные изделия отварные	150	7,64	8,1	42,64	205,5	0,08					17		11,4	1,14
16	колбаса отварная	90	10,4	20	21,2	179,2	0,04	0	0	0		24,0	159,0	20,0	1,8
382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2			0,017			118,72	91,82	13,9	0,215
	Булочка к чаю	50	3,05	0,6	19,95	98,5	0,075		0,0005			14	65	21	1,8
	<b>Итого</b>		<b>24,61</b>	<b>32,42</b>	<b>109,28</b>	<b>628,1</b>	<b>0,195</b>		<b>0,0175</b>			<b>173,72</b>	<b>277,23</b>	<b>98,23</b>	<b>6,72</b>
	<b>Обед</b>														
52	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы отварной.	80	1,43	6,08	8,36	75,12	0,02	9,5	0	0		37,37	27,61	15,16	1,31
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0		43,33	47,63	22,25	0,8
312	Картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	181,5	0,2	24,92	70,0	0		58,32	121,84	38,36	1,44
342	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,8	0			6,4	0	3,6	0,18
290	Птица тушеная	80/100	22,4	18,23	7,03	122,4	0,08	0,68	53,75	0		70,13	172,75	29,88	2,21
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04					11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>32,2</b>	<b>42,46</b>	<b>93,58</b>	<b>649,93</b>	<b>0,289</b>	<b>151,59</b>	<b>89,7505</b>			<b>185,85</b>	<b>394,25</b>	<b>110,07</b>	<b>6,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>56,81</b>	<b>74,88</b>	<b>196,86</b>	<b>1278,03</b>	<b>0,579</b>	<b>165,4</b>	<b>148,7605</b>	<b>0,9</b>		<b>491,55</b>	<b>749,85</b>	<b>265,72</b>	<b>11,12</b>

День: **пятница**  
 Неделя: **вторая**

№ карты	Наименование пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	30,93	22,89	36,0	232,99	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
	Батон Осенний с маслом слив	40/10	2,36	7,49	14,89	136	0,034		40	30	8,4	22,5	4,2	0,35
300	Чай с сахаром	200/15			15	60					1			
	<b>Итого</b>		<b>33,29</b>	<b>30,38</b>	<b>65,89</b>	<b>428,99</b>	<b>0,134</b>	<b>0,82</b>	<b>40,37</b>	<b>30</b>	<b>277,55</b>	<b>409,23</b>	<b>88,36</b>	<b>2,93</b>
	<b>Обед</b>													
49	<b>Закуска.</b> Салат из свеклы с зеленым горошком	80	0,9		2,7	11,76	0	10,5	0	0	24	14,7	44,1	0,9
100	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	20	121	0,11	8	0,2	0,3	23	25	64	1
288	Голубцы ленивые	180	25,38	21,25	44,61	424,13	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
274	Кисель из концентрата	200	1,36		29,02	213,94	0,253	40,416	0,047		58,84	99,150	50,508	0,194
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04				11,5	42,5	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>33,78</b>	<b>24,05</b>	<b>116,09</b>	<b>862,79</b>	<b>0,538</b>	<b>61,616</b>	<b>347,6475</b>	<b>1,2</b>	<b>161,74</b>	<b>576,99</b>	<b>240,868</b>	<b>7,734</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>67,07</b>	<b>54,43</b>	<b>181,98</b>	<b>1291,78</b>	<b>1,288</b>	<b>151,716</b>	<b>505,5475</b>	<b>3,62</b>	<b>227,6</b>	<b>798,1</b>	<b>292,188</b>	<b>11,194</b>

