

**Режим**  
**работы школьной**  
**столовой**

**1-4 классы**

**с 9.35 до 09.55**

**1а, 1б, 1в, 4б**

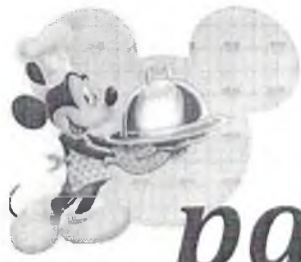
**с 10.35 до 10.55**

**2а, 2б, 2в, 4а**

**с 11.35 до 11.50**

**3а, 3б, 3в, 4в**

**Администрация**



Режим

работы школьной  
столовой

с 9.40 до 15.00

технический перерыв с

12.40 до 13.05

завтраки по талонам

с 9.40 до 12.20

обед по талонам

с 11.30 до 13.30

Администрация



Директор:  
Любовь С.Д.

**МЕНЮ**  
**7-17 лет**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день
<b>Завтрак</b>														
СОСИСКИ САРЕДЕЛЬЯИ КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ОТВАРНЫЕ 120	КАША ГРУЕЧЕВАЯ НАТУРАЛЬНАЯ РУБЕЛЬЯЯ 75	ПТИЦА ТУШЕНАЯ 160	ГУЛШИ 30/50	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100	*КАША ВРЕЖАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ 210	СОСИСКИ САРЕДЕЛЬЯИ КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ОТВАРНЫЕ 120	ХАЧКАПО- ДОМАШНЕМУ 270	*ГУЛШИ ИЗ ПТИЦЫ 75/75	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ ср.жирности 150/20	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ 120/100	КАША ПШЕННАЯ ВРЕЖАЯ 155	КОЛБАСА (ПОРЦИОНАМИ) 119	КОТЛЕТЫ ИЗ БИТОЧНО-РУБЕЛЬ- НОЕ 100
МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНАЯ РУБЕЛЬЯЯ 75	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ И ПРОДУКТАМИ 25	РИС ОТВАРНОЙ 200	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПЮРЕ 200
СЫР (печеный) 17	КАША С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 50	КАША С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ И ПРОДУКТАМИ 40	КАША С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ И ПРОДУКТАМИ 70	СЫР (ТЕРТЫЙ) 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАША С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ И ПРОДУКТАМИ 60	КАША С МОЛОКОМ 200	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 65	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 70
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БАТОН 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 50	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ 45		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БАТОН 30	КАША С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С КУРИЦЕЙ 250/12	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ САРЕДЕЛЬЯИ КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ОТВАРНЫЕ 120	*ШАШЛИК СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ 250	РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	*ШАШЛИК СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ 250	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ 250	РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ 200/12	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ 250
*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 170	ФРИКАДЕЛЬЯИ РЫБНЫЕ 30	*ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 110/200	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	КОТЛЕТЫ ЛУНА БАТОНЧА РУБЕЛЬ- НОЕ 100	СОСИСКИ САРЕДЕЛЬЯИ КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ОТВАРНЫЕ 120	ТЕФТЕЛИ РУБЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (100/20)	ГОТУБЦЫ ЛЕНЧЕВЫЕ 160	КОЛБАСА (ПОРЦИОНАМИ) 120	ФРИКАДЕЛЬЯИ МЯСНЫЕ 20	КОТЛЕТЫ ЛУНА БАТОНЧА РУБЕЛЬ- НОЕ 100	ФРИКАДЕЛЬЯИ РЫБНЫЕ 35	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 110	КОТЛЕТЫ РУБЕЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	*ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 110/20
*ОМЛЕТЫ ИЗ ПЕЧЕНИ 50	ЗРАЗЫ РУБЕЛЬНЫЕ 100	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 100	РИС ОТВАРНОЙ 100	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА 100/100	РИСУ ОБЩИНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150	КОТЛЕТЫ БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 75	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	*ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 120	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	МАМАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30		СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 300	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
	ЧАЙ С САХАРОМ 200		ЧАЙ С САХАРОМ 200						ЧАЙ С САХАРОМ 200					





Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	170	5,26	8,49	22,74	190,03	0,09	1,7	0,08	0,17	154,4	28,85	145,92	0	190	2008
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ	75	14,85	17,25	6,15	241,5	0,08	0	0,02	4,05	13,5	24	154,5	3	271	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>26,11</b>	<b>29,64</b>	<b>67,89</b>	<b>647,33</b>	<b>0,17</b>	<b>2,2</b>	<b>0,10</b>	<b>4,82</b>	<b>285,6</b>	<b>89,25</b>	<b>418,72</b>	<b>4,4</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,3	2,9	18,5	109,2	0,1	9,2	0,2	1,3	30,2	28,8	65,6	1,2	9	2010
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	30	4,7	0,4	0,5	23,7	0	0,3	0	0,3	9,6	7,8	53,3	0,2	21	2010
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	16,8	17,8	12	276	0,08	6	0,08	3,6	28	24	146	2	278	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	4,7	20,4	134,4	0,2	10,3	0	0,2	17,7	27,2	69,1	1,2	78	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>28,52</b>	<b>26,21</b>	<b>80,3</b>	<b>669,3</b>	<b>0,48</b>	<b>25,8</b>	<b>0,28</b>	<b>6,1</b>	<b>96,3</b>	<b>97,82</b>	<b>368,74</b>	<b>6,88</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,63</b>	<b>55,85</b>	<b>148,19</b>	<b>1316,63</b>	<b>0,65</b>	<b>28,0</b>	<b>0,38</b>	<b>10,92</b>	<b>381,9</b>	<b>187,07</b>	<b>787,46</b>	<b>11,28</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	160	37,3	37,3	2,5	494,6	0,1	1,5	0,1	0,4	31,9	31,1	279,1	2,6	290	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	4,7	20,4	134,4	0,2	10,3	0	0,2	17,7	27,2	69,1	1,2	78	2010
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1,51	5,4	27,63	165,77	0,03	10,05	0,04	0,5	10,05	6,28	17,58	0,37	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>41,53</b>	<b>47,51</b>	<b>66,73</b>	<b>859,57</b>	<b>0,33</b>	<b>21,85</b>	<b>0,14</b>	<b>1,1</b>	<b>65,05</b>	<b>68,90</b>	<b>374,42</b>	<b>5,25</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,7	5,6	13,0	126,2	0	8,8	0,2	1,5	51,7	29,7	79,4	1,8	6	2010
* ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	110/30	16,29	19,03	12,08	285,48	0,07	1,83	0	5,49	14,64	18,3	140,91	1,83	283	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	3,3	23,3	137,6	0,1	0	0	0,8	19,8	7,1	28,3	0,6	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>25,81</b>	<b>28,04</b>	<b>64,58</b>	<b>614,08</b>	<b>0,17</b>	<b>10,63</b>	<b>0,2</b>	<b>7,79</b>	<b>91,54</b>	<b>59,42</b>	<b>257,25</b>	<b>5,31</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,34</b>	<b>75,55</b>	<b>131,31</b>	<b>1473,65</b>	<b>0,50</b>	<b>32,48</b>	<b>0,34</b>	<b>8,89</b>	<b>156,59</b>	<b>128,32</b>	<b>631,67</b>	<b>10,56</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ГУЛЯШ	50/50	14,9	16,1	3,4	218,8	0	1,0	0	2,2	13,1	17,3	129,1	1,9	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	6,93	38,81	251,79	0,21	0	0,03	0,59	18,48	136,29	203,28	4,62	181	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>29,45</b>	<b>26,93</b>	<b>81,21</b>	<b>686,39</b>	<b>0,21</b>	<b>1,5</b>	<b>0,03</b>	<b>3,39</b>	<b>149,28</b>	<b>189,99</b>	<b>450,68</b>	<b>7,92</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК с ГОВЯДИНОЙ	250/12	2,9	4,2	13,9	105	0,09	8	0,20	0,2	25	25	60	1,0	89	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,9	22,3	15,4	325,7	0,1	0,8	0,1	3,1	28,0	26,8	149,8	2,3	314	2008
РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	3,2	25,1	138,5	0	0	0	0,3	14,7	17,9	48,6	0,4	73	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>892</b>	<b>24,42</b>	<b>30,31</b>	<b>103,5</b>	<b>781,2</b>	<b>0,29</b>	<b>12,8</b>	<b>0,30</b>	<b>4,3</b>	<b>92,5</b>	<b>87,72</b>	<b>307,14</b>	<b>8,78</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,87</b>	<b>57,24</b>	<b>184,71</b>	<b>1467,59</b>	<b>0,50</b>	<b>14,3</b>	<b>0,33</b>	<b>7,69</b>	<b>241,78</b>	<b>277,71</b>	<b>757,82</b>	<b>16,70</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,2	17,3	15,5	283,1	0	0,4	0	3,3	23,7	29,3	163,6	2,9	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,6	46,6	274,4	0,1	0	0,1	1,6	39,3	14,1	56,4	1,4	75	2010
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	40	5,63	8,5	8,5	133,22	0,04	0	0	0,04	9,19	8,04	52,83	0,8	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>29,35</b>	<b>32,51</b>	<b>86,8</b>	<b>755,52</b>	<b>0,14</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>4,94</b>	<b>77,59</b>	<b>55,76</b>	<b>281,47</b>	<b>6,18</b>		
<b>Обед</b>															
* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,4	5,7	8,8	108,4	0	12,0	0,2	1,3	50,8	24,8	73,0	1,5	7	2010
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	4,7	20,4	134,4	0,2	10,3	0	0,2	17,7	27,2	69,1	1,2	78	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,3</b>	<b>26,0</b>	<b>88,6</b>	<b>655,0</b>	<b>0,48</b>	<b>22,3</b>	<b>0,29</b>	<b>7,1</b>	<b>144,9</b>	<b>105,7</b>	<b>357,2</b>	<b>6,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,65</b>	<b>58,51</b>	<b>175,4</b>	<b>1450,52</b>	<b>0,62</b>	<b>22,7</b>	<b>0,39</b>	<b>12,04</b>	<b>222,49</b>	<b>161,46</b>	<b>648,67</b>	<b>12,38</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
						13,3							8,1	4,1	0,12
<b>Завтрак</b>															
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,3	8,1	4,1	143	0,12	3	0,32	2,6	22	28	141	0,7	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	4,7	20,4	134,4	0,2	10,3	0	0,2	17,7	27,2	69,1	1,2	78	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	50	6,29	9,38	11,8	156,51	0,03	0	0,09	0,59	170,73	9,21	103,78	0,5	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>25,89</b>	<b>25,88</b>	<b>60,7</b>	<b>580,81</b>	<b>0,35</b>	<b>13,8</b>	<b>0,41</b>	<b>3,39</b>	<b>321,93</b>	<b>91,91</b>	<b>409,48</b>	<b>3,3</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/12	5,8	6,5	18,5	155,4	0,1	9,4	0,2	1,3	32,9	31,7	92,0	1,4	9	2010
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ОТВАРНЫЕ	120	12,8	27,8	0,5	303,8	0,1	0	0	0	35,7	19,2	152,6	1,8	54	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	29,3	10,7	42,3	1,0	75	2010
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>782</b>	<b>27,9</b>	<b>39,8</b>	<b>106,8</b>	<b>897,8</b>	<b>0,42</b>	<b>9,4</b>	<b>0,21</b>	<b>4,1</b>	<b>127,9</b>	<b>87,1</b>	<b>353,4</b>	<b>6,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,79</b>	<b>65,68</b>	<b>167,5</b>	<b>1478,61</b>	<b>0,77</b>	<b>23,2</b>	<b>0,62</b>	<b>7,49</b>	<b>449,83</b>	<b>179,01</b>	<b>762,88</b>	<b>10,2</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
*КАША вязкая молочная рисовая	210	5,8	11,6	41,7	294,7	0	0,5	0,1	0,4	108,9	31,4	132,3	0,5	174	2011
КОТЛЕТЫ руленные из птицы	100	15,9	22,3	15,4	325,7	0,1	0,8	0,1	3,1	28,0	26,8	149,8	2,3	314	2008
БУТЕРБРОД с мясными гастрономическими продуктами	70	9,86	14,87	14,87	233,09	0,06	0	0	0,06	16,08	14,06	92,44	1,4	5	2008
ЧАЙ с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>31,78</b>	<b>48,88</b>	<b>88,17</b>	<b>918,29</b>	<b>0,16</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,56</b>	<b>158,38</b>	<b>76,58</b>	<b>383,18</b>	<b>5,28</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ с капустой и картофелем с говядиной	250	5,7	5,6	13,0	126,2	0	8,8	0,2	1,5	51,7	29,7	79,4	1,8	6	2010
ТЕФТЕЛИ рыбные, соус томатный	100/30	13,1	11,9	17,5	229,1	0,1	2,1	0,1	5,9	30,6	28,3	143,7	0,8	245	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ пюре	150	2,5	4,7	20,4	134,4	0,2	10,3	0	0,2	17,7	27,2	69,1	1,2	78	2010
ХЛЕБ ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
ЧАЙ с сахаром	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>23,52</b>	<b>22,61</b>	<b>79,8</b>	<b>615,7</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>110,8</b>	<b>95,22</b>	<b>326,94</b>	<b>6,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,30</b>	<b>71,49</b>	<b>167,97</b>	<b>1533,99</b>	<b>0,56</b>	<b>22,5</b>	<b>0,5</b>	<b>11,86</b>	<b>269,18</b>	<b>171,80</b>	<b>710,12</b>	<b>11,36</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, КОЛБАСА ВАРЕНАЯ ОТВАРНЫЕ	120	12,8	27,8	0,5	303,8	0,1	0	0	0	35,7	19,2	152,6	1,8	54	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	29,3	10,7	42,3	1,0	75	2010
СЫР( ТЕРТЫЙ)	20	4,7	6,1	0	75	0	0,1	0,1	0,1	196	10	116	0,1	14	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>23,9</b>	<b>39,1</b>	<b>55,6</b>	<b>670,4</b>	<b>0,2</b>	<b>4,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,3</b>	<b>275,0</b>	<b>47,9</b>	<b>324,9</b>	<b>5,7</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ	250	9,3	6,0	18,8	166,8	0,3	4,6	0,2	3,2	40,0	36,2	107,9	2,4	99	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	16,18	17,78	9,93	269,07	0,06	24,02	0	4,17	60,86	35,23	152,15	3,2	306	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,6	4,8	37,7	208,0	0	0	0	0,3	22,1	26,9	72,7	0,5	73	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>31,30</b>	<b>28,99</b>	<b>95,33</b>	<b>769,87</b>	<b>0,46</b>	<b>28,62</b>	<b>0,2</b>	<b>8,37</b>	<b>133,76</b>	<b>108,35</b>	<b>357,49</b>	<b>8,38</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,20</b>	<b>68,09</b>	<b>150,93</b>	<b>1440,27</b>	<b>0,66</b>	<b>32,72</b>	<b>0,3</b>	<b>9,67</b>	<b>408,76</b>	<b>156,25</b>	<b>692,39</b>	<b>14,08</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	270	19,5	27,3	29,5	442,3	0,3	14,7	0,6	6,7	50,5	62,0	244,2	3,9	57	2010
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	50	1,51	5,4	27,63	165,77	0,03	10,05	0,04	0,5	10,05	6,28	17,58	0,37	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>21,23</b>	<b>32,81</b>	<b>73,33</b>	<b>672,87</b>	<b>0,33</b>	<b>24,75</b>	<b>0,64</b>	<b>7,2</b>	<b>65,95</b>	<b>72,60</b>	<b>270,42</b>	<b>5,35</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	250/12	2,9	4,2	13,9	105	0,09	8	0,20	0,2	25	25	60	1,0	89	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	120	14,9	24,6	1,7	288,4	0,2	0	0	0,4	29,6	21,1	170,9	1,9	16	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,6	46,6	274,4	0,1	0	0,1	1,6	39,3	14,1	56,4	1,4	75	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>812</b>	<b>28,1</b>	<b>35,9</b>	<b>95,1</b>	<b>815,0</b>	<b>0,49</b>	<b>12</b>	<b>0,30</b>	<b>2,9</b>	<b>113,3</b>	<b>73,9</b>	<b>327,4</b>	<b>8,3</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>49,33</b>	<b>68,71</b>	<b>168,43</b>	<b>1487,87</b>	<b>0,82</b>	<b>36,75</b>	<b>0,94</b>	<b>10,1</b>	<b>179,25</b>	<b>146,50</b>	<b>597,82</b>	<b>13,65</b>			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
* ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	75/75	20,5	34,9	6,8	422,1	0,1	3,4	0,1	5,2	31,6	24,3	169,2	1,9	68	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	0,1	0	0	1,2	29,3	10,7	42,3	1,0	75	2010
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	45	5,65	8,43	10,62	140,9	0,03	0	0,07	0,52	153,71	8,29	93,43	0,45	11	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>35,35</b>	<b>52,03</b>	<b>76,72</b>	<b>915,5</b>	<b>0,23</b>	<b>3,9</b>	<b>0,17</b>	<b>6,92</b>	<b>326,11</b>	<b>70,79</b>	<b>400,53</b>	<b>4,25</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,3	2,9	18,5	109,2	0,1	9,2	0,2	1,3	30,2	28,8	65,6	1,2	9	2010
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	20	4,3	3,7	0,2	51,4	0	0,1	0	0,1	3,8	4,5	38,1	0,5	20	2010
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ И РИСА	100/100	12,2	18,3	15,9	288,7	0,1	7,4	3,2	3,5	38,6	21,3	188,1	3,5	65	2010
* ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	120	14,3	10,93	22,13	244,4	0,07	8,79	0,19	3,51	29,56	29,56	150,16	9,58	311	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>35,32</b>	<b>36,24</b>	<b>85,63</b>	<b>819,7</b>	<b>0,37</b>	<b>25,49</b>	<b>3,59</b>	<b>9,11</b>	<b>112,96</b>	<b>94,18</b>	<b>476,70</b>	<b>17,06</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,67</b>	<b>88,27</b>	<b>162,35</b>	<b>1735,2</b>	<b>0,60</b>	<b>29,39</b>	<b>3,76</b>	<b>16,03</b>	<b>439,07</b>	<b>164,97</b>	<b>877,23</b>	<b>21,31</b>		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученным	150/20	27,7	18,0	35,0	416,4	0,1	0,4	0,1	0,6	257,0	38,0	312,9	1,1	46	2010
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	55	7,71	11,64	11,64	182,49	0,06	0	0	0,06	12,59	11,01	72,37	1,1	5	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>	<b>35,63</b>	<b>29,75</b>	<b>62,84</b>	<b>663,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,66</b>	<b>274,99</b>	<b>53,33</b>	<b>393,91</b>	<b>3,28</b>		
<b>Обед</b>															
* ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ	250	5,4	5,7	8,8	108,4	0	12,0	0,2	1,3	50,8	24,8	73,0	1,5	7	2010
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,8	15,2	15	250	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,7	8,0	16,9	151,6	0,1	11,7	1,1	1,8	52,9	36,6	72,1	1,4	351	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	-30	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>26,12</b>	<b>29,31</b>	<b>69,6</b>	<b>646,0</b>	<b>0,36</b>	<b>23,7</b>	<b>1,38</b>	<b>8,2</b>	<b>164,5</b>	<b>103,42</b>	<b>355,84</b>	<b>6,78</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,75</b>	<b>59,06</b>	<b>132,44</b>	<b>1309,69</b>	<b>0,52</b>	<b>24,1</b>	<b>1,48</b>	<b>8,86</b>	<b>439,49</b>	<b>156,75</b>	<b>749,75</b>	<b>10,06</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	120/100	15,9	29,4	28,9	447,5	0	4,0	0,3	6,0	43,9	32,6	146,5	2,2	72	2010
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	6,4	50,3	277,6	0,1	0	0,1	0,5	29,5	35,7	96,9	0,7	73	2010
БУТЕРБРОД С МЯСНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ	60	8,45	12,76	12,76	199,84	0,06	0	0	0,06	13,79	12,06	79,25	1,2	5	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	0	14	8	14	2,8	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>30,15</b>	<b>48,76</b>	<b>112,16</b>	<b>1010,94</b>	<b>0,16</b>	<b>8,0</b>	<b>0,4</b>	<b>6,56</b>	<b>101,19</b>	<b>88,36</b>	<b>336,65</b>	<b>6,9</b>		
<b>Обед</b>															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,3	2,9	18,5	109,2	0,1	9,2	0,2	1,3	30,2	28,8	65,6	1,2	9	2010
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	35	5,4	0,4	0,6	27,2	0	0,4	0	0,3	11,3	9,1	61,8	0,3	21	2010
КОТЛЕТЫ, ВИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	75	12,1	13,1	11,7	212,4	0	0,3	0	2,5	17,9	22,2	122,6	2,1	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,6	46,6	274,4	0,1	0	0,1	1,6	39,3	14,1	56,4	1,4	75	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>29,32</b>	<b>23,41</b>	<b>106,3</b>	<b>749,2</b>	<b>0,3</b>	<b>9,9</b>	<b>0,3</b>	<b>6,4</b>	<b>109,5</b>	<b>84,22</b>	<b>341,14</b>	<b>7,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,47</b>	<b>72,17</b>	<b>218,46</b>	<b>1760,14</b>	<b>0,46</b>	<b>17,9</b>	<b>0,7</b>	<b>12,96</b>	<b>210,69</b>	<b>172,58</b>	<b>677,79</b>	<b>14,18</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,4	7,1	30,5	212	0,14	1	0,04	0,1	100	41	153	2	184	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	16,2	17,3	15,5	283,1	0	0,4	0	3,3	23,7	29,3	163,6	2,9	272	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0	0	0	0,6	6,2	8,9	22,7	0,5		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>28,6</b>	<b>28,3</b>	<b>85,0</b>	<b>710,9</b>	<b>0,14</b>	<b>1,9</b>	<b>0,04</b>	<b>4,0</b>	<b>241,4</b>	<b>106,7</b>	<b>434,9</b>	<b>6,3</b>		
<b>Обед</b>															
РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ	250/12	2,9	4,2	13,9	105	0,09	8	0,20	0,2	25	25	60	1,0	89	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	14,63	8,91	4,51	157,3	0,13	3,3	0,35	2,86	24,2	30,8	155,1	0,77	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,5	4,7	20,4	134,4	0,2	10,3	0	0,2	17,7	27,2	69,1	1,2	78	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>752</b>	<b>22,25</b>	<b>18,22</b>	<b>67,71</b>	<b>522,7</b>	<b>0,52</b>	<b>21,6</b>	<b>0,55</b>	<b>3,96</b>	<b>77,7</b>	<b>93,02</b>	<b>318,94</b>	<b>5,25</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,85</b>	<b>46,52</b>	<b>152,71</b>	<b>1233,6</b>	<b>0,66</b>	<b>23,5</b>	<b>0,59</b>	<b>7,96</b>	<b>319,1</b>	<b>199,72</b>	<b>753,84</b>	<b>11,55</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг
<b>Завтрак</b>														
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	119	14,7	24,4	1,7	286	0,2	0	0,4	29,3	21	169,4	1,9	16	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,55	6,93	38,81	251,79	0,21	0	0,03	18,48	136,29	203,28	4,62	181	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	65	8,1	12,1	15,23	201,96	0,03	0	0,11	220,32	11,88	133,92	0,65	11	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>534</b>	<b>35,15</b>	<b>47,13</b>	<b>80,14</b>	<b>886,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,5</b>	<b>0,14</b>	<b>379,60</b>	<b>196,67</b>	<b>602,20</b>	<b>8,07</b>		
<b>Обед</b>														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГОВЯДИНОЙ	250	9,3	6,0	18,8	166,8	0,3	4,6	0,2	40,0	36,2	107,9	2,4	99	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,9	22,3	15,5	326,4	0,1	0,9	0,1	28,5	27,0	150,6	2,3	314	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,6	46,6	274,4	0,1	0	0,1	39,3	14,1	56,4	1,4	75	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	5,7	26,1	1,2	2008	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	0	4	0	14	8	14	2,8	442	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>35,72</b>	<b>35,51</b>	<b>130,0</b>	<b>979,6</b>	<b>0,6</b>	<b>9,5</b>	<b>0,4</b>	<b>132,6</b>	<b>95,32</b>	<b>363,64</b>	<b>11,18</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>70,87</b>	<b>82,64</b>	<b>210,14</b>	<b>1866,25</b>	<b>1,04</b>	<b>10,0</b>	<b>0,54</b>	<b>512,20</b>	<b>291,99</b>	<b>965,84</b>	<b>19,25</b>		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	15,8	15,2	15	260	0,16	0	0,08	4,4	50	32	176	1,6	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,3	6,3	27,3	179,2	0,2	13,8	0,1	0,4	23,7	36,2	92,2	1,6	78	2010
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	70	8,75	13,07	16,45	218,12	0,03	0	0,12	0,82	237,95	12,83	144,63	0,7	11	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>28,07</b>	<b>34,68</b>	<b>74,95</b>	<b>722,12</b>	<b>0,39</b>	<b>13,8</b>	<b>0,30</b>	<b>5,62</b>	<b>317,05</b>	<b>85,35</b>	<b>421,47</b>	<b>4,98</b>		
<b>Обед</b>															
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ * ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	250	5,7	5,6	13,0	126,2	0	8,8	0,2	1,5	51,7	29,7	79,4	1,8	6	2010
РИС ОТВАРНОЙ	110/30	16,29	19,03	12,08	285,48	0,07	1,83	0	5,49	14,64	18,3	140,91	1,83	283	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	100	2,4	3,2	25,1	138,5	0	0	0	0,3	14,7	17,9	48,6	0,4	73	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	200	0,22	0,11	16,2	64,8	0	0	0	0	5,4	4,32	8,64	1,08	430	2008
Итого за прием пищи:	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2		
Итого за прием пищи:	720	26,61	28,24	79,08	676,18	0,17	10,63	0,2	7,99	91,84	75,92	303,65	6,31		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,68</b>	<b>62,92</b>	<b>154,03</b>	<b>1396,30</b>	<b>0,56</b>	<b>24,43</b>	<b>0,80</b>	<b>13,61</b>	<b>408,89</b>	<b>161,27</b>	<b>725,12</b>	<b>11,29</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	875,0	1010,4	2462,0	22458,4	9,7	358,9	15,0	161,2	4971,4	2693,4	11096,1	202,9
Среднее значение за период	58,33	67,36	164,13	1497,23	0,65	23,92	1,00	10,75	331,43	179,56	739,74	13,53
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,58	40,49	43,93									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
11-17 лет	525	781