

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ «Орфей»

Прошева

29.08.2023г



«СОГЛАСОВАНО»  
Родительский комитет

*Баднар Е.И. Ефимов*  
29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»  
И.о. Директора ГБОУ ООШ с.Студенцы м.р.  
Хворостянский Самарской области

Л.А. Яханова

29.08.2023г



### Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2023-2024 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 рецептов	
		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	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,7	5,2	36,2	214,8	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>23,3</b>	<b>30,0</b>	<b>92,0</b>	<b>732,6</b>	<b>2,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>			
<b>Обед</b>													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,8</b>	<b>34,6</b>	<b>123,7</b>	<b>947,9</b>	<b>23,82</b>	<b>0,64</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>0,15</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>64,6</b>	<b>215,7</b>	<b>1 680,5</b>	<b>26,10</b>	<b>0,94</b>	<b>0,59</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>			

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>9,7</b>	<b>28,8</b>	<b>88,4</b>	<b>656,9</b>	<b>11,66</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,45</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,6</b>	<b>29,1</b>	<b>114,7</b>	<b>824,5</b>	<b>19,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>57,9</b>	<b>203,1</b>	<b>1 481,4</b>	<b>31,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,47</b>	<b>0,83</b>	<b>0,45</b>		

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,1	14,6	18,4	218,1	12,33	0,10	0,09	0,53	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>32,5</b>	<b>91,0</b>	<b>735,8</b>	<b>15,47</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,72</b>	<b>0,11</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,5</b>	<b>39,9</b>	<b>100,5</b>	<b>849,6</b>	<b>19,26</b>	<b>0,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>72,4</b>	<b>191,5</b>	<b>1 585,4</b>	<b>34,73</b>	<b>0,88</b>	<b>0,49</b>	<b>1,36</b>	<b>0,11</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25)	55	8,2	7,7	14,7	162,4	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	37,5	2,8	3,6	27,5	154,3	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	377	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>534,5</b>	<b>17,2</b>	<b>22,7</b>	<b>98,5</b>	<b>669,9</b>	<b>1,84</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	3,6	6,0	60,4	9,95	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,2	36,8	217,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>25,5</b>	<b>43,4</b>	<b>138,0</b>	<b>1 044,5</b>	<b>19,28</b>	<b>0,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>66,1</b>	<b>236,5</b>	<b>1 714,4</b>	<b>21,12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,48</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</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>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>79,7</b>	<b>593,3</b>	<b>9,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15	171,3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>21,3</b>	<b>42,7</b>	<b>114,4</b>	<b>928,8</b>	<b>18,93</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>63,5</b>	<b>194,1</b>	<b>1 522,1</b>	<b>28,01</b>	<b>0,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,77</b>	<b>0,17</b>		

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 рецептов	
		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	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>28,4</b>	<b>29,0</b>	<b>95,0</b>	<b>755,4</b>	<b>3,51</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>			
<b>Обед</b>													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008	
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011	
РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,2	26,2	20,5	379,4	10,37	0,15	0,17	0,48	0,00	289	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ -ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,3</b>	<b>34,2</b>	<b>99,1</b>	<b>805,4</b>	<b>33,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52,7</b>	<b>63,2</b>	<b>194,1</b>	<b>1 560,8</b>	<b>37,41</b>	<b>0,82</b>	<b>0,62</b>	<b>0,93</b>	<b>0,15</b>			

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5)	85	12,6	18,5	4,8	236,1	0,52	0,04	0,10	0,08	0,12	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	34,1	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>21,0</b>	<b>28,7</b>	<b>72,5</b>	<b>633,3</b>	<b>4,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)	250	13,9	33,4	27,0	465,5	14,46	0,40	0,18	0,03	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>778</b>	<b>25,4</b>	<b>39,5</b>	<b>109,1</b>	<b>896,0</b>	<b>20,71</b>	<b>0,72</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>68,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1 529,3</b>	<b>25,14</b>	<b>0,89</b>	<b>0,47</b>	<b>0,48</b>	<b>0,20</b>		



## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,3	11,6	56,3	355,4	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>21,6</b>	<b>25,2</b>	<b>91,6</b>	<b>682,2</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	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,1	23,9	13,0	302,2	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,2</b>	<b>42,9</b>	<b>123,6</b>	<b>983,8</b>	<b>14,84</b>	<b>0,63</b>	<b>0,33</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>68,1</b>	<b>215,2</b>	<b>1 666,0</b>	<b>16,71</b>	<b>0,78</b>	<b>0,73</b>	<b>0,76</b>	<b>1,19</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00		2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	130	7,7	10,5	11,6	170,4	1,13	0,06	0,05	0,16	0,00	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>16,7</b>	<b>28,3</b>	<b>82,1</b>	<b>650,9</b>	<b>24,99</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	12,3	18,8	14,4	274,2	1,39	0,07	0,08	0,19	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	210	21,5	9,5	45,0	351,9	0,00	0,59	0,13	0,04	0,15	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>44,7</b>	<b>37,1</b>	<b>144,9</b>	<b>1 090,2</b>	<b>23,81</b>	<b>0,92</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>65,4</b>	<b>227,0</b>	<b>1 741,1</b>	<b>48,80</b>	<b>1,24</b>	<b>0,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,32</b>		

## 5 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>												
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)	150	15,8	18,9	12,4	281,4	1,65	0,07	0,12	0,21	0,00	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,2	202,1	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24,5</b>	<b>24,2</b>	<b>93,7</b>	<b>689,3</b>	<b>3,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,7	20,3	10,0	257,3	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>20,3</b>	<b>36,5</b>	<b>115,0</b>	<b>872,0</b>	<b>20,33</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>60,7</b>	<b>208,7</b>	<b>1 561,3</b>	<b>23,58</b>	<b>0,62</b>	<b>0,39</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>		

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

## Первая неделя

### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник 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	7,1	18,3	3,8	207,1	1,00	0,09	0,07	0,15	0,00	243	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	0,01	0,06	0,06	0,00	15	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,7	5,2	36,2	214,8	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>587</b>	<b>23,3</b>	<b>30,0</b>	<b>92,0</b>	<b>732,6</b>	<b>2,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34,8</b>	<b>34,6</b>	<b>123,7</b>	<b>947,9</b>	<b>23,82</b>	<b>0,64</b>	<b>0,38</b>	<b>0,48</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,1</b>	<b>64,6</b>	<b>215,7</b>	<b>1 680,5</b>	<b>26,10</b>	<b>0,94</b>	<b>0,59</b>	<b>0,72</b>	<b>0,24</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0	0,52	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	20	0,1	16,5	0,2	149,6	0,00	0,00	0,02	0,15	0,30	14	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	56	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>9,7</b>	<b>28,8</b>	<b>88,4</b>	<b>656,9</b>	<b>11,66</b>	<b>0,18</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,45</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>25,6</b>	<b>29,1</b>	<b>114,7</b>	<b>824,5</b>	<b>19,38</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,3</b>	<b>57,9</b>	<b>203,1</b>	<b>1 481,4</b>	<b>31,04</b>	<b>0,48</b>	<b>0,47</b>	<b>0,83</b>	<b>0,45</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50)	120	10,9	17,2	13,1	248,9	1,34	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3,1	14,6	18,4	218,1	12,33	0,10	0,09	0,53	0,11	143	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19,9</b>	<b>32,5</b>	<b>91,0</b>	<b>735,8</b>	<b>15,47</b>	<b>0,30</b>	<b>0,22</b>	<b>0,72</b>	<b>0,11</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,2	0,0	0,3	2,6	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	12,6	36,3	20,5	460,2	9,86	0,35	0,15	0,43	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>21,5</b>	<b>39,9</b>	<b>100,5</b>	<b>849,6</b>	<b>19,26</b>	<b>0,58</b>	<b>0,27</b>	<b>0,64</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,4</b>	<b>72,4</b>	<b>191,5</b>	<b>1 585,4</b>	<b>34,73</b>	<b>0,88</b>	<b>0,49</b>	<b>1,36</b>	<b>0,11</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,4	291,6	0,52	0,06	0,12	0,06	0,15	181	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25)	55	8,2	7,7	14,7	162,4	0,18	0,06	0,09	0,08	0,00	1	2011
ПЕЧЕНЬЕ	37,5	2,8	3,6	27,5	154,3	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>534,5</b>	<b>17,2</b>	<b>22,7</b>	<b>98,5</b>	<b>669,9</b>	<b>1,84</b>	<b>0,15</b>	<b>0,24</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	70	1,0	3,6	6,0	60,4	9,95	0,01	0,02	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50)	130	10,3	26,6	14,3	336,9	1,00	0,22	0,07	0,15	0,00	268	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	5,2	36,8	217,0	0,00	0,07	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>25,5</b>	<b>43,4</b>	<b>138,0</b>	<b>1 044,5</b>	<b>19,28</b>	<b>0,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,08</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>66,1</b>	<b>236,5</b>	<b>1 714,4</b>	<b>21,12</b>	<b>0,67</b>	<b>0,48</b>	<b>0,54</b>	<b>0,23</b>		

**5 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>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,9	20,2	35,7	392,5	2,94	0,09	0,13	0,30	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>21,8</b>	<b>20,8</b>	<b>79,7</b>	<b>593,3</b>	<b>9,08</b>	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>	<b>0,31</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50)	110	7,3	21,3	12,1	270,0	2,03	0,17	0,06	0,04	0,02	279	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	160	4,6	8,5	32,5	225,3	0,00	0,05	0,03	0,04	0,15	171,3	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>21,3</b>	<b>42,7</b>	<b>114,4</b>	<b>928,8</b>	<b>18,93</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,1</b>	<b>63,5</b>	<b>194,1</b>	<b>1 522,1</b>	<b>28,01</b>	<b>0,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,77</b>	<b>0,17</b>		



Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ 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	13,8	18,1	3,6	232,8	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>562</b>	<b>28,4</b>	<b>29,0</b>	<b>95,0</b>	<b>755,4</b>	<b>3,51</b>	<b>0,41</b>	<b>0,30</b>	<b>0,12</b>	<b>0,15</b>		
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,00	0,04	0,02	0,10	0,00		2008
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,5	7,2	16,8	142,8	6,73	0,08	0,07	0,22	0,00	96	2011
РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,2	26,2	20,5	379,4	10,37	0,15	0,17	0,48	0,00	289	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>24,3</b>	<b>34,2</b>	<b>99,1</b>	<b>805,4</b>	<b>33,90</b>	<b>0,41</b>	<b>0,32</b>	<b>0,81</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,7</b>	<b>63,2</b>	<b>194,1</b>	<b>1 560,8</b>	<b>37,41</b>	<b>0,82</b>	<b>0,62</b>	<b>0,93</b>	<b>0,15</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0,6	5,1	3,6	62,9	2,77	0,02	0,02	0,10	0,00	67	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5)	85	12,6	18,5	4,8	236,1	0,52	0,04	0,10	0,08	0,12	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,9	34,1	201,7	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>537</b>	<b>21,0</b>	<b>28,7</b>	<b>72,5</b>	<b>633,3</b>	<b>4,43</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>		
<b>Обед</b>												
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	250	5,7	5,4	18,9	147,2	4,65	0,18	0,06	0,25	0,00	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200)	250	13,9	33,4	27,0	465,5	14,46	0,40	0,18	0,03	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77,5	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>778</b>	<b>25,4</b>	<b>39,5</b>	<b>109,1</b>	<b>896,0</b>	<b>20,71</b>	<b>0,72</b>	<b>0,30</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46,4</b>	<b>68,2</b>	<b>181,6</b>	<b>1 529,3</b>	<b>25,14</b>	<b>0,89</b>	<b>0,47</b>	<b>0,48</b>	<b>0,20</b>		

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,3	11,6	56,3	355,4	0,52	0,06	0,13	0,06	0,15	173	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2	0,21	0,01	0,09	0,10	0,00	15	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,00	0,02	0,15	0,10	0,89	209	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>552</b>	<b>21,6</b>	<b>25,2</b>	<b>91,6</b>	<b>682,2</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	50	0,4	0,1	1,3	7,0	5,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,3	8,0	13,4	136,2	8,84	0,05	0,07	0,30	0,00	82	2011
КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,1	23,9	13,0	302,2	1,00	0,20	0,06	0,15	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,7	10,3	39,4	284,7	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,2</b>	<b>42,9</b>	<b>123,6</b>	<b>983,8</b>	<b>14,84</b>	<b>0,63</b>	<b>0,33</b>	<b>0,50</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>68,1</b>	<b>215,2</b>	<b>1 666,0</b>	<b>16,71</b>	<b>0,78</b>	<b>0,73</b>	<b>0,76</b>	<b>1,19</b>		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
<b>Завтрак</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	12,55	0,03	0,02	0,08	0,00		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50)	130	7,7	10,5	11,6	170,4	1,13	0,06	0,05	0,16	0,00	234	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	17,2	20,9	251,0	10,17	0,12	0,11	0,06	0,17	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	200/15/7	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>622</b>	<b>16,7</b>	<b>28,3</b>	<b>82,1</b>	<b>650,9</b>	<b>24,99</b>	<b>0,32</b>	<b>0,23</b>	<b>0,30</b>	<b>0,17</b>		
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,4	5,1	8,6	86,4	14,22	0,02	0,03	0,00	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	6,60	0,09	0,06	0,20	0,00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	12,3	18,8	14,4	274,2	1,39	0,07	0,08	0,19	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	210	21,5	9,5	45,0	351,9	0,00	0,59	0,13	0,04	0,15	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>	<b>44,7</b>	<b>37,1</b>	<b>144,9</b>	<b>1 090,2</b>	<b>23,81</b>	<b>0,92</b>	<b>0,37</b>	<b>0,43</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61,4</b>	<b>65,4</b>	<b>227,0</b>	<b>1 741,1</b>	<b>48,80</b>	<b>1,24</b>	<b>0,60</b>	<b>0,73</b>	<b>0,32</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>												
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50)	150	15,8	18,9	12,4	281,4	1,65	0,07	0,12	0,21	0,00	297	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,2	202,1	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>24,5</b>	<b>24,2</b>	<b>93,7</b>	<b>689,3</b>	<b>3,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,08</b>		
<b>Обед</b>												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6,00	0,02	0,02	0,01	0,00		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10)	260	2,1	7,0	9,5	110,9	12,53	0,05	0,06	0,28	0,00	88	2011
ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	80	8,7	20,3	10,0	257,3	0,00	0,20	0,06	0,00	0,00	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	160	3,7	8,5	38,8	247,0	0,00	0,03	0,03	0,04	0,15	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5	1,80	0,01	0,01	0,01	0,00	375	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>	<b>20,3</b>	<b>36,5</b>	<b>115,0</b>	<b>872,0</b>	<b>20,33</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>60,7</b>	<b>208,7</b>	<b>1 561,3</b>	<b>23,58</b>	<b>0,62</b>	<b>0,39</b>	<b>0,57</b>	<b>0,23</b>		