

## **Условия питания обучающихся, в т.ч. инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для организации **питания** в школе имеется столовая на 186 посадочных мест. Пищеблок школы оборудован необходимым оборудованием для приготовления пищи. Кроме того в столовой размещен буфет, позволяющий организовывать полдники для школьников во второй половине дня. Питание школьников осуществляется по договору с ООО «Питание». Каждый ученик получает горячие завтраки или обеды ежедневно.

График работы столовой: понедельник-пятница с 8-00 до 15-00

УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)****День 1**Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **Дети 7-10 (СанПин 08)**  
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000015	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,12	0,05		186	130	9	0,16
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000739	Напиток кофейный на молоке шк.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02		105,78	78,3	12,18	0,08
И000724	Каша вязкая пшеничная на молоке шк.	200/6	7,97	8,27	39,87	266	0,18	0,5	0,02		115,92	177,88	47,92	1,26
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>24,86</b>	<b>22,81</b>	<b>72,01</b>	<b>594</b>	<b>0,38</b>	<b>1,14</b>	<b>0,19</b>		<b>451,2</b>	<b>594,98</b>	<b>112,4</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>														
И000052	Салат из свеклы отварной	80	1,13	4,81	6,61	74	0,01	5,32			28,37	32,51	16,56	1,06
И000312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	165	0,17	21,79			44,37	103,91	33,3	1,21
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
И000517	Биточки рыбные , запеченные с овощами	80	8,61	6,74	3,44	109	0,02	1,86	0,02		37,12	113,39	18,18	0,59
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Я000080	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
И000702	Борщ с капустой и картофелем шк.	200	10,38	11,38	10,06	184	0,06	8,21	0,01		36,75	121,3	29,11	2,06
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>33,32</b>	<b>30,42</b>	<b>117,59</b>	<b>879</b>	<b>0,54</b>	<b>37,9</b>	<b>0,02</b>		<b>220,39</b>	<b>642,95</b>	<b>187,3</b>	<b>10,82</b>
<b>Соль за день</b>														
И000521	Соль	5												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>53,23</b>	<b>189,6</b>	<b>1 472</b>	<b>0,92</b>	<b>39,04</b>	<b>0,22</b>		<b>671,59</b>	<b>1 237,93</b>	<b>299,7</b>	<b>15,82</b>

**День 2**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000222	Пудинг из творога (запеченный)	130	16,83	13,17	43,1	358	0,09	0,58	0,07		235,88	261,06	35,08	1,06
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000697	Чай с сахаром шк.	200/10	0,19	0,04	13,66	56		0,04			4,62	7,17	3,83	0,76
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>21,35</b>	<b>21,26</b>	<b>75,39</b>	<b>578</b>	<b>0,23</b>	<b>0,62</b>	<b>0,11</b>		<b>264,4</b>	<b>403,23</b>	<b>77,41</b>	<b>4,34</b>
	Обед													
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	200			2,72	11					0,05			0,01
Я000098	Бигус с курицей	250	13,7	14,92	14,55	247	0,1	19,35	0,03		60,9	159,52	40,55	2,07
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000529	Банан	100	1,7		22,1	87	0,04	10		0,4	12	28	40	0,6
И000566	Помидоры свежие порционно шк.	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Я000072	Суп картофельный с крупой шк.	250/40	13,55	10,9	18,78	228	0,1	7,6			28,23	180,6	36,55	2,4
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>40,24</b>	<b>27,9</b>	<b>109,61</b>	<b>841</b>	<b>0,59</b>	<b>56,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,4</b>	<b>160,28</b>	<b>676,12</b>	<b>217,2</b>	<b>11,9</b>
И000521	Соль за день	Соль	6											
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>49,15</b>	<b>185</b>	<b>1 420</b>	<b>0,82</b>	<b>57,57</b>	<b>0,15</b>	<b>0,4</b>	<b>424,68</b>	<b>1 079,35</b>	<b>294,61</b>	<b>16,24</b>

**День 3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02		108,2	106,8	20,5	0,74
Я000756	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	9,78	5,57	60,71	332	0,18	0,15	0,03		125,25	160,11	38,06	1,67
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>17,81</b>	<b>9,97</b>	<b>94,29</b>	<b>538</b>	<b>0,34</b>	<b>0,67</b>	<b>0,05</b>		<b>254,95</b>	<b>398,91</b>	<b>97,06</b>	<b>4,91</b>
Обед														
И000047	Салат из квашеной капусты	80	1,27	4	5,7	64	0,01	21,84			39,18	22,17	11,81	0,48
Я000022	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	80	9,86	25,51	10,41	313	0,26	3,36	0,03		30,41	125,95	41,51	1,54
И000309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
И000496	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	165			16	11	9	2,2
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
И000587	Соус красный основной	25	0,27	0,36	1,74	11	0,01	0,52			1,79	3,79	2	0,09
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Я000027	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
Я000047	Рассольник ленинградский шк.	250/40	16	14,05	28	303	0,15	8,75	0,03		41,8	235,23	49,53	3,2
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>42,87</b>	<b>50,75</b>	<b>143,8</b>	<b>1 205</b>	<b>0,79</b>	<b>299,47</b>	<b>0,06</b>		<b>196,68</b>	<b>687,14</b>	<b>211,11</b>	<b>14,45</b>
Соль за день														
И000521	Соль	5												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>60,72</b>	<b>238,09</b>	<b>1 743</b>	<b>1,13</b>	<b>300,14</b>	<b>0,11</b>		<b>451,63</b>	<b>1 086,05</b>	<b>308,17</b>	<b>19,36</b>

**День 4**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000211	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278	0,08	0,26	0,28		209,2	249,8	17,46	2,2
И000016	Ветчина порциями	20	4,52	4,18		56					2,4	53,6	7	

И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000697	Чай с сахаром шк.	200/10	0,19	0,04	13,66	56		0,04			4,62	7,17	3,83	0,76
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>27,55</b>	<b>29,36</b>	<b>52,7</b>	<b>586</b>	<b>0,35</b>	<b>0,3</b>	<b>0,28</b>		<b>259,22</b>	<b>574,57</b>	<b>105,29</b>	<b>7,96</b>
		Обед												
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21		0,04		26,39	210,35	140,52	4,73
Я000104	Гуляш из отварной говядины	80	10,69	11,26	2,62	131	0,01	0,96			18,88	93,62	16,22	1,6
И000053	Салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,3	5,84	58	0,04	5,49			22,66	33,29	14,71	1,04
И000491	Сок абрикосовый	200	0,98		9,66	42	0,02	5,6			19,6	18,2	5,6	1,4
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000713	Суп картофельный с бобовыми шк.	200	6,89	5,43	14,36	134	0,14	3,72	0,02		28,93	101,88	30,3	1,77
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>39,13</b>	<b>31,46</b>	<b>120,75</b>	<b>897</b>	<b>0,71</b>	<b>15,77</b>	<b>0,06</b>		<b>164,36</b>	<b>744,54</b>	<b>291,45</b>	<b>16,64</b>
		Соль за день												
И000521	Соль	5												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>60,82</b>	<b>173,45</b>	<b>1 483</b>	<b>1,06</b>	<b>16,07</b>	<b>0,34</b>		<b>423,58</b>	<b>1 319,11</b>	<b>396,74</b>	<b>24,6</b>

**День 5**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак												
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000243	Сосиски отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09		0,02		18,5	81	10	0,9
И000309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02		108,2	106,8	20,5	0,74

<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>23,43</b>	<b>32,52</b>	<b>78,91</b>	<b>702</b>	<b>0,44</b>	<b>0,52</b>	<b>0,08</b>		<b>176,96</b>	<b>491,97</b>	<b>128,62</b>	<b>7,77</b>
	Обед													
И000020	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,81	1,88	53	0,02	3,76			17,86	31,67	10,55	0,46
И000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000486	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	230	22,25	29,25	20,15	433	0,07	18,8	0,03		70,02	249,59	49,15	3,49
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Я000073	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	5,76	6,75	12,53	134	0,06	9,84	0,01		30,93	91,68	26,94	1,37
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>39,7</b>	<b>43,02</b>	<b>103,74</b>	<b>961</b>	<b>0,47</b>	<b>132,4</b>	<b>0,04</b>		<b>188,05</b>	<b>663,59</b>	<b>174,18</b>	<b>12,05</b>
	Соль за день													
И000522	Соль	5												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>75,53</b>	<b>182,64</b>	<b>1 663</b>	<b>0,91</b>	<b>132,92</b>	<b>0,12</b>		<b>365,01</b>	<b>1 155,56</b>	<b>302,8</b>	<b>19,82</b>

**День 6**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000697	Чай с сахаром шк.	200/10	0,19	0,04	13,66	56		0,04			4,62	7,17	3,83	0,76
И000746	Запеканка из творога шк.	130	17,06	10,33	18,35	235	0,04	0,19	0,04		143,67	202,1	22,18	0,67
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>21,58</b>	<b>18,42</b>	<b>50,64</b>	<b>455</b>	<b>0,18</b>	<b>0,24</b>	<b>0,08</b>		<b>172,19</b>	<b>344,27</b>	<b>64,51</b>	<b>3,95</b>
	Обед													
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
И000143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	0,09	17,87	0,07		53,09	64,29	23,23	0,86

И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000534	Рулет мясной с яйцом	80	8,9	9,29	2,38	129	0,03	3,07	0,01		31,39	95,76	14,41	1,27
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000703	Щи из свежей капусты с картофелем шк.	200	10,26	11,26	6,96	170	0,07	11,01	0,01		35,83	117,09	25,26	1,75
И000715	Салат из капусты белокочанной с перцем сладким шк.	80	1,45	7,1	5,75	93	0,03	24,43			40,43	26,05	15,1	0,55
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>38,45</b>	<b>46,17</b>	<b>126,31</b>	<b>1 078</b>	<b>0,67</b>	<b>57,11</b>	<b>0,09</b>		<b>262,62</b>	<b>745,82</b>	<b>218,07</b>	<b>13,73</b>
И000522	Соль за день Соль	5												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>64,59</b>	<b>176,95</b>	<b>1 533</b>	<b>0,85</b>	<b>57,34</b>	<b>0,17</b>		<b>434,81</b>	<b>1 090,09</b>	<b>282,57</b>	<b>17,68</b>

**День 7**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,41
И000556	Запеканка вермишелевая с мясом	200	15,61	16,56	26,42	317	0,09	0,1	0,05		42,56	162,7	19,69	2,18
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>21,46</b>	<b>25,96</b>	<b>60,95</b>	<b>562</b>	<b>0,27</b>	<b>1,43</b>	<b>0,1</b>		<b>193,06</b>	<b>390,5</b>	<b>73,59</b>	<b>5,11</b>
<b>Обед</b>														
И000312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	165	0,17	21,79			44,37	103,91	33,3	1,21
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	200			2,72	11					0,05			0,01
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000529	Банан	100	1,7		22,1	87	0,04	10		0,4	12	28	40	0,6

И000530	Суп рисовый на отваре овощном с мясными фрикадельками и сметаной	250	6,16	3,65	11,8	105	0,05	2,6	0,01		17,19	80,81	20,34	0,74	
И000544	Рыба отварная с вареным яйцом	80	13,45	5,69	0,2	106	0,06	0,26	0,06		29,57	170,38	20,05	1,06	
И000565	Помидоры свежие порционно	80	0,88	0,16	3,04	17	0,05	20			11,2	20,8	16	0,72	
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5	
<b>Всего</b>			<b>Обед</b>	<b>40,53</b>	<b>17,98</b>	<b>131,31</b>	<b>841</b>	<b>0,8</b>	<b>54,65</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>183,78</b>	<b>823,11</b>	<b>252,29</b>	<b>12,93</b>
И000522	Соль за день Соль	5													
<b>Всего</b>			<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>43,94</b>	<b>192,25</b>	<b>1 403</b>	<b>1,06</b>	<b>56,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,4</b>	<b>376,83</b>	<b>1 213,61</b>	<b>325,87</b>	<b>18,05</b>	

**День 8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000015	Сыр (порциями)	20	4,92	6,32		77	0,01	0,12	0,05		186	130	9	0,16
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000739	Напиток кофейный на молоке шк.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02		105,78	78,3	12,18	0,08
И000747	Каша вязкая геркулесовая на молоке шк.	180	6,48	8,39	26,93	209	0,16	0,47	0,02		113,83	184,32	55,71	1,33
<b>Всего</b>			<b>Завтрак</b>	<b>22,62</b>	<b>26,38</b>	<b>77,42</b>	<b>637</b>	<b>0,47</b>	<b>1,11</b>	<b>0,13</b>	<b>451,01</b>	<b>659,62</b>	<b>153,89</b>	<b>6,59</b>
<b>Обед</b>														
И000140	Свекла, тушенная в соусе	90	1,68	4,51	8,75	81	0,03	1,13	0,01		39,4	44,29	16,8	1,2
И000278	Тефтели 1-й вариант	80	5,91	6,55	7,8	114	0,04	0,57	0,02		29,27	71,13	14,4	0,64
И000031	Салат из редиса с огурцами и яйцом	80	1,9	5,9	2,08	69	0,02	8,83	0,02		27,34	43,1	9,96	0,81
Я000064	Сок виноградный	200	0,7		20,3	84	0,02	1,4			42	30,8	23,8	0,84
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
Я000018	Каша гречневая рассыпчатая шк.	90	4,93	3,67	23,44	147	0,13		0,01		8,59	108,14	72,1	2,42

И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Я000103	Суп из овощей	200	23,5	21,26	8,46	319	0,09	8,41	0,02		39,18	246,28	41,65	3,55
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>49,04</b>	<b>43,82</b>	<b>119,24</b>	<b>1 066</b>	<b>0,63</b>	<b>20,33</b>	<b>0,08</b>		<b>233,68</b>	<b>830,94</b>	<b>262,81</b>	<b>15,56</b>
И000522	Соль за день Соль	5												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>70,2</b>	<b>196,66</b>	<b>1 704</b>	<b>1,09</b>	<b>21,44</b>	<b>0,21</b>		<b>684,69</b>	<b>1 490,56</b>	<b>416,7</b>	<b>22,15</b>

**День 9**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000294	Котлеты рубленые из курицы	50/30	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,45	0,04		37,34	46,82	12,08	0,92
И000309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000721	Чай с лимоном шк.	200/15	0,24	0,05	13,85	57		1,1			6,78	8,2	4,5	0,77
		/7												
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>18,43</b>	<b>22,47</b>	<b>68,94</b>	<b>551</b>	<b>0,26</b>	<b>1,55</b>	<b>0,08</b>		<b>72,88</b>	<b>227,19</b>	<b>76,2</b>	<b>5,32</b>
<b>Обед</b>														
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
И000055	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,14	4,82	5,02	68	0,02	4,76			24,58	31,6	14,9	0,85
И000496	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	165			16	11	9	2,2
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000557	Суп рыбный с горбушей	200	7,66	2,15	10,66	93	0,1	8,03	0,01		35,69	97,88	29,72	0,87
Я000095	Запеканка картофельная с отварным мясом шк.	200	17,98	17,82	20,48	314	0,14	10,16	0,02		74,36	240,8	46,12	3,04
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>42,5</b>	<b>28</b>	<b>144,89</b>	<b>1 002</b>	<b>0,74</b>	<b>188,68</b>	<b>0,03</b>		<b>252,51</b>	<b>823,92</b>	<b>239,8</b>	<b>16,26</b>

И000522	Соль	Соль за день	5											
<b>Всего</b>			<b>Соль за день</b>											
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>50,47</b>	<b>213,83</b>	<b>1 553</b>	<b>0,99</b>	<b>190,23</b>	<b>0,11</b>		<b>325,39</b>	<b>1 051,11</b>	<b>316</b>	<b>21,58</b>

**День 10**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000527	Вареники ленивые отварные со сметаной	130	19,04	13,79	22,41	290	0,05	0,22	0,06		163,73	228,68	24,21	0,69
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02		108,2	106,8	20,5	0,74
<b>Всего</b>			<b>Завтрак</b>	<b>27,15</b>	<b>25,44</b>	<b>56,12</b>	<b>562</b>	<b>0,21</b>	<b>0,74</b>	<b>0,12</b>	<b>295,83</b>	<b>470,48</b>	<b>83,21</b>	<b>3,95</b>
<b>Обед</b>														
И000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000143	Рагу из овощей	150	2,53	15,7	12,29	203	0,09	17,87	0,07		53,09	64,29	23,23	0,86
И000515	Кнели из куриной грудки в молочном соусе	80	15,3	18,53	9,79	267	0,06	0,27	0,06		69,78	164,19	21,95	1,19
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,44	116	0,12				19,8	116,4	34,2	2,7
И000562	Борщ украинский с пампушками	200	8,29	9,15	27,4	225	0,08	16,21	0,01		48,14	107,96	33,7	1,87
И000568	Огурцы свежие порционно	80	0,64	0,08	2,08	12	0,02	8			18,4	33,6	11,2	0,48
И000671	Хлеб пшеничный	60	5,1	0,96	22,2	118	0,16				25,8	158,4	46,2	3
<b>Всего</b>			<b>Обед</b>	<b>37,16</b>	<b>45,53</b>	<b>116,96</b>	<b>1 029</b>	<b>0,54</b>	<b>142,36</b>	<b>0,14</b>	<b>256,35</b>	<b>648,28</b>	<b>173,92</b>	<b>10,73</b>
И000522	Соль	Соль за день	5											
<b>Всего</b>			<b>Соль за день</b>											
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>70,97</b>	<b>173,08</b>	<b>1 591</b>	<b>0,75</b>	<b>143,09</b>	<b>0,26</b>		<b>552,18</b>	<b>1 118,76</b>	<b>257,14</b>	<b>14,68</b>



УТВЕРЖДАЮ:

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)****День 1**Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **Дети 11-18 (СанПин 08)**  
Диета:

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000015	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	0,02	0,18	0,08		279	195	13,5	0,24
И000209	Яйца вареные	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000739	Напиток кофейный на молоке шк.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02		105,78	78,3	12,18	0,08
И000724	Каша вязкая пшеничная на молоке шк.	200/6	7,97	8,27	39,87	266	0,18	0,5	0,02		115,92	177,88	47,92	1,26
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>27,32</b>	<b>25,97</b>	<b>72,01</b>	<b>632</b>	<b>0,39</b>	<b>1,2</b>	<b>0,22</b>		<b>544,2</b>	<b>659,98</b>	<b>116,9</b>	<b>5,08</b>
<b>Обед</b>														
И000052	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	93	0,02	6,65			35,46	40,63	20,7	1,32
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
И000517	Биточки рыбные , запеченные с овощами	100	10,76	8,42	4,3	136	0,02	2,32	0,02		46,4	141,74	22,72	0,74
И000520	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	29,92	154	0,16				26,4	155,2	45,6	3,6
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000702	Борщ с капустой и картофелем шк.	250	12,97	14,23	12,58	230	0,08	10,26	0,01		45,94	151,62	36,39	2,58
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>40,3</b>	<b>37,07</b>	<b>132,83</b>	<b>1 027</b>	<b>0,62</b>	<b>44,17</b>	<b>0,03</b>		<b>257,48</b>	<b>760,09</b>	<b>218,37</b>	<b>12,79</b>
<b>Соль за день</b>														
И000522	Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>63,04</b>	<b>204,84</b>	<b>1 659</b>	<b>1,01</b>	<b>45,37</b>	<b>0,25</b>		<b>801,68</b>	<b>1 420,07</b>	<b>335,27</b>	<b>17,87</b>

**День 2**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000222	Пудинг из творога (запеченный)	150	19,41	15,19	49,74	414	0,11	0,66	0,09		272,16	301,22	40,48	1,22
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000697	Чай с сахаром шк.	200/10	0,19	0,04	13,66	56		0,04			4,62	7,17	3,83	0,76
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>28,18</b>	<b>24,08</b>	<b>100,53</b>	<b>732</b>	<b>0,38</b>	<b>0,7</b>	<b>0,13</b>		<b>322,18</b>	<b>575,39</b>	<b>121,31</b>	<b>7</b>
	Обед													
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	200			2,72	11					0,05			0,01
Я000098	Бигус с курицей	280	15,34	16,71	16,3	276	0,11	21,67	0,04		68,21	178,66	45,42	2,31
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	120	2,64	0,48	13,64	69	0,07				14	63,2	18,8	1,56
И000529	Банан	100	1,7		22,1	87	0,04	10		0,4	12	28	40	0,6
И000566	Помидоры свежие порционно шк.	100	1,1	0,2	3,8	21	0,06	25			14	26	20	0,9
И000669	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
Я000072	Суп картофельный с крупой шк.	250/40	13,55	10,9	18,78	228	0,1	7,6			28,23	180,6	36,55	2,4
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>42,83</b>	<b>29,89</b>	<b>114,34</b>	<b>889</b>	<b>0,66</b>	<b>64,27</b>	<b>0,04</b>	<b>0,4</b>	<b>179,49</b>	<b>740,46</b>	<b>237,77</b>	<b>12,78</b>
И000522	Соль за день	Соль	7											
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>53,97</b>	<b>214,86</b>	<b>1 620</b>	<b>1,03</b>	<b>64,98</b>	<b>0,16</b>	<b>0,4</b>	<b>501,67</b>	<b>1 315,85</b>	<b>359,07</b>	<b>19,79</b>

**День 3**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02		108,2	106,8	20,5	0,74
Я000757	Блинчики со сгущенным молоком	165/35	10,87	6,19	67,46	369	0,2	0,17	0,03		139,17	177,9	42,29	1,86
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>18,9</b>	<b>10,59</b>	<b>101,04</b>	<b>575</b>	<b>0,36</b>	<b>0,69</b>	<b>0,05</b>		<b>268,87</b>	<b>416,7</b>	<b>101,29</b>	<b>5,1</b>
Обед														
И000047	Салат из квашеной капусты	100	1,59	5	7,12	80	0,02	27,3			48,98	27,71	14,76	0,6
И000096	Рассольник ленинградский	250	13,1	14,4	15,37	244	0,1	6,41	0,01		22,86	164,04	32,97	2,24
Я000022	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	12,33	31,89	13,02	391	0,33	4,2	0,04		38,02	157,44	51,89	1,93
И000309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07				5,83	44,6	25,34	1,33
И000496	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	165			16	11	9	2,2
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	90	1,98	0,36	10,23	52	0,05				10,5	47,4	14,1	1,17
И000587	Соус красный основной	30	0,32	0,43	2,09	14	0,01	0,62			2,14	4,55	2,4	0,1
И000668	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
Я000027	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>41,26</b>	<b>58,97</b>	<b>128,62</b>	<b>1 212</b>	<b>0,75</b>	<b>303,52</b>	<b>0,04</b>		<b>187,17</b>	<b>592,17</b>	<b>192,41</b>	<b>12,7</b>
Соль за день														
И000522	Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>69,56</b>	<b>229,66</b>	<b>1 787</b>	<b>1,11</b>	<b>304,21</b>	<b>0,09</b>		<b>456,04</b>	<b>1 008,87</b>	<b>293,7</b>	<b>17,8</b>

**День 4**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000211	Омлет с сыром	150	17,92	29,43	2,55	348	0,1	0,33	0,35		261,5	312,25	21,83	2,75
И000016	Ветчина порциями	30	6,78	6,27		84					3,6	80,4	10,5	

И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000697	Чай с сахаром шк.	200/10	0,19	0,04	13,66	56		0,04			4,62	7,17	3,83	0,76
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>33,39</b>	<b>37,33</b>	<b>53,21</b>	<b>684</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>0,35</b>		<b>312,72</b>	<b>663,82</b>	<b>113,16</b>	<b>8,51</b>
		Обед												
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24		0,05		29,69	236,64	158,09	5,32
Я000104	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2			23,6	117,03	20,27	2
И000053	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	73	0,05	6,86			28,33	41,61	18,39	1,31
И000491	Сок абрикосовый	200	0,98		9,66	42	0,02	5,6			19,6	18,2	5,6	1,4
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	120	2,64	0,48	13,64	69	0,07				14	63,2	18,8	1,56
И000671	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000713	Суп картофельный с бобовыми шк.	250	8,61	6,79	17,95	167	0,17	4,65	0,02		36,16	127,35	37,87	2,21
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>41,44</b>	<b>37,02</b>	<b>115,16</b>	<b>928</b>	<b>0,69</b>	<b>18,31</b>	<b>0,07</b>		<b>172,88</b>	<b>736,03</b>	<b>297,52</b>	<b>16,3</b>
		Соль за день												
И000522	Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>74,35</b>	<b>168,37</b>	<b>1 611</b>	<b>1,06</b>	<b>18,67</b>	<b>0,42</b>		<b>485,6</b>	<b>1 399,85</b>	<b>410,67</b>	<b>24,81</b>

**День 5**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак												
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000243	Сосиски отварные	50/5	5,55	15,55	0,25	164	0,09		0,02		18,5	81	10	0,9
И000309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07				5,83	44,6	25,34	1,33
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5

И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02		108,2	106,8	20,5	0,74
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>24,53</b>	<b>33,42</b>	<b>84,19</b>	<b>736</b>	<b>0,45</b>	<b>0,52</b>	<b>0,08</b>		<b>177,93</b>	<b>499,4</b>	<b>132,84</b>	<b>7,99</b>
		Обед												
И000020	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57
И000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000486	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	250	24,19	31,8	21,91	470	0,08	20,44	0,03		76,11	271,3	53,42	3,8
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	120	2,64	0,48	13,64	69	0,07				14	63,2	18,8	1,56
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
Я000073	Суп картофельный с фрикадельками мясными	220/30	7,2	8,44	15,66	168	0,08	12,3	0,01		38,66	114,6	33,68	1,71
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>43,96</b>	<b>48,61</b>	<b>111,31</b>	<b>1 058</b>	<b>0,54</b>	<b>137,43</b>	<b>0,04</b>		<b>215,43</b>	<b>756,13</b>	<b>199,53</b>	<b>13,27</b>
		Соль за день												
И000522	Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>82,03</b>	<b>195,51</b>	<b>1 794</b>	<b>0,98</b>	<b>137,95</b>	<b>0,12</b>		<b>393,36</b>	<b>1 255,53</b>	<b>332,37</b>	<b>21,26</b>

**День 6**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		Завтрак												
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000671	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000697	Чай с сахаром шк.	200/10	0,19	0,04	13,66	56		0,04			4,62	7,17	3,83	0,76
И000746	Запеканка из творога шк.	150	19,69	11,93	21,18	271	0,05	0,22	0,05		165,78	233,19	25,59	0,77
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>24,21</b>	<b>20,02</b>	<b>53,47</b>	<b>491</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>		<b>194,3</b>	<b>375,36</b>	<b>67,92</b>	<b>4,06</b>
		Обед												
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7

И000143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	0,1	21,45	0,09		63,7	77,14	27,87	1,03
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	120	2,64	0,48	13,64	69	0,07				14	63,2	18,8	1,56
И000534	Рулет мясной с яйцом	100	11,13	11,61	2,97	161	0,04	3,84	0,01		39,24	119,7	18,01	1,59
И000668	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	197	0,27				43	264	77	5
И000703	Щи из свежей капусты с картофелем шк.	250	12,82	14,08	8,7	213	0,09	13,76	0,01		44,79	146,36	31,58	2,19
И000715	Салат из капусты белокочанной с перцем сладким шк.	100	1,81	8,88	7,19	116	0,04	30,54			50,54	32,56	18,88	0,69
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>40,59</b>	<b>55,58</b>	<b>116,26</b>	<b>1 132</b>	<b>0,63</b>	<b>70,31</b>	<b>0,11</b>		<b>287,75</b>	<b>726,4</b>	<b>209,61</b>	<b>12,75</b>
И000522	Соль за день Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>75,6</b>	<b>169,73</b>	<b>1 623</b>	<b>0,81</b>	<b>70,57</b>	<b>0,2</b>		<b>482,05</b>	<b>1 101,76</b>	<b>277,52</b>	<b>16,81</b>

**День 7**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01		126,6	92,8	15,4	0,41
		/15												
И000556	Запеканка вермишелевая с мясом	230	17,95	19,04	30,38	365	0,1	0,12	0,06		48,94	187,1	22,64	2,51
И000669	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,28				43	264	77	5
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>28,05</b>	<b>29,24</b>	<b>83,41</b>	<b>708</b>	<b>0,42</b>	<b>1,45</b>	<b>0,11</b>		<b>220,94</b>	<b>546,9</b>	<b>115,04</b>	<b>7,94</b>
Обед														
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000479	Кисель из концентрата (смесь)	200			2,72	11					0,05			0,01
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	120	2,64	0,48	13,64	69	0,07				14	63,2	18,8	1,56
И000529	Банан	100	1,7		22,1	87	0,04	10		0,4	12	28	40	0,6

И000530	Суп рисовый на отваре овощном с мясными фрикадельками и сметаной	300	7,4	4,38	14,16	126	0,06	3,12	0,02		20,63	96,98	24,41	0,89
И000544	Рыба отварная с вареным яйцом	100	16,81	7,11	0,25	132	0,07	0,32	0,07		36,96	212,98	25,06	1,32
И000565	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	0,07	25			14	26	20	0,9
И000668	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	197	0,27				43	264	77	5
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>42,23</b>	<b>20,17</b>	<b>120,92</b>	<b>826</b>	<b>0,77</b>	<b>62,65</b>	<b>0,09</b>	<b>0,4</b>	<b>189,94</b>	<b>806,62</b>	<b>242,27</b>	<b>11,62</b>
И000522	Соль за день													
И000522	Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>49,41</b>	<b>204,33</b>	<b>1 534</b>	<b>1,19</b>	<b>64,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	<b>410,88</b>	<b>1 353,52</b>	<b>357,31</b>	<b>19,56</b>

**День 8**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000015	Сыр (порциями)	30	7,38	9,48		115	0,02	0,18	0,08		279	195	13,5	0,24
И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
И000739	Напиток кофейный на молоке шк.	200	2,64	2,82	13,36	90	0,02	0,52	0,02		105,78	78,3	12,18	0,08
И000747	Каша вязкая геркулесовая на молоке шк.	200/6	7,2	9,32	29,92	232	0,18	0,52	0,02		126,48	204,8	61,9	1,48
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>25,8</b>	<b>30,47</b>	<b>80,41</b>	<b>699</b>	<b>0,49</b>	<b>1,22</b>	<b>0,16</b>		<b>556,66</b>	<b>745,1</b>	<b>164,58</b>	<b>6,82</b>
<b>Обед</b>														
И000140	Свекла, тушенная в соусе	100	1,87	5,02	9,72	90	0,03	1,26	0,01		43,78	49,21	18,67	1,33
И000278	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	143	0,05	0,71	0,03		36,58	88,91	18	0,8
И000031	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,6	86	0,02	11,03	0,03		34,18	53,88	12,45	1,01
Я000064	Сок виноградный	200	0,7		20,3	84	0,02	1,4			42	30,8	23,8	0,84
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,76	0,32	9,09	46	0,05				9,33	42,13	12,53	1,04
Я000018	Каша гречневая рассыпчатая шк.	100	5,48	4,08	26,04	163	0,14		0,01		9,54	120,16	80,11	2,69

И000671	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	196	0,27				43	264	77	5
Я000103	Суп из овощей	250	29,38	26,57	10,58	399	0,11	10,51	0,02		48,98	307,85	52,06	4,44
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>57,46</b>	<b>53,16</b>	<b>125,08</b>	<b>1 207</b>	<b>0,7</b>	<b>24,91</b>	<b>0,09</b>		<b>267,39</b>	<b>956,94</b>	<b>294,62</b>	<b>17,15</b>
И000522	Соль за день Соль	7												
<b>Всего</b>		<b>Соль за день</b>												
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>83,63</b>	<b>205,49</b>	<b>1 906</b>	<b>1,19</b>	<b>26,13</b>	<b>0,25</b>		<b>824,05</b>	<b>1 702,04</b>	<b>459,2</b>	<b>23,97</b>

**День 9**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000294	Котлеты рубленые из курицы	50/30	8,34	9,85	10,01	162	0,06	0,45	0,04		37,34	46,82	12,08	0,92
И000309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202	0,07				5,83	44,6	25,34	1,33
И000669	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000721	Чай с лимоном шк.	200/15	0,24	0,05	13,85	57		1,1			6,78	8,2	4,5	0,77
		/7												
<b>Всего</b>		<b>Завтрак</b>	<b>19,53</b>	<b>23,37</b>	<b>74,22</b>	<b>585</b>	<b>0,27</b>	<b>1,55</b>	<b>0,08</b>		<b>73,85</b>	<b>234,62</b>	<b>80,42</b>	<b>5,54</b>
<b>Обед</b>														
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
И000055	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85	0,03	5,95			30,72	39,5	18,62	1,07
И000496	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	165			16	11	9	2,2
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	120	2,64	0,48	13,64	69	0,07				14	63,2	18,8	1,56
Я000001	Суп рыбный с горбушей	250	11,92	3,45	13,08	131	0,14	7,88	0,01		38,76	141,1	37,73	1,08
Я000095	Запеканка картофельная с отварным мясом шк.	230	20,68	20,49	23,55	361	0,16	11,68	0,02		85,51	276,92	53,04	3,5
И000668	Хлеб пшеничный	150	12,75	2,4	55,5	295	0,41				64,5	396	115,5	7,5
<b>Всего</b>		<b>Обед</b>	<b>50,47</b>	<b>33,34</b>	<b>153,86</b>	<b>1 118</b>	<b>0,86</b>	<b>191,24</b>	<b>0,03</b>		<b>281,97</b>	<b>951,16</b>	<b>270,15</b>	<b>17,6</b>

И000522	Соль	Соль за день	7											
<b>Всего</b>			<b>Соль за день</b>											
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>56,71</b>	<b>228,09</b>	<b>1 703</b>	<b>1,12</b>	<b>192,79</b>	<b>0,11</b>	<b>355,83</b>	<b>1 185,78</b>	<b>350,57</b>	<b>23,14</b>	

**День 10**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
И000527	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/4	21,97	15,91	25,86	335	0,06	0,25	0,07		188,92	263,86	27,94	0,8
И000671	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14				21,5	132	38,5	2,5
И000740	Какао с молоком шк.	200	3,78	3,6	15,08	108	0,02	0,52	0,02		108,2	106,8	20,5	0,74
<b>Всего</b>			<b>Завтрак</b>	<b>30,08</b>	<b>27,56</b>	<b>59,57</b>	<b>607</b>	<b>0,22</b>	<b>0,77</b>	<b>0,13</b>	<b>321,02</b>	<b>505,66</b>	<b>86,94</b>	<b>4,06</b>
<b>Обед</b>														
И000388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243	0,1	21,45	0,09		63,7	77,14	27,87	1,03
И000515	Кнели из куриной грудки в молочном соусе	100	19,13	23,16	12,24	334	0,07	0,34	0,07		87,23	205,24	27,44	1,49
И000518	Хлеб ржано-пшеничный	80	1,76	0,32	9,09	46	0,05				9,33	42,13	12,53	1,04
И000563	Борщ украинский с пампушками	250	9,82	10,95	30,88	261	0,12	20,24	0,01		59,07	129,91	41,19	2,24
И000568	Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,1	2,6	15	0,03	10			23	42	14	0,6
И000668	Хлеб пшеничный	100	8,5	1,6	37	197	0,27				43	264	77	5
<b>Всего</b>			<b>Обед</b>	<b>43,72</b>	<b>55,25</b>	<b>127,32</b>	<b>1 185</b>	<b>0,66</b>	<b>152,03</b>	<b>0,17</b>	<b>306,67</b>	<b>763,87</b>	<b>203,48</b>	<b>12,03</b>
И000522	Соль	Соль за день	7											
<b>Всего</b>			<b>Соль за день</b>											
<b>Всего в</b>			<b>день</b>	<b>82,81</b>	<b>186,89</b>	<b>1 792</b>	<b>0,87</b>	<b>152,8</b>	<b>0,3</b>	<b>627,69</b>	<b>1 269,53</b>	<b>290,42</b>	<b>16,09</b>	

