

Утверждаю  
 Директор ООО  
 "Новая Система Услуг"  
 А. С. Павлов

Согласовано  
 Управление Роспотребнадзора  
 по Тамбовской области

Согласовано  
 Директор  
 "Спортивно-оздоровительного лагеря ТАМБОВСКИЙ АРТЕК"  
 А.В. Пономарёв

(подпись)  
 М.П.

(подпись)  
 М.П.

(подпись)  
 М.П.

Примерное 21 дневное меню для организации пятиразового питания детей в "Спортивно-оздоровительном лагере ТАМБОВСКИЙ АРТЕК"  
 на 2024-2025 год

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	24,4	36,8	3,8	443,8	0,14	0,8	600	4	0,4	287,6	327,6	162,2
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>46,45</b>	<b>57,8</b>	<b>51,34</b>	<b>870,6</b>	<b>1,17</b>	<b>1,18</b>	<b>734,9</b>	<b>4,34</b>	<b>90,61</b>	<b>801,2</b>	<b>740,41</b>	<b>550,15</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
246	Гуляш из свинины	100	18,2	4	5,8	133,1	0,11	0,15	250	0	2,38	55,97	346,9	18,85
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>50,66</b>	<b>30,23</b>	<b>99,02</b>	<b>906,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,568</b>	<b>346,55</b>	<b>0,49</b>	<b>22,87</b>	<b>936,58</b>	<b>1228,73</b>	<b>173,97</b>
<b>Полдник</b>														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>2,65</b>	<b>69</b>	<b>181,6</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>29,8</b>	<b>134</b>	<b>57</b>	<b>15,5</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за ужин</b>	<b>555</b>	<b>30,12</b>	<b>8,45</b>	<b>81,58</b>	<b>603,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,318</b>	<b>75,9</b>	<b>0,16</b>	<b>27,02</b>	<b>479,04</b>	<b>1153,33</b>	<b>100,99</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>260</b>	<b>9,54</b>	<b>18,76</b>	<b>64,18</b>	<b>403,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>274,2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>153,4</b>	<b>428,8</b>	<b>340,8</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>2545</b>	<b>139,27</b>	<b>117,89</b>	<b>365,12</b>	<b>2966</b>	<b>3,09</b>	<b>2896</b>	<b>1441,45</b>	<b>6,99</b>	<b>176,3</b>	<b>2504,22</b>	<b>3608,27</b>	<b>1181,41</b>

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
54-9к-2020	Каша молочная овсяная с курагой	200/20	8,2	6,6	32,4	223,4	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,04	550,1	222,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24,5</b>	<b>27,5</b>	<b>81,89</b>	<b>692,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,79</b>	<b>335,6</b>	<b>2,54</b>	<b>16,59</b>	<b>547,14</b>	<b>1429,55</b>	<b>695,45</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>36,76</b>	<b>29,66</b>	<b>99,1</b>	<b>818,7</b>	<b>0,724</b>	<b>0,53</b>	<b>446,06</b>	<b>0,15</b>	<b>23,57</b>	<b>1127,36</b>	<b>1212,32</b>	<b>187,1</b>
<b>Полдник</b>														
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>11,4</b>	<b>62,2</b>	<b>380</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,06</b>	<b>22,88</b>	<b>118,61</b>	<b>242,83</b>	<b>27,95</b>
<b>Ужин</b>														
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>535</b>	<b>20,81</b>	<b>24,49</b>	<b>94,46</b>	<b>689,5</b>	<b>0,84</b>	<b>0,418</b>	<b>55,04</b>	<b>0</b>	<b>23,37</b>	<b>1442,2</b>	<b>1564,65</b>	<b>161,76</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242
ПР	Кондитерское изделие( чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	0	0	0	250,8	80,4	0
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>8,28</b>	<b>15,8</b>	<b>61,8</b>	<b>428</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>350,8</b>	<b>352,4</b>	<b>242</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2625</b>	<b>98,25</b>	<b>108,85</b>	<b>399,45</b>	<b>3008,4</b>	<b>2,294</b>	<b>2,208</b>	<b>906</b>	<b>2,81</b>	<b>88,21</b>	<b>3586,11</b>	<b>4801,75</b>	<b>1314,26</b>

День 3

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>22,82</b>	<b>25,51</b>	<b>133,04</b>	<b>842</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>477,7</b>	<b>0,76</b>	<b>14,77</b>	<b>298,1</b>	<b>734,95</b>	<b>280,65</b>	
<b>Обед</b>															
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59	
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36	
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>36,54</b>	<b>36,73</b>	<b>96,64</b>	<b>860,52</b>	<b>0,91</b>	<b>0,648</b>	<b>259,86</b>	<b>0,11</b>	<b>39,06</b>	<b>1431,14</b>	<b>1655,6</b>	<b>242,2</b>	
<b>Полдник</b>															
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,3</b>	<b>6,6</b>	<b>42,7</b>	<b>310,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>38,67</b>	<b>369,7</b>	<b>17,56</b>	
<b>Ужин</b>															
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	7,1	13,4	8,3	181,3	0,22	0,1	9,2	0	9,9	128,1	402,8	14,34	
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2	
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>19,78</b>	<b>17,57</b>	<b>106,52</b>	<b>693,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,368</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>32,95</b>	<b>595,1</b>	<b>715,47</b>	<b>106,29</b>	
<b>Ужин 2</b>															
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248	
ПР	Кондитерское изделие(мармелад)	60	0,06	0	47,6	192,6	0	0	0	0	0	54,6	2,4	2,4	
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>5,66</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>324,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>154,6</b>	<b>294,4</b>	<b>250,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>2595</b>	<b>10,31</b>	<b>94,41</b>	<b>434,9</b>	<b>3031,12</b>	<b>3,14</b>	<b>1,926</b>	<b>812,76</b>	<b>0,87</b>	<b>91,38</b>	<b>2517,61</b>	<b>3770,12</b>	<b>897,1</b>	

День 4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
305	Каша "Янтарная" ( из пшена с яблоками)	200/20	7,26	5,28	33,22	209,8	0,14	0,2	32,12	0,06	2,55	277,6	308,1	166,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>25,21</b>	<b>26,33</b>	<b>99,51</b>	<b>752,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>287,02</b>	<b>2,6</b>	<b>18,16</b>	<b>740,2</b>	<b>1292,55</b>	<b>627,45</b>
<b>Обед</b>														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
99	Суп из овощей с мясом	250	7,75	16	7	203,7	0,26	0,1	127,5	0	6,02	31,2	370	19,57
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>42,19</b>	<b>41,93</b>	<b>129,99</b>	<b>1094,34</b>	<b>1,57</b>	<b>0,548</b>	<b>815,4</b>	<b>0,34</b>	<b>40,59</b>	<b>2225,74</b>	<b>1327,35</b>	<b>189,75</b>
<b>Полдник</b>														
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>37,6</b>	<b>287</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>285,5</b>	<b>354,5</b>	<b>275,5</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,21	0,08	17,75	0,32	0,17	55,01	0	0,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблоч)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за ужин</b>	<b>555</b>	<b>29,37</b>	<b>24,92</b>	<b>90,49</b>	<b>721,04</b>	<b>0,604</b>	<b>0,34</b>	<b>82,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,88</b>	<b>470,32</b>	<b>211,25</b>	<b>98,61</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие( пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>5,3</b>	<b>63,75</b>	<b>337</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>270</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>101</b>	<b>435,5</b>	<b>341,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2505</b>	<b>115,77</b>	<b>109,28</b>	<b>421,34</b>	<b>3191,48</b>	<b>2,894</b>	<b>2,428</b>	<b>1500,67</b>	<b>8,14</b>	<b>65,73</b>	<b>3822,76</b>	<b>3621,15</b>	<b>1532,81</b>

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	230	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
12008	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	0,02	0,2	59,6	0,88	0	49,6	50,4	20
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>18,77</b>	<b>19,3</b>	<b>71,88</b>	<b>555,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,6</b>	<b>174,9</b>	<b>1,11</b>	<b>94,69</b>	<b>330,86</b>	<b>790,15</b>	<b>313,15</b>
<b>Обед</b>														
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,02	0,03	73,2	0	7,74	6,6	124,2	23,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	9,25	9	11,5	160,7	0,15	0,08	700	0,02	6,45	38,95	281,2	55,22
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,18	0,07	1,21	6,15	0	0	0,12	0	0,05	21,43	3,06	1,17
297	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	8,9	9	4,7	138,6	0,03	0,07	153,6	0,04	1,39	30,91	162,96	14,27
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>30,67</b>	<b>28,26</b>	<b>104,89</b>	<b>807,45</b>	<b>0,67</b>	<b>0,538</b>	<b>987,68</b>	<b>0,13</b>	<b>42,49</b>	<b>1135,21</b>	<b>1679,97</b>	<b>276,69</b>
<b>Полдник</b>														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,7</b>	<b>6</b>	<b>76,8</b>	<b>284,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,66</b>	<b>56,6</b>	<b>0,29</b>	<b>30,01</b>	<b>110,3</b>	<b>147,5</b>	<b>84,87</b>
<b>Ужин</b>														
250	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	0,2	100	0,03	1,7	84,6	413,2	38,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>33,98</b>	<b>31,37</b>	<b>102,92</b>	<b>855,7</b>	<b>1,66</b>	<b>0,428</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>5,93</b>	<b>528,3</b>	<b>820,57</b>	<b>141,35</b>
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	0	0,02	1,4	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие (бамбук)	60	3,96	10	37,74	249	0,28	0,38	105,6	0	0,18	205,8	105,6	34,2
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>11,16</b>	<b>13</b>	<b>44,94</b>	<b>331</b>	<b>0,36</b>	<b>0,72</b>	<b>105,6</b>	<b>0,02</b>	<b>1,58</b>	<b>305,8</b>	<b>397,6</b>	<b>274,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2630</b>	<b>108,28</b>	<b>97,93</b>	<b>401,43</b>	<b>2834,25</b>	<b>3,75</b>	<b>2,946</b>	<b>1424,78</b>	<b>1,58</b>	<b>174,7</b>	<b>2410,47</b>	<b>3835,79</b>	<b>1090,26</b>

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4
39370	Джем (конфитюр)	30	0,21	0,06	19,23	75	0	0	4,2	0	2,64	0,3	38,7	4,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>34,78</b>	<b>22,52</b>	<b>157,44</b>	<b>904,2</b>	<b>1,13</b>	<b>0,77</b>	<b>421,1</b>	<b>0,61</b>	<b>24,91</b>	<b>479,7</b>	<b>981,51</b>	<b>383,15</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
636	Компот из апельсина/мандаринов	200	0,2	0	9,8	41	0	0	2,8	0	5,6	8,02	69,72	24,68
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>35,86</b>	<b>18,95</b>	<b>93,22</b>	<b>771,7</b>	<b>0,72</b>	<b>0,368</b>	<b>239,9</b>	<b>0,16</b>	<b>47,95</b>	<b>890,15</b>	<b>1600,22</b>	<b>188,6</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
2023	Рогалик со сгущенным молоком	80	5,36	2,64	40,72	202	0,16	0,2	12,8	0	0,32	48,08	157,2	112,04
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,36</b>	<b>2,84</b>	<b>60,92</b>	<b>294</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>12,8</b>	<b>0</b>	<b>4,32</b>	<b>60,08</b>	<b>397,2</b>	<b>126,04</b>
<b>Ужин</b>														
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>585</b>	<b>30,52</b>	<b>26,9</b>	<b>92,18</b>	<b>746,7</b>	<b>0,45</b>	<b>0,398</b>	<b>231,8</b>	<b>0,3</b>	<b>3,53</b>	<b>478,68</b>	<b>571,33</b>	<b>115,64</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	4,6	3,3	6,4	71	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>160</b>	<b>9,1</b>	<b>11,22</b>	<b>44,5</b>	<b>321,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>28,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>250</b>	<b>213</b>	<b>139,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2525</b>	<b>116,62</b>	<b>82,43</b>	<b>448,26</b>	<b>3037,8</b>	<b>2,56</b>	<b>1,986</b>	<b>934,2</b>	<b>1,67</b>	<b>81,31</b>	<b>2158,61</b>	<b>3763,26</b>	<b>952,83</b>

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
<b>Завтрак</b>															
Фирменное блюдо	Каша молочная рисовая с манго	200/20	7	6,8	53	234	0,03	0,03	13,4	0	8,46	32,4	55,8	123	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>23,3</b>	<b>27,55</b>	<b>103,24</b>	<b>702,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,58</b>	<b>241,3</b>	<b>2,54</b>	<b>16,57</b>	<b>469,5</b>	<b>750,75</b>	<b>600,45</b>	
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27	
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82	
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>39,37</b>	<b>35,72</b>	<b>102,18</b>	<b>897,4</b>	<b>0,98</b>	<b>0,588</b>	<b>199,69</b>	<b>0,31</b>	<b>41</b>	<b>1893,42</b>	<b>2055,75</b>	<b>241,7</b>	
<b>Полдник</b>															
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>11,4</b>	<b>62,2</b>	<b>380</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,06</b>	<b>22,88</b>	<b>118,61</b>	<b>242,83</b>	<b>27,95</b>	
<b>Ужин</b>															
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	24	13,4	0	223	0,05	0,14	0	0	0	73	211	12	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>37,42</b>	<b>27,43</b>	<b>75,68</b>	<b>723</b>	<b>0,444</b>	<b>0,4</b>	<b>64,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	<b>488,31</b>	<b>422,25</b>	<b>109,91</b>	
<b>Ужин 2</b>															
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	
ПР	Кондитерское изделие(Зефир)	35/40	0,3	0	31,9	130,4	0	0	0	0	0	10,8	18,4	10	
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>235/240</b>	<b>5,7</b>	<b>5</b>	<b>53,5</b>	<b>288,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>110,8</b>	<b>290,4</b>	<b>252</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>2545/5</b>	<b>113,69</b>	<b>107,1</b>	<b>396,8</b>	<b>2991,6</b>	<b>1,914</b>	<b>1,928</b>	<b>574,79</b>	<b>3,15</b>	<b>82,96</b>	<b>3080,64</b>	<b>3761,98</b>	<b>1232,01</b>	

**День 8**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	100	12,2	18,4	1,9	221,9	0,07	0,4	300	2	0,2	143,8	163,8	81,1
1043	Блинчики	200	10,2	10,2	42,8	304	0,11	0,18	45,4	0,35	0,26	633,6	203,3	118,1
39370	Джем (конфитюр)	30	0,21	0,06	19,23	75	0	0	4,2	0	2,64	0,3	38,7	4,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
<b>Итого за завтрак</b>		<b>715</b>	<b>28,59</b>	<b>30,97</b>	<b>117,44</b>	<b>869</b>	<b>0,38</b>	<b>0,75</b>	<b>379,8</b>	<b>2,35</b>	<b>21,15</b>	<b>996,08</b>	<b>1058,53</b>	<b>262,31</b>
<b>Обед</b>														
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
256	Мясо тушеное	100	9	25	3	273,8	0,25	0,09	291,9	0	2,66	250,5	259,7	19,53
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>35,2</b>	<b>44,03</b>	<b>104,58</b>	<b>966,72</b>	<b>0,79</b>	<b>0,498</b>	<b>520,06</b>	<b>0,03</b>	<b>16,6</b>	<b>1051,72</b>	<b>1050</b>	<b>179,01</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,3</b>	<b>6,6</b>	<b>42,7</b>	<b>310,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>38,67</b>	<b>369,7</b>	<b>17,56</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>25,68</b>	<b>21,17</b>	<b>101,72</b>	<b>717,3</b>	<b>1,98</b>	<b>0,448</b>	<b>3,7</b>	<b>0,04</b>	<b>24,14</b>	<b>721,7</b>	<b>578,97</b>	<b>97,31</b>
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248
ПР	Кондитерское изделие( пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>250</b>	<b>8,4</b>	<b>10,5</b>	<b>46,55</b>	<b>313</b>	<b>0,08</b>	<b>0,27</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>101</b>	<b>327,5</b>	<b>253,5</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2685</b>	<b>116,17</b>	<b>113,27</b>	<b>412,99</b>	<b>3176,42</b>	<b>3,28</b>	<b>2,016</b>	<b>969,56</b>	<b>2,42</b>	<b>66,49</b>	<b>2909,17</b>	<b>3384,7</b>	<b>809,69</b>



День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
54-бк-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	200/20	7,4	5,2	31	200,6	0,13	0,22	154,2	0,06	1,56	460,8	577,4	185,3
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>29,45</b>	<b>26,2</b>	<b>78,54</b>	<b>627,4</b>	<b>1,16</b>	<b>0,6</b>	<b>289,1</b>	<b>0,4</b>	<b>91,77</b>	<b>974,4</b>	<b>990,21</b>	<b>573,25</b>
<b>Обед</b>														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	9,25	9	11,5	160,7	0,15	0,08	700	0,02	6,45	38,95	281,2	55,22
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,18	0,07	1,21	6,15	0	0	0,12	0	0,05	21,43	3,06	1,17
Фирменное блюдо	Гуляш из куриного филе	100	20,6	3,2	3,3	124,7	0,08	0,08	243,8	0	4,98	54,13	350	14,29
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86
636	Компот из апельсинов/мандаринов	200	0,2	0	9,8	41	0	0	2,8	0	5,6	8,02	69,72	24,68
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>42,03</b>	<b>20,78</b>	<b>84,77</b>	<b>709,49</b>	<b>0,69</b>	<b>0,528</b>	<b>977,68</b>	<b>0,09</b>	<b>67,07</b>	<b>1155,97</b>	<b>1748,93</b>	<b>258,7</b>
<b>Полдник</b>														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,7</b>	<b>6</b>	<b>76,8</b>	<b>284,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,66</b>	<b>56,6</b>	<b>0,29</b>	<b>30,01</b>	<b>110,3</b>	<b>147,5</b>	<b>84,87</b>
<b>Ужин</b>														
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>535</b>	<b>33,58</b>	<b>24,98</b>	<b>97,57</b>	<b>784,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,448</b>	<b>671,3</b>	<b>0,34</b>	<b>9,1</b>	<b>2179,08</b>	<b>731,13</b>	<b>144,91</b>
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	0	0,02	1,4	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>10,14</b>	<b>18,96</b>	<b>45,78</b>	<b>329,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,35</b>	<b>4,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,4</b>	<b>153,4</b>	<b>320,8</b>	<b>244,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2610</b>	<b>128,9</b>	<b>96,92</b>	<b>383,46</b>	<b>2735,99</b>	<b>3,96</b>	<b>2,586</b>	<b>1998,88</b>	<b>1,14</b>	<b>199,35</b>	<b>4573,15</b>	<b>3938,57</b>	<b>1306,53</b>

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
Фирменное блюдо	Каша манная молочная с цуккатами	200/20	2,4	0,4	39,6	169,4	0,05	0,05	71,4	0	1,66	20,74	466,6	167,8
12008	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	0,02	0,2	59,6	0,88	0	49,6	50,4	20
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>655</b>	<b>12,02</b>	<b>15</b>	<b>84,03</b>	<b>528,6</b>	<b>0,25</b>	<b>0,37</b>	<b>203,8</b>	<b>1,03</b>	<b>16,73</b>	<b>277,44</b>	<b>1008,85</b>	<b>268,75</b>
<b>Обед</b>														
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,02	0,03	73,2	0	7,74	6,6	124,2	23,4
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
297	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	8,9	9	4,7	138,6	0,03	0,07	153,6	0,04	1,39	30,91	162,96	14,27
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>29,3</b>	<b>25,79</b>	<b>106,52</b>	<b>781</b>	<b>0,7</b>	<b>0,478</b>	<b>429,16</b>	<b>0,07</b>	<b>23,78</b>	<b>1098,08</b>	<b>1175,66</b>	<b>215,46</b>
<b>Полдник</b>														
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>37,6</b>	<b>287</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>285,5</b>	<b>354,5</b>	<b>275,5</b>
<b>Ужин</b>														
250	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	0,2	100	0,03	1,7	84,6	413,2	38,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>33,98</b>	<b>31,37</b>	<b>102,92</b>	<b>855,7</b>	<b>1,66</b>	<b>0,428</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>5,93</b>	<b>528,3</b>	<b>820,57</b>	<b>141,35</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт( творожок в индивидуальной упаковке)	100	6	23	3	243	0,05	0,3	110	0,5	0,1	41	112	150
ПР	Кондитерское изделие (бамбук)	60	3,96	10	37,74	249	0,28	0,38	105,6	0	0,18	205,8	105,6	34,2
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>160</b>	<b>9,96</b>	<b>33</b>	<b>40,74</b>	<b>492</b>	<b>0,33</b>	<b>0,68</b>	<b>215,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,28</b>	<b>246,8</b>	<b>217,6</b>	<b>184,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2485</b>	<b>94,86</b>	<b>115,96</b>	<b>371,81</b>	<b>2944,3</b>	<b>3,12</b>	<b>2,306</b>	<b>994,56</b>	<b>4,33</b>	<b>46,82</b>	<b>2436,12</b>	<b>3577,18</b>	<b>1085,26</b>

День 11

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	24,4	36,8	3,8	443,8	0,14	0,8	600	4	0,4	287,6	327,6	162,2
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>46,45</b>	<b>57,8</b>	<b>51,34</b>	<b>870,6</b>	<b>1,17</b>	<b>1,18</b>	<b>734,9</b>	<b>4,34</b>	<b>90,61</b>	<b>801,2</b>	<b>740,41</b>	<b>550,15</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
246	Гуляш из свинины	100	18,2	4	5,8	133,1	0,11	0,15	250	0	2,38	55,97	346,9	18,85
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>50,66</b>	<b>30,23</b>	<b>99,02</b>	<b>906,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,568</b>	<b>346,55</b>	<b>0,49</b>	<b>22,87</b>	<b>936,58</b>	<b>1228,73</b>	<b>173,97</b>
<b>Полдник</b>														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>2,65</b>	<b>69</b>	<b>181,6</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>29,8</b>	<b>134</b>	<b>57</b>	<b>15,5</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>30,12</b>	<b>8,45</b>	<b>81,58</b>	<b>603,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,318</b>	<b>75,9</b>	<b>0,16</b>	<b>27,02</b>	<b>479,04</b>	<b>1153,33</b>	<b>100,99</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>9,54</b>	<b>18,76</b>	<b>64,18</b>	<b>403,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>274,2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>153,4</b>	<b>428,8</b>	<b>340,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2545</b>	<b>139,27</b>	<b>117,89</b>	<b>365,12</b>	<b>2966</b>	<b>3,09</b>	<b>2896</b>	<b>1441,45</b>	<b>6,99</b>	<b>176,3</b>	<b>2504,22</b>	<b>3608,27</b>	<b>1181,41</b>

День 12

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
<b>Завтрак</b>															
54-9к-2020	Каша молочная овсяная с курагой	200/20	8,2	6,6	32,4	223,4	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,04	550,1	222,5	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
54-21г-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>24,5</b>	<b>27,5</b>	<b>81,89</b>	<b>692,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,79</b>	<b>335,6</b>	<b>2,54</b>	<b>16,59</b>	<b>547,14</b>	<b>1429,55</b>	<b>695,45</b>	
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27	
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5	
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за обед:</b>		<b>895</b>	<b>36,76</b>	<b>29,66</b>	<b>99,1</b>	<b>818,7</b>	<b>0,724</b>	<b>0,53</b>	<b>446,06</b>	<b>0,15</b>	<b>23,57</b>	<b>1127,36</b>	<b>1212,32</b>	<b>187,1</b>	
<b>Полдник</b>															
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15	
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>11,4</b>	<b>62,2</b>	<b>380</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,06</b>	<b>22,88</b>	<b>118,61</b>	<b>242,83</b>	<b>27,95</b>	
<b>Ужин</b>															
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11	
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9	
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за ужин:</b>		<b>535</b>	<b>20,81</b>	<b>24,49</b>	<b>94,46</b>	<b>689,5</b>	<b>0,84</b>	<b>0,418</b>	<b>55,04</b>	<b>0</b>	<b>23,37</b>	<b>1442,2</b>	<b>1564,65</b>	<b>161,76</b>	
<b>Ужин 2</b>															
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	
ПР	Кондитерское изделие( чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	0	0	0	250,8	80,4	0	
<b>Итого за ужин 2:</b>		<b>260</b>	<b>8,28</b>	<b>15,8</b>	<b>61,8</b>	<b>428</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>350,8</b>	<b>352,4</b>	<b>242</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>2625</b>	<b>98,25</b>	<b>108,85</b>	<b>399,45</b>	<b>3008,4</b>	<b>2,294</b>	<b>2,208</b>	<b>906</b>	<b>2,81</b>	<b>88,21</b>	<b>3586,11</b>	<b>4801,75</b>	<b>1314,26</b>	

День 13

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	
	<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>22,82</b>	<b>25,51</b>	<b>133,04</b>	<b>842</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>477,7</b>	<b>0,76</b>	<b>14,77</b>	<b>298,1</b>	<b>734,95</b>	<b>280,65</b>	
	<b>Обед</b>														
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59	
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36	
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>865</b>	<b>36,54</b>	<b>36,73</b>	<b>96,64</b>	<b>860,52</b>	<b>0,91</b>	<b>0,648</b>	<b>259,86</b>	<b>0,11</b>	<b>39,06</b>	<b>1431,14</b>	<b>1655,6</b>	<b>242,2</b>	
	<b>Полдник</b>														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>18,3</b>	<b>6,6</b>	<b>42,7</b>	<b>310,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>38,67</b>	<b>369,7</b>	<b>17,56</b>	
	<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	7,1	13,4	8,3	181,3	0,22	0,1	9,2	0	9,9	128,1	402,8	14,34	
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2	
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>555</b>	<b>19,78</b>	<b>17,57</b>	<b>106,52</b>	<b>693,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,368</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>32,95</b>	<b>595,1</b>	<b>715,47</b>	<b>106,29</b>	
	<b>Ужин 2</b>														
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248	
ПР	Кондитерское изделие(мармелад)	60	0,06	0	47,6	192,6	0	0	0	0	0	54,6	2,4	2,4	
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>260</b>	<b>5,66</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>324,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>154,6</b>	<b>294,4</b>	<b>250,4</b>	
	<b>Всего за день:</b>	<b>2595</b>	<b>10,31</b>	<b>94,41</b>	<b>434,9</b>	<b>3031,12</b>	<b>3,14</b>	<b>1,926</b>	<b>812,76</b>	<b>0,87</b>	<b>91,38</b>	<b>2517,61</b>	<b>3770,12</b>	<b>897,1</b>	

**День 14**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
305	Каша "Янтарная" ( из пшена с яблоками)	200/20	7,26	5,28	33,22	209,8	0,14	0,2	32,12	0,06	2,55	277,6	308,1	166,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>25,21</b>	<b>26,33</b>	<b>99,51</b>	<b>752,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>287,02</b>	<b>2,6</b>	<b>18,16</b>	<b>740,2</b>	<b>1292,55</b>	<b>627,45</b>
<b>Обед</b>														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
99	Суп из овощей с мясом	250	7,75	16	7	203,7	0,26	0,1	127,5	0	6,02	31,2	370	19,57
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>42,19</b>	<b>41,93</b>	<b>129,99</b>	<b>1094,34</b>	<b>1,57</b>	<b>0,548</b>	<b>815,4</b>	<b>0,34</b>	<b>40,59</b>	<b>2225,74</b>	<b>1327,35</b>	<b>189,75</b>
<b>Полдник</b>														
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>37,6</b>	<b>287</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>285,5</b>	<b>354,5</b>	<b>275,5</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,21	0,08	17,75	0,32	0,17	55,01	0	0,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за ужин</b>	<b>555</b>	<b>29,37</b>	<b>24,92</b>	<b>90,49</b>	<b>721,04</b>	<b>0,604</b>	<b>0,34</b>	<b>82,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,88</b>	<b>470,32</b>	<b>211,25</b>	<b>98,61</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (Йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие( пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>5,3</b>	<b>63,75</b>	<b>337</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>270</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>101</b>	<b>435,5</b>	<b>341,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2505</b>	<b>115,77</b>	<b>109,28</b>	<b>421,34</b>	<b>3191,48</b>	<b>2,894</b>	<b>2,428</b>	<b>1500,67</b>	<b>8,14</b>	<b>65,73</b>	<b>3822,76</b>	<b>3621,15</b>	<b>1532,81</b>

День 15

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	200	24,4	36,8	3,8	443,8	0,14	0,8	600	4	0,4	287,6	327,6	162,2
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>46,45</b>	<b>57,8</b>	<b>51,34</b>	<b>870,6</b>	<b>1,17</b>	<b>1,18</b>	<b>734,9</b>	<b>4,34</b>	<b>90,61</b>	<b>801,2</b>	<b>740,41</b>	<b>550,15</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82
246	Гуляш из свинины	100	18,2	4	5,8	133,1	0,11	0,15	250	0	2,38	55,97	346,9	18,85
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>50,66</b>	<b>30,23</b>	<b>99,02</b>	<b>906,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,568</b>	<b>346,55</b>	<b>0,49</b>	<b>22,87</b>	<b>936,58</b>	<b>1228,73</b>	<b>173,97</b>
<b>Полдник</b>														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
Фирменное блюдо	Булочка с маком	50	2,5	2,65	23	129	0,05	0,04	9,5	0	0	134	57	15,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>2,5</b>	<b>2,65</b>	<b>69</b>	<b>181,6</b>	<b>0,65</b>	<b>0,52</b>	<b>9,9</b>	<b>0</b>	<b>29,8</b>	<b>134</b>	<b>57</b>	<b>15,5</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>30,12</b>	<b>8,45</b>	<b>81,58</b>	<b>603,4</b>	<b>0,54</b>	<b>0,318</b>	<b>75,9</b>	<b>0,16</b>	<b>27,02</b>	<b>479,04</b>	<b>1153,33</b>	<b>100,99</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие(вафли)	60	2,94	15,96	38,58	247,6	0,03	0,01	4,2	0	0	53,4	28,8	4,8
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>9,54</b>	<b>18,76</b>	<b>64,18</b>	<b>403,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>274,2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>153,4</b>	<b>428,8</b>	<b>340,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2545</b>	<b>139,27</b>	<b>117,89</b>	<b>365,12</b>	<b>2966</b>	<b>3,09</b>	<b>2896</b>	<b>1441,45</b>	<b>6,99</b>	<b>176,3</b>	<b>2504,22</b>	<b>3608,27</b>	<b>1181,41</b>

День 16

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
54-9к-2020	Каша молочная овсяная с курагой	200/20	8,2	6,6	32,4	223,4	0,11	0,25	103,2	0	0,98	92,04	550,1	222,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>24,5</b>	<b>27,5</b>	<b>81,89</b>	<b>692,2</b>	<b>0,37</b>	<b>0,79</b>	<b>335,6</b>	<b>2,54</b>	<b>16,59</b>	<b>547,14</b>	<b>1429,55</b>	<b>695,45</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,84	3,96	31,14	187,5	0,16	0,09	14,76	0,03	0	238,2	208,6	21,52
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>36,76</b>	<b>29,66</b>	<b>99,1</b>	<b>818,7</b>	<b>0,724</b>	<b>0,53</b>	<b>446,06</b>	<b>0,15</b>	<b>23,57</b>	<b>1127,36</b>	<b>1212,32</b>	<b>187,1</b>
<b>Полдник</b>														
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15
<b>Итого за полдник:</b>		<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>11,4</b>	<b>62,2</b>	<b>380</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,06</b>	<b>22,88</b>	<b>118,61</b>	<b>242,83</b>	<b>27,95</b>
<b>Ужин</b>														
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11
1752	Нарезка (свежий огурец)	30	0,24	0,03	0,84	4,5	0	0,01	3	0	3	2,4	42,3	6,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>535</b>	<b>20,81</b>	<b>24,49</b>	<b>94,46</b>	<b>689,5</b>	<b>0,84</b>	<b>0,418</b>	<b>55,04</b>	<b>0</b>	<b>23,37</b>	<b>1442,2</b>	<b>1564,65</b>	<b>161,76</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242
ПР	Кондитерское изделие( чоко пай)	60	2,88	10,8	40,2	270	0,15	0,11	0	0	0	250,8	80,4	0
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>8,28</b>	<b>15,8</b>	<b>61,8</b>	<b>428</b>	<b>0,21</b>	<b>0,37</b>	<b>44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>350,8</b>	<b>352,4</b>	<b>242</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2625</b>	<b>98,25</b>	<b>108,85</b>	<b>399,45</b>	<b>3008,4</b>	<b>2,294</b>	<b>2,208</b>	<b>906</b>	<b>2,81</b>	<b>88,21</b>	<b>3586,11</b>	<b>4801,75</b>	<b>1314,26</b>



День 17

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8	
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>615</b>	<b>22,82</b>	<b>25,51</b>	<b>133,04</b>	<b>842</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>477,7</b>	<b>0,76</b>	<b>14,77</b>	<b>298,1</b>	<b>734,95</b>	<b>280,65</b>	
<b>Обед</b>															
Фирменное блюдо	Салат из пекинской капусты с овощами	60	0,54	3	1,14	34,02	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59	
113	Суп-лапша домашняя с курицей	250	11,5	9	6,5	153,7	0,07	0,1	190	0	1,5	134,6	158,05	27,62	
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	100	13	17	3,5	205	0,36	0,18	3,7	0,04	1,09	254,7	266,3	5,36	
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>36,54</b>	<b>36,73</b>	<b>96,64</b>	<b>860,52</b>	<b>0,91</b>	<b>0,648</b>	<b>259,86</b>	<b>0,11</b>	<b>39,06</b>	<b>1431,14</b>	<b>1655,6</b>	<b>242,2</b>	
<b>Полдник</b>															
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	
404/1	Пицца с курицей	100	17,3	6,4	22,5	218,4	0,03	0,03	0	0	0	26,67	129,7	3,56	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,3</b>	<b>6,6</b>	<b>42,7</b>	<b>310,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>38,67</b>	<b>369,7</b>	<b>17,56</b>	
<b>Ужин</b>															
Фирменное блюдо	Азу (мясо тушеное с овощами)	100	7,1	13,4	8,3	181,3	0,22	0,1	9,2	0	9,9	128,1	402,8	14,34	
Фирменное блюдо	Рис отварной с овощами	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2	
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>19,78</b>	<b>17,57</b>	<b>106,52</b>	<b>693,6</b>	<b>1,84</b>	<b>0,368</b>	<b>9,2</b>	<b>0</b>	<b>32,95</b>	<b>595,1</b>	<b>715,47</b>	<b>106,29</b>	
<b>Ужин 2</b>															
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	200	5,6	8	8,4	132	0,04	0,26	66	0	0,6	100	292	248	
ПР	Кондитерское изделие(мармелад)	60	0,06	0	47,6	192,6	0	0	0	0	0	54,6	2,4	2,4	
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>5,66</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	<b>324,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,26</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>154,6</b>	<b>294,4</b>	<b>250,4</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>2595</b>	<b>10,31</b>	<b>94,41</b>	<b>434,9</b>	<b>3031,12</b>	<b>3,14</b>	<b>1,926</b>	<b>812,76</b>	<b>0,87</b>	<b>91,38</b>	<b>2517,61</b>	<b>3770,12</b>	<b>897,1</b>	

День 18

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са
<b>Завтрак</b>														
305	Каша "Янтарная" ( из пшена с яблоками)	200/20	7,26	5,28	33,22	209,8	0,14	0,2	32,12	0,06	2,55	277,6	308,1	166,5
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	0,07	30	0	15	46,5	522	12
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>635</b>	<b>25,21</b>	<b>26,33</b>	<b>99,51</b>	<b>752,1</b>	<b>0,42</b>	<b>0,78</b>	<b>287,02</b>	<b>2,6</b>	<b>18,16</b>	<b>740,2</b>	<b>1292,55</b>	<b>627,45</b>
<b>Обед</b>														
Фирменное блюдо	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	0,9	0,78	2,46	20,34	0,01	0,03	1,8	0	28,85	6,94	164,7	24,53
99	Суп из овощей с мясом	250	7,75	16	7	203,7	0,26	0,1	127,5	0	6,02	31,2	370	19,57
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,6	1	0,21	668,1	0,34	2,89	1763,7	491,7	61,9
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0	0	18	0	2,6	17,4	185,2	10,8
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за обед</b>	<b>815</b>	<b>42,19</b>	<b>41,93</b>	<b>129,99</b>	<b>1094,34</b>	<b>1,57</b>	<b>0,548</b>	<b>815,4</b>	<b>0,34</b>	<b>40,59</b>	<b>2225,74</b>	<b>1327,35</b>	<b>189,75</b>
<b>Полдник</b>														
385	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	44	2,6	0,1	100	292	240
ПР	Плюшка "Особенная"	50	3,8	4,4	28,2	167	0,1	0,05	2	0,1	0	185,5	62,5	35,5
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>10,8</b>	<b>37,6</b>	<b>287</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>46</b>	<b>2,7</b>	<b>0,1</b>	<b>285,5</b>	<b>354,5</b>	<b>275,5</b>
<b>Ужин</b>														
Фирменное блюдо	Шницель "Сюрприз"	100	15,95	10,89	14,81	221,04	0,21	0,08	17,75	0,32	0,17	55,01	0	0,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
342	Компот из свежих плодов (из яблоч)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
	<b>Итого за ужин</b>	<b>555</b>	<b>29,37</b>	<b>24,92</b>	<b>90,49</b>	<b>721,04</b>	<b>0,604</b>	<b>0,34</b>	<b>82,25</b>	<b>0,5</b>	<b>0,88</b>	<b>470,32</b>	<b>211,25</b>	<b>98,61</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт)	200	6,6	2,8	25,6	156	0,08	0,4	270	2	6	100	400	336
ПР	Кондитерское изделие( пряник)	50	2,8	2,5	38,15	181	0,04	0,01	0	0	0	1	35,5	5,5
	<b>Итого за ужин 2</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>5,3</b>	<b>63,75</b>	<b>337</b>	<b>0,12</b>	<b>0,41</b>	<b>270</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>101</b>	<b>435,5</b>	<b>341,5</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2505</b>	<b>115,77</b>	<b>109,28</b>	<b>421,34</b>	<b>3191,48</b>	<b>2,894</b>	<b>2,428</b>	<b>1500,67</b>	<b>8,14</b>	<b>65,73</b>	<b>3822,76</b>	<b>3621,15</b>	<b>1532,81</b>

День 19

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	230	0,14	0,25	37,8	0,08	1,64	89,18	312,02	194,04
12008	Яйцо отварное	40	5,04	4,24	0,44	62	0,02	0,2	59,6	0,88	0	49,6	50,4	20
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	28,2	0	0,02	0,2	0	2,98	6,48	81,38	3,16
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (апельсин)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	0,06	0,04	12	0	90	19,5	295,5	51
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>18,77</b>	<b>19,3</b>	<b>71,88</b>	<b>555,4</b>	<b>0,36</b>	<b>0,6</b>	<b>174,9</b>	<b>1,11</b>	<b>94,69</b>	<b>330,86</b>	<b>790,15</b>	<b>313,15</b>
<b>Обед</b>														
54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,84	2,46	1,98	34,2	0,02	0,03	73,2	0	7,74	6,6	124,2	23,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом и мясом	250	9,25	9	11,5	160,7	0,15	0,08	700	0,02	6,45	38,95	281,2	55,22
551	Гренки из пшеничного хлеба	15	0,18	0,07	1,21	6,15	0	0	0,12	0	0,05	21,43	3,06	1,17
297	Фрикадельки из кур в томатном соусе	100	8,9	9	4,7	138,6	0,03	0,07	153,6	0,04	1,39	30,91	162,96	14,27
54-11г-2020	Пюре картофельное	180	3,78	4,86	24,3	157,1	0,15	0,13	29,16	0,07	20,91	620	764,5	65,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>880</b>	<b>30,67</b>	<b>28,26</b>	<b>104,89</b>	<b>807,45</b>	<b>0,67</b>	<b>0,538</b>	<b>987,68</b>	<b>0,13</b>	<b>42,49</b>	<b>1135,21</b>	<b>1679,97</b>	<b>276,69</b>
<b>Полдник</b>														
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	46	52,6	0,6	0,48	0,4	0	29,8	0	0	0
413	Ватрушка с творогом	100	13,7	6	30,8	232,1	0,1	0,18	56,2	0,29	0,21	110,3	147,5	84,87
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>13,7</b>	<b>6</b>	<b>76,8</b>	<b>284,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,66</b>	<b>56,6</b>	<b>0,29</b>	<b>30,01</b>	<b>110,3</b>	<b>147,5</b>	<b>84,87</b>
<b>Ужин</b>														
250	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	0,08	0,2	100	0,03	1,7	84,6	413,2	38,2
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26	0	0	0	0	25,2	51,62	16,2
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>33,98</b>	<b>31,37</b>	<b>102,92</b>	<b>855,7</b>	<b>1,66</b>	<b>0,428</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>5,93</b>	<b>528,3</b>	<b>820,57</b>	<b>141,35</b>
<b>Ужин 2</b>														
386	Кисломолочный продукт (кефир)	200	7,2	3	7,2	82	0,08	0,34	0	0,02	1,4	100	292	240
ПР	Кондитерское изделие (бамбук)	60	3,96	10	37,74	249	0,28	0,38	105,6	0	0,18	205,8	105,6	34,2
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>260</b>	<b>11,16</b>	<b>13</b>	<b>44,94</b>	<b>331</b>	<b>0,36</b>	<b>0,72</b>	<b>105,6</b>	<b>0,02</b>	<b>1,58</b>	<b>305,8</b>	<b>397,6</b>	<b>274,2</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2630</b>	<b>108,28</b>	<b>97,93</b>	<b>401,43</b>	<b>2834,25</b>	<b>3,75</b>	<b>2,946</b>	<b>1424,78</b>	<b>1,58</b>	<b>174,7</b>	<b>2410,47</b>	<b>3835,79</b>	<b>1090,26</b>

**День 20**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога	200	16,8	13,6	77,2	479,2	0,12	0,4	400	0,6	7	83	354,6	133,8
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,01	0,07	9,4	0,01	0,2	26	73	61,4
39370	Джем (конфитюр)	30	0,21	0,06	19,23	75	0	0	4,2	0	2,64	0,3	38,7	4,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118	0,82	0,19	0	0	0	166	48,86	116
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
338	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>34,78</b>	<b>22,52</b>	<b>157,44</b>	<b>904,2</b>	<b>1,13</b>	<b>0,77</b>	<b>421,1</b>	<b>0,61</b>	<b>24,91</b>	<b>479,7</b>	<b>981,51</b>	<b>383,15</b>
<b>Обед</b>														
18	Салат зелёный с огурцами	60	0,54	3	1,14	45,5	0,01	0,01	5,4	0	9,61	4,52	122,7	26,59
82	Борщ с капустой, картофелем и мясом	250	5	7,5	7,5	110	0,17	0,06	156	0	8,7	405,05	335,85	39,5
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	100	19,4	5,4	3,7	208,3	0,06	0,09	75,7	0,16	0,77	57,06	252,4	15,88
351	Картофель по-деревенски	180	3,6	0,18	38,88	167,4	0,18	0	0	0	23,04	9	703,8	9
636	Компот из апельсина/мандаринов	200	0,2	0	9,8	41	0	0	2,8	0	5,6	8,02	69,72	24,68
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>35,86</b>	<b>18,95</b>	<b>93,22</b>	<b>771,7</b>	<b>0,72</b>	<b>0,368</b>	<b>239,9</b>	<b>0,16</b>	<b>47,95</b>	<b>890,15</b>	<b>1600,22</b>	<b>188,6</b>
<b>Полдник</b>														
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14
2023	Рогалик со сгущенным молоком	80	5,36	2,64	40,72	202	0,16	0,2	12,8	0	0,32	48,08	157,2	112,04
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6,36</b>	<b>2,84</b>	<b>60,92</b>	<b>294</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>12,8</b>	<b>0</b>	<b>4,32</b>	<b>60,08</b>	<b>397,2</b>	<b>126,04</b>
<b>Ужин</b>														
279/331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	130 (100/30)	16,9	12,87	14,3	238,5	0,06	0,14	167,9	0,12	3,3	66,19	369,7	15,93
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	0	2	24	12
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2
<b>Итого за ужин</b>		<b>585</b>	<b>30,52</b>	<b>26,9</b>	<b>92,18</b>	<b>746,7</b>	<b>0,45</b>	<b>0,398</b>	<b>231,8</b>	<b>0,3</b>	<b>3,53</b>	<b>478,68</b>	<b>571,33</b>	<b>115,64</b>
<b>Ужин 2</b>														
ПР	Кисломолочный продукт (йогурт в индивидуальной упаковке)	100	4,6	3,3	6,4	71	0,04	0,2	22	0,6	0,6	52	147	122
ПР	Кондитерское изделие(печенье)	60	4,5	7,92	38,1	250,2	0,04	0,03	6,6	0	0	198	66	17,4
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>160</b>	<b>9,1</b>	<b>11,22</b>	<b>44,5</b>	<b>321,2</b>	<b>0,08</b>	<b>0,23</b>	<b>28,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>250</b>	<b>213</b>	<b>139,4</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>2525</b>	<b>116,62</b>	<b>82,43</b>	<b>448,26</b>	<b>3037,8</b>	<b>2,56</b>	<b>1,986</b>	<b>934,2</b>	<b>1,67</b>	<b>81,31</b>	<b>2158,61</b>	<b>3763,26</b>	<b>952,83</b>

День 21

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	
<b>Завтрак</b>															
Фирменное блюдо	Каша молочная рисовая с манго	200/20	7	6,8	53	234	0,03	0,03	13,4	0	8,46	32,4	55,8	123	
54-1з-2020	Сыр (порциями)	20	4,92	5,94	0,1	73,6	0,01	0,06	57,6	0,19	0,14	162	17,6	176	
53-19з2020	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8	0	0,01	65,3	0,15	0	0,7	1,5	1,2	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154	0,07	0,36	102	2,2	0,4	88	394	228	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
338	Фрукт свежий (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	0,04	3	0	7,5	21	232,5	28,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>635</b>	<b>23,3</b>	<b>27,55</b>	<b>103,24</b>	<b>702,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,58</b>	<b>241,3</b>	<b>2,54</b>	<b>16,57</b>	<b>469,5</b>	<b>750,75</b>	<b>600,45</b>	
<b>Обед</b>															
23	Салат из свежих помидор	60	0,9	2,46	2,16	35,4	0,03	0,03	106,8	0	10,86	6,6	148,8	27	
96	Рассольник Ленинградский с курицей	250	17,5	9	8	184	0,09	0,13	27,25	0,31	6,65	453,6	341,5	26,82	
436	Жаркое по-домашнему	230	13,25	21,39	30,82	367,3	0,54	0,2	34,04	0	17,54	1015,9	1221,4	71,11	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2	0,02	0,02	31,6	0	5,72	10,82	228,3	43,82	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за обед</b>		<b>815</b>	<b>39,37</b>	<b>35,72</b>	<b>102,18</b>	<b>897,4</b>	<b>0,98</b>	<b>0,588</b>	<b>199,69</b>	<b>0,31</b>	<b>41</b>	<b>1893,42</b>	<b>2055,75</b>	<b>241,7</b>	
<b>Полдник</b>															
Фирменное блюдо	Морс вишневый	200	1,6	0,4	21,2	104	0,06	0,06	0	0	22,82	35,3	145,3	2,8	
428	Булочка школьная	100	6,3	11	41	276	0,09	0,04	25,3	0,06	0,06	83,31	97,53	25,15	
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>7,9</b>	<b>11,4</b>	<b>62,2</b>	<b>380</b>	<b>0,15</b>	<b>0,1</b>	<b>25,3</b>	<b>0,06</b>	<b>22,88</b>	<b>118,61</b>	<b>242,83</b>	<b>27,95</b>	
<b>Ужин</b>															
Фирменное блюдо	Курица запеченная	100	24	13,4	0	223	0,05	0,14	0	0	0	73	211	12	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	11,16	31,68	252,7	0,09	0,05	63,9	0,18	0	3,99	61,88	14,76	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0	0	11,8	47,8	0,004	0,002	0,6	0	0,48	4,82	33,62	10,2	
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9	0,14	0,08	0	0	0,07	165,4	49,35	43,75	
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6	0,16	0,128	0	0	0,16	241,1	66,4	29,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>555</b>	<b>37,42</b>	<b>27,43</b>	<b>75,68</b>	<b>723</b>	<b>0,444</b>	<b>0,4</b>	<b>64,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,71</b>	<b>488,31</b>	<b>422,25</b>	<b>109,91</b>	
<b>Ужин 2</b>															
ПР	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	
ПР	Кондитерское изделие(Зефир)	35/40	0,3	0	31,9	130,4	0	0	0	0	0	10,8	18,4	10	
<b>Итого за ужин 2</b>		<b>235/240</b>	<b>5,7</b>	<b>5</b>	<b>53,5</b>	<b>288,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>44</b>	<b>0,06</b>	<b>1,8</b>	<b>110,8</b>	<b>290,4</b>	<b>252</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>2545/5</b>	<b>113,69</b>	<b>107,1</b>	<b>396,8</b>	<b>2991,6</b>	<b>1,914</b>	<b>1,928</b>	<b>574,79</b>	<b>3,15</b>	<b>82,96</b>	<b>3080,64</b>	<b>3761,98</b>	<b>1232,01</b>	