

Согласовано:

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 г.Соль-Илецка» Оренбургской области



В. В. Захаров

2025 г.

Утверждаю:

ИП Бруснигина Н.А.



Н.А. Бруснигина

2025 г.

Примерное меню рационального питания учащихся, с 11 лет и старше,  
для общеобразовательных школ Соль-Илецкого района,  
на весенне-летний период 2025 г.

День: Понедельник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	5,9	7,9	32,8	257,6	0,52	36,48	0,60	0,06	0,05	0,14	0,00	0,03	0,27	4,60	122,89	98,33	17,14	0,33	0,52	173,38	9,00	0,00	0,00	164	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	5,6	4,1	0,3	67,6	0,00	74,65	0,96	1,05	0,02	0,15	0,25	0,07	0,08	3,35	22,37	73,50	4,59	0,96	0,53	66,99	9,57	0,02	0,01	213	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,4	12,3	78,9	0,36	12,37	0,00	0,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,08	0,90	78,08	68,49	16,47	0,46	0,42	132,68	6,30	0,00	0,00	440	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>20,4</b>	<b>27,3</b>	<b>63,8</b>	<b>618,8</b>	0,71	195,23	1,73	1,19	0,11	0,37	0,56	0,12	0,68	12,88	340,04	301,45	36,29	2,49	1,93	307,70	18,57	0,03	0,02			
<b>ОВЗ</b>																											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	5,9	7,9	32,8	257,6	0,52	36,48	0,60	0,06	0,05	0,14	0,00	0,03	0,27	4,60	122,89	98,33	17,14	0,33	0,52	173,38	9,00	0,00	0,00	164	2008	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	5,6	4,1	0,3	67,6	0,00	74,65	0,96	1,05	0,02	0,15	0,25	0,07	0,08	3,35	22,37	73,50	4,59	0,96	0,53	66,99	9,57	0,02	0,01	213	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,4	2,4	12,3	78,9	0,36	12,37	0,00	0,00	0,02	0,09	0,00	0,00	0,08	0,90	78,08	68,49	16,47	0,46	0,42	132,68	6,30	0,00	0,00	440	2008	
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,30	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,00	35,50	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>23,4</b>	<b>29,7</b>	<b>101,3</b>	<b>801,8</b>	0,72	200,47	1,79	1,19	0,15	0,38	0,56	0,13	0,94	13,34	353,37	328,87	38,54	2,19	1,98	335,74	19,47	0,03	0,02			
<b>Обед</b>																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	8,8	7,7	119,0	4,20	91,80	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,24	0,00	24,60	22,20	9,00	0,42	0,00	189,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,9	11,6	94,8	7,94	168,80	2,30	0,00	0,04	0,04	0,00	0,16	0,53	11,35	39,83	43,60	22,77	1,11	0,48	330,24	5,47	0,02	0,00	76	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	100	13,0	8,4	8,8	169,0	0,30	8,11	1,57	0,11	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	3,61	13,47	25,33	5,19	0,33	0,24	33,12	1,43	0,01	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	18,4	74,8	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	374	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30,2</b>	<b>30,8</b>	<b>118,7</b>	<b>871,4</b>	13,44	349,19	6,39	0,17	0,17	0,15	0,03	0,31	1,37	32,11	97,21	142,99	50,86	4,06	1,42	675,50	10,36	0,03	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>58,1</b>	<b>182,5</b>	<b>1 490,2</b>	32,25	#####	14,93	2,75	0,77	1,14	1,15	0,84	5,38	86,84	941,35	#####	227,28	16,72	6,52	#####	57,33	0,13	0,09			

День: Вторник  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,3	2,0	7,5	51,3	2,23	0,89	0,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,09	7,24	18,55	21,58	11,03	0,70	0,23	160,42	3,90	0,01	0,00			
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,1</b>	<b>28,9</b>	<b>98,8</b>	<b>683,1</b>	2,29	770,50	4,93	0,06	0,10	0,06	0,00	0,18	1,04	18,08	38,93	74,79	28,16	1,75	0,69	240,91	3,89	0,04	0,01			
<b>Обз</b>																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,3	2,0	7,5	51,3	2,23	0,89	0,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,09	7,24	18,55	21,58	11,03	0,70	0,23	160,42	3,90	0,01	0,00			
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	60	3,7	2,8	22,1	125,3	5,04	3,50	0,87	0,01	0,05	0,03	0,00	0,05	0,54	16,43	20,61	35,45	9,01	0,58	0,34	94,54	1,33	0,01	0,01	467	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,8</b>	<b>31,7</b>	<b>120,9</b>	<b>808,4</b>	7,33	774,01	5,80	0,07	0,15	0,09	0,00	0,23	1,59	34,51	59,54	110,24	37,16	2,32	1,02	335,45	5,22	0,04	0,02			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ	100	1,3	2,0	7,5	51,3	2,23	0,89	0,58	0,00	0,01	0,02	0,00	0,04	0,09	7,24	18,55	21,58	11,03	0,70	0,23	160,42	3,90	0,01	0,00			
СУП РИСОВЫЙ	250	1,3	4,9	11,5	92,9	2,55	64,69	2,21	0,00	0,04	0,02	0,00	0,11	0,46	4,92	9,62	33,34	12,51	0,45	0,30	188,92	1,90	0,02	0,00	80	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,4</b>	<b>34,3</b>	<b>136,0</b>	<b>899,3</b>	4,84	835,20	8,24	0,06	0,23	0,12	0,00	0,38	1,84	38,00	57,55	151,63	50,17	4,20	1,59	497,83	8,59	0,05	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>81,3</b>	<b>95,0</b>	<b>355,8</b>	<b>2 390,9</b>	23,48	#####	40,85	0,38	1,31	0,60	0,00	1,49	9,35	169,50	343,22	762,27	272,58	20,56	8,26	#####	36,48	0,26	0,09			

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Среда  
Первая  
Весенне-летнее  
с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,5	4,4	2,1	205,7	0,91	277,78	1,83	0,00	0,07	0,08	0,00	0,11	0,90	6,02	40,73	170,78	43,13	0,80	0,97	355,90	109,47	0,47	0,01	247	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	4,4	26,8	157,1	12,00	22,48	0,24	0,06	0,14	0,09	0,00	0,45	1,56	12,00	13,93	78,98	31,05	1,36	0,55	852,60	7,50	0,04	0,00	333	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>20,7</b>	<b>14,2</b>	<b>65,0</b>	<b>576,0</b>	17,10	603,62	3,32	0,06	0,25	0,25	0,23	0,65	2,92	25,64	208,19	360,17	95,87	3,54	2,27	#####	118,68	0,53	0,01		
<b>Обз</b>																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,5	4,4	2,1	205,7	0,91	277,78	1,83	0,00	0,07	0,08	0,00	0,11	0,90	6,02	40,73	170,78	43,13	0,80	0,97	355,90	109,47	0,47	0,01	247	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	4,4	26,8	157,1	12,00	22,48	0,24	0,06	0,14	0,09	0,00	0,45	1,56	12,00	13,93	78,98	31,05	1,36	0,55	852,60	7,50	0,04	0,00	333	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,3	0,3	27,4	127,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,0	3,9	29,8	166,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>25,1</b>	<b>18,2</b>	<b>103,9</b>	<b>785,4</b>	17,14	616,62	3,33	0,06	0,25	0,27	0,30	0,66	2,93	26,82	252,19	385,17	97,62	3,59	2,45	#####	118,68	0,53	0,01		
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,8	5,0	9,2	90,0	2,55	64,69	3,07	0,00	0,09	0,03	0,00	0,10	0,51	4,63	16,88	40,21	15,94	0,99	0,47	251,76	2,27	0,01	0,00	101	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100	12,5	4,4	2,1	205,7	0,91	277,78	1,83	0,00	0,07	0,08	0,00	0,11	0,90	6,02	40,73	170,78	43,13	0,80	0,97	355,90	109,47	0,47	0,01	247	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,8	4,6	29,7	172,3	16,00	28,40	0,31	0,08	0,18	0,12	0,00	0,60	2,08	16,00	18,54	105,26	41,40	1,81	0,73	#####	10,00	0,05	0,00	333	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,9</b>	<b>19,9</b>	<b>102,9</b>	<b>804,6</b>	23,55	635,23	7,51	0,08	0,47	0,31	0,00	0,97	4,26	45,75	106,68	395,15	126,41	6,82	3,01	#####	126,26	0,55	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,7</b>	<b>52,3</b>	<b>271,8</b>	<b>2 166,0</b>	104,85	#####	26,88	0,39	1,88	1,51	0,83	4,44	19,52	197,92	#####	#####	601,44	27,07	14,33	#####	635,99	2,85	0,09		

День: Четверг  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,5	4,2	7,6	74,5	4,05	264,36	1,21	0,00	0,04	0,03	0,00	0,08	0,36	4,10	16,90	28,00	12,48	0,49	0,24	150,42	1,72	0,01	0,00	30	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,6	23,1	38,6	433,8	0,55	142,40	4,93	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	0,65	10,00	13,49	69,60	24,23	0,59	0,74	78,17	1,34	0,03	0,01	291	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,09	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,14	0,10	0,07	0,02	0,00	2,45	0,02	0,00	0,00	368	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>20,2</b>	<b>27,5</b>	<b>74,1</b>	<b>632,1</b>	10,93	143,69	6,24	0,00	0,05	0,05	0,00	0,18	1,01	15,93	51,11	95,27	38,45	1,90	0,99	216,00	2,96	0,03	0,01			
<b>Обз</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,5	4,2	7,6	74,5	4,05	264,36	1,21	0,00	0,04	0,03	0,00	0,08	0,36	4,10	16,90	28,00	12,48	0,49	0,24	150,42	1,72	0,01	0,00	30	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,6	23,1	38,6	433,8	0,55	142,40	4,93	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	0,65	10,00	13,49	69,60	24,23	0,59	0,74	78,17	1,34	0,03	0,01	291	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
ЯБЛОКО	1	0,0	0,0	0,1	0,4	0,09	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,14	0,10	0,07	0,02	0,00	2,45	0,02	0,00	0,00	368	2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,9	3,8	32,3	179,0	0,00	8,79	0,99	0,06	0,06	0,03	0,01	0,01	0,49	16,03	11,47	40,31	7,20	0,47	0,34	61,25	1,04	0,01	0,01	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>25,1</b>	<b>31,3</b>	<b>106,4</b>	<b>811,1</b>	10,98	166,88	7,72	0,06	0,11	0,08	0,01	0,20	1,57	32,95	63,89	142,52	48,07	2,43	1,40	285,03	4,13	0,05	0,02			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,5	4,2	7,6	74,5	4,05	264,36	1,21	0,00	0,04	0,03	0,00	0,08	0,36	4,10	16,90	28,00	12,48	0,49	0,24	150,42	1,72	0,01	0,00	30	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,4	9,6	7,8	119,5	9,14	129,63	4,32	0,00	0,05	0,04	0,00	0,17	0,64	7,56	29,70	37,59	16,25	0,81	0,36	294,56	3,41	0,02	0,00	84	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,6	23,1	38,6	433,8	0,55	142,40	4,93	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	0,65	10,00	13,49	69,60	24,23	0,59	0,74	78,17	1,34	0,03	0,01	291	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>26,4</b>	<b>37,8</b>	<b>118,2</b>	<b>928,4</b>	18,87	287,57	12,15	0,00	0,19	0,12	0,00	0,44	1,98	38,83	76,17	174,40	60,13	3,95	2,02	546,82	9,29	0,05	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>71,7</b>	<b>96,5</b>	<b>298,7</b>	<b>2 371,5</b>	78,02	#####	48,14	0,10	0,62	0,45	0,01	1,55	8,05	149,69	355,28	722,18	263,85	15,56	7,83	#####	31,00	0,24	0,05			

День: Пятница  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,8	128,3	3,26	144,57	2,63	0,00	0,03	0,02	0,00	0,08	0,28	4,43	14,39	24,74	11,20	0,52	0,22	169,61	2,34	0,01	0,00	51	2008	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,8	14,6	5,6	214,8	0,00	16,85	4,00	0,24	0,03	0,04	0,06	0,02	0,42	0,76	9,30	45,51	9,38	0,86	0,12	44,85	2,16	0,01	0,00	311	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00	372	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>23,9</b>	<b>30,2</b>	<b>73,5</b>	<b>662,6</b>	4,67	181,70	6,93	0,30	0,06	0,08	0,06	0,12	0,78	5,89	32,78	75,09	23,32	2,11	0,40	313,45	5,20	0,02	0,00			
<b>Обз</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,8	128,3	3,26	144,57	2,63	0,00	0,03	0,02	0,00	0,08	0,28	4,43	14,39	24,74	11,20	0,52	0,22	169,61	2,34	0,01	0,00	51	2008	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,8	14,6	5,6	214,8	0,00	16,85	4,00	0,24	0,03	0,04	0,06	0,02	0,42	0,76	9,30	45,51	9,38	0,86	0,12	44,85	2,16	0,01	0,00	311	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00	372	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ПОВИДЛОМ	60	5,8	1,8	54,6	253,2	0,06	0,00	0,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,01	0,63	21,23	16,84	49,38	10,45	0,82	0,39	111,84	0,86	0,01	0,02	403	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>29,7</b>	<b>32,0</b>	<b>128,1</b>	<b>915,8</b>	4,73	181,70	7,44	0,30	0,14	0,11	0,06	0,13	1,41	27,12	49,61	124,47	33,77	2,93	0,79	425,29	6,06	0,03	0,02			
<b>Обед</b>																											
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,3	10,1	7,8	128,3	3,26	144,57	2,63	0,00	0,03	0,02	0,00	0,08	0,28	4,43	14,39	24,74	11,20	0,52	0,22	169,61	2,34	0,01	0,00	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	2,7	3,2	18,5	111,6	6,37	168,13	1,42	0,00	0,07	0,05	0,00	0,24	0,85	7,60	17,38	48,72	19,93	0,86	0,39	447,49	4,42	0,03	0,00	77	2008	
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	13,8	14,6	5,6	214,8	0,00	16,85	4,00	0,24	0,03	0,04	0,06	0,02	0,42	0,76	9,30	45,51	9,38	0,86	0,12	44,85	2,16	0,01	0,00	311	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00	372	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>30,6</b>	<b>33,9</b>	<b>117,7</b>	<b>897,5</b>	11,04	349,83	9,45	0,30	0,22	0,17	0,06	0,45	1,96	28,49	59,15	167,31	52,74	4,97	1,39	828,94	12,43	0,05	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>84,1</b>	<b>96,0</b>	<b>319,2</b>	<b>2 475,8</b>	41,85	#####	48,40	1,54	0,80	0,68	0,29	1,61	8,41	117,58	291,89	824,64	232,47	19,90	5,33	#####	45,92	0,22	0,05			

День: Суббота  
 Неделя: Первая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	0,14	52,00	0,06	0,00	0,01	0,06	0,30	0,02	0,04	4,70	176,00	100,00	7,00	0,20	0,70	17,60	0,00	0,01	0,00	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ	250	10,5	10,6	11,5	319,3	8,81	193,46	1,41	0,00	0,05	0,04	0,00	0,16	0,63	8,53	32,55	40,20	17,09	0,85	0,41	272,67	3,42	0,02	0,00	142	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,0	0,4	32,0	149,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>25,15</b>	<b>53,1</b>	<b>654,15</b>	8,99	304,46	1,69	0,15	0,06	0,12	0,3	0,18	0,73	13,23	214,39	149,52	28,05	1,81	1,13	316,87	3,42	0,03	0			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,0	0,2	7,0	33,6	1,29	691,62	0,34	0,00	0,02	0,03	0,00	0,06	0,37	4,10	21,37	22,43	15,54	0,60	0,19	115,89	2,37	0,02	0,00	40	2008	
СУП РИСОВЫЙ	250	1,3	4,9	11,5	92,9	2,55	64,69	2,21	0,00	0,04	0,02	0,00	0,11	0,46	4,92	9,62	33,34	12,51	0,45	0,30	188,92	1,90	0,02	0,00	80	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>32,5</b>	<b>135,5</b>	<b>881,6</b>	4,84	835,20	8,24	0,06	0,23	0,12	0,00	0,38	1,84	38,00	57,55	151,63	50,17	4,20	1,59	497,83	8,59	0,05	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>49,5</b>	<b>57,7</b>	<b>188,6</b>	<b>1 535,8</b>	13,83	#####	9,93	0,21	0,29	0,24	0,30	0,56	2,57	51,23	271,94	301,15	78,22	6,01	2,72	814,70	12,01	0,08	0,02			

День: Понедельник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	230	9,0	12,2	35,4	281,5	0,38	36,62	1,17	0,08	0,13	0,13	0,00	0,08	0,32	7,59	100,57	158,75	48,24	1,28	1,33	217,95	8,64	0,02	0,00	184	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	85	13,2	8,1	17,4	190,8	0,16	34,53	1,02	0,05	0,03	0,17	0,01	0,01	0,41	1,32	110,30	157,00	19,05	0,67	0,33	111,26	0,48	0,02	0,02	224	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,5	24,2	117,3	0,26	8,80	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,33	0,00	68,02	65,92	18,65	0,55	0,20	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>27,3</b>	<b>22,0</b>	<b>95,3</b>	<b>674,9</b>	0,80	79,95	2,18	0,13	0,20	0,37	0,01	0,09	1,06	8,91	278,89	381,67	85,94	2,50	1,86	439,57	13,62	0,04	0,02			
<b>Обз</b>																											
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	230	9,0	12,2	35,4	281,5	0,38	36,62	1,17	0,08	0,13	0,13	0,00	0,08	0,32	7,59	100,57	158,75	48,24	1,28	1,33	217,95	8,64	0,02	0,00	184	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	85	13,2	8,1	17,4	190,8	0,16	34,53	1,02	0,05	0,03	0,17	0,01	0,01	0,41	1,32	110,30	157,00	19,05	0,67	0,33	111,26	0,48	0,02	0,02	224	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,2	1,5	24,2	117,3	0,26	8,80	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,33	0,00	68,02	65,92	18,65	0,55	0,20	110,36	4,50	0,00	0,00	432	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,8	37,3	208,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>31,1</b>	<b>26,8</b>	<b>132,6</b>	<b>883,4</b>	0,93	92,32	2,57	0,15	0,25	0,42	0,01	0,12	1,17	11,44	312,56	434,64	102,03	2,93	2,30	512,28	16,50	0,04	0,02			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТЕПНОЙ"	100	1,5	4,2	7,6	74,5	4,05	264,36	1,21	0,00	0,04	0,03	0,00	0,08	0,36	4,10	16,90	28,00	12,48	0,49	0,24	150,42	1,72	0,01	0,00	30	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	4,2	15,4	106,6	6,70	185,40	0,44	0,08	0,08	0,06	0,00	0,26	0,96	8,55	25,79	65,34	24,98	0,99	0,41	485,82	4,40	0,03	0,00	91	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ	250	19,3	30,5	34,8	445,2	14,90	132,32	6,55	0,00	0,17	0,11	0,00	0,56	1,95	15,88	25,53	103,25	41,25	1,79	0,75	#####	9,65	0,05	0,00	258	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>30,9</b>	<b>39,8</b>	<b>122,0</b>	<b>926,9</b>	27,79	472,64	9,52	0,08	0,35	0,23	0,00	0,97	3,53	43,59	81,88	227,16	84,53	5,45	1,94	#####	18,53	0,09	0,00			
<b>Всего за день:</b>		<b>89,3</b>	<b>88,6</b>	<b>349,8</b>	<b>2 485,2</b>	64,13	#####	31,81	0,63	1,52	1,76	0,04	2,69	12,17	141,22	#####	#####	505,02	21,91	11,22	#####	86,76	0,36	0,08			



День: Вторник  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,2	2,3	10,0	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	10,8	24,2	1,2	166,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	18,4	74,8	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	374	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,2</b>	<b>33,9</b>	<b>90,4</b>	<b>636,6</b>	1,00	80,48	2,49	0,06	0,07	0,03	0,00	0,12	0,61	12,35	15,71	47,62	11,54	1,10	0,46	117,78	1,43	0,02	0,01			
<b>Обз</b>																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,2	2,3	10,0	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2008
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	10,8	24,2	1,2	166,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	18,4	74,8	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	374	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С ПОВИДЛОМ	60	5,8	1,8	54,6	253,2	0,06	0,00	0,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,01	0,63	21,23	16,84	49,38	10,45	0,82	0,39	111,84	0,86	0,01	0,02	403	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>29,0</b>	<b>35,7</b>	<b>145,0</b>	<b>889,8</b>	1,06	80,48	2,99	0,06	0,15	0,06	0,00	0,13	1,24	33,59	32,55	97,00	21,99	1,92	0,85	229,62	2,28	0,03	0,03			
<b>Обед</b>																											
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2,2	2,3	10,0	52,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	54	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,7	4,9	11,6	94,8	7,94	168,80	2,30	0,00	0,04	0,04	0,00	0,16	0,53	11,35	39,83	43,60	22,77	1,11	0,48	330,24	5,47	0,02	0,00	76	2008	
СОСИСКА ОТВАРНАЯ	100	10,8	24,2	1,2	166,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	29	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,4	4,4	39,2	218,5	0,00	18,88	1,16	0,06	0,07	0,02	0,00	0,08	0,49	10,20	9,15	40,62	7,34	0,93	0,37	63,33	0,77	0,01	0,01	331	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	18,4	74,8	0,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	0,00	0,00	374	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>28,9</b>	<b>39,3</b>	<b>127,7</b>	<b>854,7</b>	8,94	249,28	5,89	0,06	0,21	0,11	0,00	0,36	1,48	38,70	64,54	134,72	43,81	4,20	1,54	516,02	9,70	0,04	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>81,2</b>	<b>109,0</b>	<b>363,2</b>	<b>2 381,0</b>	21,98	823,60	28,25	0,38	1,19	0,48	0,00	1,18	7,17	155,79	269,52	645,93	201,10	18,45	7,40	#####	29,25	0,16	0,09			

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Среда  
Вторая  
Весенне-летнее  
с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	8,0	11,3	5,2	161,6	1,75	115,01	1,85	0,20	0,03	0,04	0,05	0,07	0,26	3,37	11,82	30,97	8,68	0,46	0,23	123,25	2,77	0,01	0,00	29	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23,1	19,8	17,6	279,8	22,52	323,50	4,64	0,19	0,05	0,08	0,04	0,24	1,03	17,42	75,75	78,08	31,21	1,69	0,91	305,97	6,82	0,03	0,00	274	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00	372	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>605</b>	<b>37,6</b>	<b>35,8</b>	<b>57,9</b>	<b>650,1</b>	25,78	478,91	6,76	0,39	0,09	0,18	0,32	0,35	1,40	25,01	224,91	187,54	47,68	3,00	1,72	540,73	10,29	0,05	0,01			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	8,0	11,3	5,2	161,6	1,75	115,01	1,85	0,20	0,03	0,04	0,05	0,07	0,26	3,37	11,82	30,97	8,68	0,46	0,23	123,25	2,77	0,01	0,00	29	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23,1	19,8	17,6	279,8	22,52	323,50	4,64	0,19	0,05	0,08	0,04	0,24	1,03	17,42	75,75	78,08	31,21	1,69	0,91	305,97	6,82	0,03	0,00	274	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00	372	2008	
ПРЯНИКИ	50	3,0	2,4	37,5	183,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,30	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,00	35,50	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>355</b>	<b>40,6</b>	<b>38,2</b>	<b>95,4</b>	<b>833,1</b>	28,04	511,00	7,22	0,40	0,14	0,20	0,32	0,37	1,81	26,76	238,01	220,44	55,31	3,57	1,81	606,96	10,98	0,05	0,01			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"	100	8,0	11,3	5,2	161,6	1,75	115,01	1,85	0,20	0,03	0,04	0,05	0,07	0,26	3,37	11,82	30,97	8,68	0,46	0,23	123,25	2,77	0,01	0,00	29	2008	
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	2,8	5,0	9,2	90,0	2,55	64,69	3,07	0,00	0,09	0,03	0,00	0,10	0,51	4,63	16,88	40,21	15,94	0,99	0,47	251,76	2,27	0,01	0,00	101	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	23,1	19,8	17,6	279,8	22,52	323,50	4,64	0,19	0,05	0,08	0,04	0,24	1,03	17,42	75,75	78,08	31,21	1,69	0,91	305,97	6,82	0,03	0,00	274	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,11	39,00	0,05	0,00	0,01	0,05	0,23	0,02	0,03	3,53	132,00	75,00	5,25	0,15	0,53	13,20	0,00	0,01	0,00	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,3	0,3	27,4	127,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	16,8	68,8	1,41	1,41	0,22	0,00	0,01	0,01	0,00	0,03	0,08	0,70	5,34	3,48	2,53	0,70	0,05	98,31	0,70	0,00	0,00	372	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>45,1</b>	<b>41,3</b>	<b>97,4</b>	<b>884,7</b>	28,34	543,60	10,92	0,39	0,27	0,25	0,32	0,53	2,25	44,65	250,79	271,25	73,11	5,98	2,79	860,49	15,36	0,06	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>123,4</b>	<b>115,2</b>	<b>250,6</b>	<b>2 367,9</b>	149,81	#####	47,57	2,22	1,18	1,27	1,79	2,35	11,47	181,55	#####	#####	382,13	27,59	11,88	#####	68,21	0,30	0,10			

День: Четверг  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	100	7,7	5,7	17,2	151,8	2,54	0,00	1,27	0,00	0,09	0,04	0,00	0,01	0,40	0,65	33,01	102,73	22,14	1,28	0,06	263,40	0,22	0,01	0,01	47	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	4,3	43,7	226,6	0,00	18,88	0,33	0,06	0,03	0,02	0,00	0,10	0,69	10,26	9,29	74,60	24,60	0,53	0,77	54,74	0,76	0,02	0,01	325	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>28,6</b>	<b>32,5</b>	<b>96,3</b>	<b>728,1</b>	4,70	78,99	5,04	0,06	0,14	0,08	0,00	0,15	1,34	15,32	65,43	197,87	58,43	2,84	0,97	416,75	1,72	0,04	0,02			
<b>Обз</b>																											
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	100	7,7	5,7	17,2	151,8	2,54	0,00	1,27	0,00	0,09	0,04	0,00	0,01	0,40	0,65	33,01	102,73	22,14	1,28	0,06	263,40	0,22	0,01	0,01	47	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	4,3	43,7	226,6	0,00	18,88	0,33	0,06	0,03	0,02	0,00	0,10	0,69	10,26	9,29	74,60	24,60	0,53	0,77	54,74	0,76	0,02	0,01	325	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	4,9	3,8	32,3	179,0	0,00	8,79	0,99	0,06	0,06	0,03	0,01	0,01	0,49	16,03	11,47	40,31	7,20	0,47	0,34	61,25	1,04	0,01	0,01	464	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>33,5</b>	<b>36,3</b>	<b>128,6</b>	<b>907,1</b>	4,70	87,78	6,02	0,12	0,20	0,11	0,01	0,15	1,83	31,34	76,90	238,18	65,63	3,31	1,31	478,00	2,76	0,05	0,03			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ	100	7,7	5,7	17,2	151,8	4,24	0,00	2,12	0,00	0,15	0,06	0,00	0,01	0,66	1,08	55,02	171,22	36,91	2,14	0,10	439,00	0,36	0,02	0,01	47	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,4	9,6	7,8	119,5	9,14	129,63	4,32	0,00	0,05	0,04	0,00	0,17	0,64	7,56	29,70	37,59	16,25	0,81	0,36	294,56	3,41	0,02	0,00	84	2008	
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,0	19,5	4,2	184,3	0,00	0,00	2,10	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,06	1,63	1,94	4,73	1,08	0,05	0,04	7,39	0,09	0,00	0,00	282	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	4,3	43,7	226,6	0,00	18,88	0,33	0,06	0,03	0,02	0,00	0,10	0,69	10,26	9,29	74,60	24,60	0,53	0,77	54,74	0,76	0,02	0,01	325	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	9,7	40,3	1,16	0,11	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,07	0,63	14,81	8,80	6,42	0,80	0,01	37,08	0,00	0,00	0,00	431	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>34,0</b>	<b>42,6</b>	<b>129,9</b>	<b>970,9</b>	15,54	208,62	11,31	0,06	0,34	0,18	0,00	0,41	2,58	38,30	126,14	347,45	98,94	6,51	1,98	954,91	8,08	0,07	0,02			
<b>Всего за день:</b>		<b>96,1</b>	<b>111,4</b>	<b>354,9</b>	<b>2 606,0</b>	46,73	870,84	43,04	0,38	1,23	0,69	0,01	1,55	10,98	157,75	499,41	#####	419,20	24,23	8,15	#####	23,88	0,31	0,12			

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Весенне-летнее  
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	100	13,0	8,4	8,8	169,0	0,30	8,11	1,57	0,11	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	3,61	13,47	25,33	5,19	0,33	0,24	33,12	1,43	0,01	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,8</b>	<b>21,8</b>	<b>89,8</b>	<b>651,0</b>	16,48	86,99	4,26	0,17	0,04	0,05	0,03	0,07	0,47	6,30	48,93	52,30	18,20	0,89	0,58	244,50	3,73	0,02	0,00			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	100	13,0	8,4	8,8	169,0	0,30	8,11	1,57	0,11	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	3,61	13,47	25,33	5,19	0,33	0,24	33,12	1,43	0,01	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	60	3,7	2,8	22,1	125,3	5,04	3,50	0,87	0,01	0,05	0,03	0,00	0,05	0,54	16,43	20,61	35,45	9,01	0,58	0,34	94,54	1,33	0,01	0,01	467	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>27,5</b>	<b>24,6</b>	<b>111,9</b>	<b>776,3</b>	21,52	90,50	5,13	0,18	0,09	0,07	0,03	0,12	1,02	22,73	69,54	87,74	27,21	1,46	0,92	339,04	5,06	0,03	0,01			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008	
СУП РИСОВый	250	1,3	4,9	11,5	92,9	2,55	64,69	2,21	0,00	0,04	0,02	0,00	0,11	0,46	4,92	9,62	33,34	12,51	0,45	0,30	188,92	1,90	0,02	0,00	80	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	100	13,0	8,4	8,8	169,0	0,30	8,11	1,57	0,11	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	3,61	13,47	25,33	5,19	0,33	0,24	33,12	1,43	0,01	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	

КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>27,2</b>	<b>127,0</b>	<b>867,2</b>	19,04	153,10	7,58	0,18	0,16	0,11	0,03	0,27	1,27	26,23	67,92	129,25	40,23	3,34	1,48	501,48	8,43	0,03	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>80,5</b>	<b>73,5</b>	<b>328,7</b>	<b>2 294,6</b>	115,00	653,91	32,13	0,97	0,64	0,46	0,14	1,17	6,29	110,69	408,97	679,68	193,84	12,52	6,15	#####	32,38	0,19	0,06		

День: Суббота  
Неделя: Вторая  
Сезон: Весенне-летнее  
Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	5,6	4,1	0,3	67,6	0,00	74,65	0,96	1,05	0,02	0,15	0,25	0,07	0,08	3,35	22,37	73,50	4,59	0,96	0,53	66,99	9,57	0,02	0,01	213	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	59,00	0,22	0,15	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	1,90	0,00	0,02	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	13	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	15,6	23,1	38,6	433,8	0,55	142,40	4,93	0,00	0,03	0,02	0,00	0,10	0,65	10,00	13,49	69,60	24,23	0,59	0,74	78,17	1,34	0,03	0,01	291	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,3	85,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	9,5	38,1	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	4,64	7,42	3,96	0,74	0,00	25,10	0,00	0,00	0,00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>24,4</b>	<b>35,7</b>	<b>66,8</b>	<b>699,6</b>	0,59	276,05	6,11	1,2	0,05	0,19	0,25	0,17	0,79	13,35	41,7	152,42	32,78	2,31	1,29	171,76	10,91	0,05	0,02			
<b>Обед</b>																											
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,7	5,2	8,2	87,7	15,18	0,00	1,27	0,00	0,01	0,01	0,00	0,01	0,21	0,54	25,25	18,61	8,62	0,35	0,25	156,39	1,64	0,01	0,00	40	2008	
СУП РИСОВЫЙ	250	1,3	4,9	11,5	92,9	2,55	64,69	2,21	0,00	0,04	0,02	0,00	0,11	0,46	4,92	9,62	33,34	12,51	0,45	0,30	188,92	1,90	0,02	0,00	80	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ КУРИЦЫ	100	13,0	8,4	8,8	169,0	0,30	8,11	1,57	0,11	0,02	0,02	0,03	0,03	0,14	3,61	13,47	25,33	5,19	0,33	0,24	33,12	1,43	0,01	0,00	286	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	180	5,8	5,2	25,0	165,4	0,00	18,88	0,09	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,74	1,36	0,20	0,03	0,01	0,69	0,00	0,00	0,00	168	2008	
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,5	2,8	3,3	39,8	1,00	60,00	1,33	0,00	0,01	0,01	0,00	0,04	0,12	2,15	6,38	7,01	4,19	0,17	0,09	54,15	0,66	0,00	0,00	364	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	0,3	22,8	106,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	пром	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00	0,00	1,10	0,00	0,09	0,04	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	43,50	9,50	2,00	0,61	68,00	2,80	0,00	0,00	пром	2008	
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	26,3	103,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	376	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>	<b>29,1</b>	<b>27,2</b>	<b>127,0</b>	<b>867,2</b>	19,04	153,10	7,58	0,18	0,16	0,11	0,03	0,27	1,27	26,23	67,92	129,25	40,23	3,34	1,48	501,48	8,43	0,03	0,01			
<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>62,9</b>	<b>193,8</b>	<b>1 566,8</b>	19,63	429,15	13,69	1,38	0,21	0,30	0,28	0,44	2,06	39,58	109,62	281,67	73,01	5,65	2,77	673,24	19,34	0,08	0,03			