

## Примерное циклическое 10- дневное меню для обучающихся 1-4 классов (1 смена, возрастная категория 7-11 лет) на летне-осенний период года

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 неделя - ПН</b>														
<b>Завтрак</b>														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	6,5	35,4	229	0,1	1,3	38,049	0,75	135	189	37	1,8
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
<b>Итого</b>			<b>16,5</b>	<b>16,7</b>	<b>71,5</b>	<b>502,6</b>	<b>0,1</b>	<b>62,4</b>	<b>100,305</b>	<b>1,66</b>	<b>396</b>	<b>381</b>	<b>74</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>														
17	Салат из свежих помидоров (заправка)	80	0,8	2,5	3,1	38,6	0	17,1	0	1,59	11	20	15	0,7
94	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	0,1	8,4	0	2,37	29	59	27	1,2
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
338	Кнели говяжьи с рисом	90	11,8	10,6	6,6	168,6	0	0,2	17,1	0,33	21	108	16	1,4
177	Рагу из овощей (2-й вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	0,1	9,1	4,5	1,94	46	71	33	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
<b>Итого</b>			<b>26,8</b>	<b>26</b>	<b>100,6</b>	<b>743,3</b>	<b>0,4</b>	<b>34,9</b>	<b>29,7</b>	<b>7,76</b>	<b>165</b>	<b>390</b>	<b>128</b>	<b>8,1</b>
<b>Итого день</b>			<b>43,3</b>	<b>42,7</b>	<b>172,1</b>	<b>1245,9</b>	<b>0,5</b>	<b>97,3</b>	<b>130</b>	<b>9,42</b>	<b>561</b>	<b>771</b>	<b>202</b>	<b>11,6</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>1 неделя - ВТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
281	Запеканка пшеничная с творогом	150	13,1	7,1	37,6	266,9	0,2	0,1	47,637	0,7	90	213	48	1,8
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,5	0	7	0	0,2	16	11	9	2,2
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>17,4</b>	<b>78,2</b>	<b>540,2</b>	<b>0,2</b>	<b>10,1</b>	<b>96,03</b>	<b>1,73</b>	<b>146</b>	<b>279</b>	<b>70</b>	<b>5,4</b>
	<b>Обед</b>													
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	80	0,8	4,9	8,6	82,3	0	5,1	0	2,21	22	23	13	1,2
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
374	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным (кура)	90	10,6	6,8	8,8	138,8	0,1	0,4	47,483	0,84	96	85	16	0,7
377	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	0,1	3,6	29,925	0,19	37	74	23	0,8
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>26,6</b>	<b>24,9</b>	<b>101,9</b>	<b>737,4</b>	<b>0,4</b>	<b>97,5</b>	<b>85,608</b>	<b>7,85</b>	<b>238</b>	<b>357</b>	<b>109</b>	<b>6,9</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,2</b>	<b>42,3</b>	<b>180,1</b>	<b>1277,6</b>	<b>0,6</b>	<b>107,6</b>	<b>181,64</b>	<b>9,58</b>	<b>384</b>	<b>636</b>	<b>179</b>	<b>12,3</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - СР</b>													
	<b>Завтрак</b>													
213	Каша гречневая вязкая	150	6,5	5,6	23,6	170,9	0,1	0,5	27,98	0,33	85	163	81	2,5
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
73	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	40	1,6	4,2	20,6	126,8	0	0,1	20	0,39	7	16	4	0,5
576	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,3	0	0	0	0,34	4	13	3	0,2
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>18,1</b>	<b>18</b>	<b>81,5</b>	<b>560,3</b>	<b>0,1</b>	<b>6,3</b>	<b>167,605</b>	<b>1,7</b>	<b>245</b>	<b>361</b>	<b>118</b>	<b>6,6</b>
	<b>Обед</b>													
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	0	1,14	15	26	11	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,3	10	6,2	155,4	0	0,6	23,4	0,39	37	99	14	1,3
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	0	0,5	0	0,42	21	21	15	0,7
	<b>Итого</b>		<b>25,9</b>	<b>25,2</b>	<b>100,7</b>	<b>731,2</b>	<b>0,3</b>	<b>26,2</b>	<b>57,25</b>	<b>6,28</b>	<b>228</b>	<b>408</b>	<b>132</b>	<b>7,5</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44</b>	<b>43,2</b>	<b>182,2</b>	<b>1291,5</b>	<b>0,4</b>	<b>32,5</b>	<b>224,85</b>	<b>7,98</b>	<b>473</b>	<b>769</b>	<b>250</b>	<b>14,1</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 неделя - ЧТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
17	Салат из свежих помидоров (масло)	80	0,8	4,9	2,9	59,4	0	17,1	0	2,64	11	20	15	0,7
259	Макароны отварные с сыром	150	9,1	7,5	26,5	210,1	0,1	0,1	55,291	0,79	167	134	16	1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>16</b>	<b>74,9</b>	<b>518,6</b>	<b>0,2</b>	<b>17,9</b>	<b>74,591</b>	<b>4,3</b>	<b>312</b>	<b>322</b>	<b>77</b>	<b>4,1</b>
	<b>Обед</b>													
21	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	0	2,5	0	1,34	20	40	27	0,5
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10	91,9	0,1	7,9	0	2,37	35	61	28	1,4
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
333	Голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	0	9,3	17,1	0,31	21	110	18	1,6
152	Картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	0,1	20,1	27,143	0,21	15	77	28	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>26,5</b>	<b>26,8</b>	<b>101,7</b>	<b>753,3</b>	<b>0,4</b>	<b>41,8</b>	<b>52,443</b>	<b>5,79</b>	<b>140</b>	<b>427</b>	<b>141</b>	<b>8,1</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,9</b>	<b>42,8</b>	<b>176,6</b>	<b>1271,9</b>	<b>0,6</b>	<b>59,7</b>	<b>127,03</b>	<b>10,09</b>	<b>452</b>	<b>749</b>	<b>218</b>	<b>12,2</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>1 неделя - ПТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
27	Салат из свёклы и моркови (масло)	80	1,1	4,9	5,8	71,3	0	3,8	0	2,26	25	34	20	0,9
330	Плов из говядины	150	12,2	13,7	26,2	277,3	0	0,6	0	3,11	14	160	32	1,6
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	59,4	0,1	0	0,3	0,42	14	47	15	1,2
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>19,6</b>	<b>81,9</b>	<b>580</b>	<b>0,1</b>	<b>84,4</b>	<b>0,3</b>	<b>6,99</b>	<b>73</b>	<b>270</b>	<b>76</b>	<b>4,7</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	0	8,4	0	2,33	25	35	16	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
257	Макаронны отварные с томатом	150	5,4	5,5	27,7	181,9	0,1	1,5	37,65	0,84	12	50	14	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>24,6</b>	<b>106,8</b>	<b>755,8</b>	<b>0,3</b>	<b>25</b>	<b>101,098</b>	<b>6,19</b>	<b>135</b>	<b>309</b>	<b>95</b>	<b>8,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>45,8</b>	<b>44,2</b>	<b>188,7</b>	<b>1335,7</b>	<b>0,4</b>	<b>109,4</b>	<b>101,4</b>	<b>13,18</b>	<b>208</b>	<b>579</b>	<b>171</b>	<b>13,1</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя - ПН</b>													
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	7	8,3	28,4	216,3	0,2	1,5	41,561	0,53	154	202	54	1,2
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,2	0	0	100,625	0,24	22	77	5	1
576	Батон	40	3	1,2	20,6	104,7	0	0	0	0,68	8	26	5	0,5
82	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	38	0	60,3	0	0,2	34	23	13	0,3
465	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,7	16,3	101,2	0	0,7	19	0	108	76	13	0,1
	<b>Итого</b>		<b>19</b>	<b>17</b>	<b>73,7</b>	<b>523,3</b>	<b>0,2</b>	<b>62,5</b>	<b>161,186</b>	<b>1,65</b>	<b>326</b>	<b>404</b>	<b>90</b>	<b>3,1</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов (масло)	80	0,8	4,9	2,8	58,6	0	10,7	0	2,43	14	24	13	0,6
116	Суп из овощей	250	2	4,5	6,3	74	0,1	7,3	0	2,34	21	45	18	0,7
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
336	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,3	13,3	186,4	0,1	0	3,6	0,84	7	131	19	1,7
380	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	0	17,7	25,65	0,33	82	61	30	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>26,4</b>	<b>26,1</b>	<b>101</b>	<b>743,9</b>	<b>0,4</b>	<b>35,7</b>	<b>37,25</b>	<b>7,28</b>	<b>177</b>	<b>391</b>	<b>117</b>	<b>7,1</b>
	<b>Итого день</b>		<b>45,4</b>	<b>43,1</b>	<b>174,7</b>	<b>1267,2</b>	<b>0,6</b>	<b>98,2</b>	<b>198,44</b>	<b>8,93</b>	<b>503</b>	<b>795</b>	<b>207</b>	<b>10,2</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ВТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
1	Салат из капусты белокочанной(масло)	60	0,9	3,6	5	56,4	0	10,2	0	1,65	24	17	10	0,3
347	Котлеты "Школьные"	60	9,2	6,6	8	127,7	0,1	0,2	18,263	0,85	30	82	13	1,2
152	Картофель отварной	140	3,9	5,4	14,5	121,8	0,1	18,7	25,333	0,2	14	72	26	1
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
575	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,3	8	39,6	0	0	0,2	0,28	9	31	10	0,8
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	0	80	0	0,76	12	3	3	0,6
	<b>Итого</b>		<b>18,4</b>	<b>16,4</b>	<b>68,6</b>	<b>494</b>	<b>0,2</b>	<b>109,1</b>	<b>43,796</b>	<b>4,07</b>	<b>95</b>	<b>225</b>	<b>66</b>	<b>4,2</b>
	<b>Обед</b>													
15	Салат из свежих огурцов с луком (заправка)	80	0,6	2,5	2,3	34	0	3,1	0	1,14	15	26	11	0,4
118	Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	0,1	4,3	0	2,48	27	64	24	0,9
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
367	Птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	0	0,3	47,481	0,4	15	45	12	0,7
256	Макаронные изделия отварные	150	5,5	5	29,6	185,4	0,1	0	31,47	0,83	9	44	8	1
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
486	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	0	2	0	0,04	3	2	2	0,5
	<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>25,1</b>	<b>105,6</b>	<b>750,7</b>	<b>0,4</b>	<b>9,7</b>	<b>87,151</b>	<b>6,41</b>	<b>115</b>	<b>318</b>	<b>95</b>	<b>6,5</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,4</b>	<b>41,5</b>	<b>174,2</b>	<b>1244,7</b>	<b>0,6</b>	<b>118,8</b>	<b>130,95</b>	<b>10,48</b>	<b>210</b>	<b>543</b>	<b>161</b>	<b>10,7</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя - СР</b>													
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша "Дружба"	200	5,3	6,7	27,8	192,4	0,1	1,3	39,4	0,14	129	140	31	0,4
64	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	8,1	7,8	125,2	0	0,1	52,256	0,37	158	103	10	0,3
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Бананы	100	1,5	0,5	21	94,6	0	10	0	0,4	8	28	42	0,6
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	9,9	58	0	0,7	10	0	65	53	11	0,9
	<b>Итого</b>		<b>15,9</b>	<b>16,8</b>	<b>81,3</b>	<b>540,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,1</b>	<b>101,656</b>	<b>1,24</b>	<b>366</b>	<b>344</b>	<b>98</b>	<b>2,5</b>
	<b>Обед</b>													
28	Салат из свёклы с яблоками (масло)	80	0,8	4,9	8,6	82,3	0	5,1	0	2,21	22	23	13	1,2
103	Щи из свежей капусты	250	1,3	4,4	3,5	58,9	0	10	0	2,36	33	28	14	0,6
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
349	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,3	10	6,2	155,4	0	0,6	23,4	0,39	37	99	14	1,3
178	Рагу из овощей с кабачками	150	4,1	4,5	12,9	108,2	0,1	7,6	26,55	0,34	80	90	32	0,9
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,4	0,7	19,9	99	0,1	0	0,5	0,7	24	78	24	1,9
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	<b>Итого</b>		<b>25,7</b>	<b>26,4</b>	<b>101,1</b>	<b>743,8</b>	<b>0,3</b>	<b>27,3</b>	<b>58,05</b>	<b>6,88</b>	<b>228</b>	<b>375</b>	<b>114</b>	<b>9,4</b>
	<b>Итого день</b>		<b>41,6</b>	<b>43,2</b>	<b>182,4</b>	<b>1284,3</b>	<b>0,4</b>	<b>39,4</b>	<b>159,71</b>	<b>8,12</b>	<b>594</b>	<b>719</b>	<b>212</b>	<b>11,9</b>



№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>2 неделя - ЧТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,3	5,9	36,9	241,7	0,1	0,1	47,041	0,73	75	163	30	0,5
406	Соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	2,4	25,4	0	0,1	8,393	0,03	22	16	3	0
79	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0	40	0,1	2	3	0	0
573	Хлеб пшеничный формовой	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0	0	0	0,33	6	20	4	0,3
82	Груши	100	0,4	0,3	10,4	45,9	0	5	0	0,4	19	16	12	2,3
462	Какао с молоком	200	3,5	2,9	13,9	95,9	0	0,7	19	0,01	112	95	25	0,8
	<b>Итого</b>		<b>17,3</b>	<b>17,9</b>	<b>78,5</b>	<b>545,2</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>114,434</b>	<b>1,6</b>	<b>236</b>	<b>313</b>	<b>74</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	0	10,5	0	1,22	28	26	16	0,8
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,4	6,7	73,9	0	8	0	2,37	36	49	24	1,1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
371	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	0	0,6	55,448	0,36	19	78	12	0,7
378	Пюре картофельное с морковью	180	3,8	7,3	13,2	133,7	0,1	4,4	36,936	0,47	46	95	46	1,2
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	0,1	0	0,6	0,84	28	94	29	2,3
494	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	0	0,1	0	0,15	16	11	4	0,9
	<b>Итого</b>		<b>26,2</b>	<b>26,4</b>	<b>100,5</b>	<b>744,3</b>	<b>0,3</b>	<b>23,6</b>	<b>100,584</b>	<b>6,09</b>	<b>191</b>	<b>396</b>	<b>140</b>	<b>7,7</b>
	<b>Итого день</b>		<b>43,5</b>	<b>44,3</b>	<b>179</b>	<b>1289,6</b>	<b>0,4</b>	<b>29,5</b>	<b>215,01</b>	<b>7,69</b>	<b>427</b>	<b>709</b>	<b>214</b>	<b>11,6</b>

№ рецеп туры	Наименование блюда	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 неделя - ПТ</b>													
	<b>Завтрак</b>													
20	Салат из свежих помидоров с перцем (масло)	60	0,7	3,7	2,6	46,4	0	31	0	1,95	9	16	9	0,5
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	60	7,2	7,1	8,4	126,3	0	0,8	13,371	0,29	31	85	13	0,7
176	Рагу из овощей (1-й вариант)	140	3,7	5,9	13,7	122,5	0,1	6,9	29,4	0,31	65	83	32	1,1
573	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	0	0	0	0,44	8	26	6	0,4
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7,7	32,6	0	2,9	0	0,02	8	10	5	0,9
	<b>Итого</b>		<b>17,6</b>	<b>17,6</b>	<b>68</b>	<b>500,8</b>	<b>0,2</b>	<b>41,6</b>	<b>43,171</b>	<b>3,57</b>	<b>140</b>	<b>283</b>	<b>85</b>	<b>5,2</b>
	<b>Обед</b>													
5	Салат из капусты белокочанной и огурцов (масло)	80	0,9	4,9	2,5	57,5	0	13,8	0	2,18	25	22	11	0,4
125	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	0,1	0,6	0	2,37	16	73	28	1
433	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	0	0	7,6	0,02	6	4	1	0
299	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	0,1	1,7	6,254	1,43	33	163	330	0,3
152	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	0,2	24,1	0	3,94	17	90	34	1,3
573	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,1	0	0	0,66	12	39	8	0,7
575	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	0,1	0	0,4	0,56	19	63	20	1,6
494	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	0	0	0	0,1	16	24	8	0,6
	<b>Итого</b>		<b>26,7</b>	<b>24,4</b>	<b>107,1</b>	<b>754,7</b>	<b>0,6</b>	<b>40,2</b>	<b>14,254</b>	<b>11,26</b>	<b>144</b>	<b>478</b>	<b>440</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого день</b>		<b>44,3</b>	<b>42</b>	<b>175,1</b>	<b>1255,4</b>	<b>0,8</b>	<b>81,8</b>	<b>57,42</b>	<b>14,83</b>	<b>284</b>	<b>761</b>	<b>525</b>	<b>11,1</b>
<b>Общий ИТОГ:</b>			<b>441,4</b>	<b>429,3</b>	<b>1785,1</b>	<b>12763,8</b>	<b>5,3</b>	<b>774,2</b>	<b>1526,45</b>	<b>100,3</b>	<b>4096</b>	<b>7031</b>	<b>2339</b>	<b>118,8</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>44,1</b>	<b>42,9</b>	<b>178,5</b>	<b>1276,4</b>	<b>0,5</b>	<b>77,4</b>	<b>152,6</b>	<b>10,03</b>	<b>410</b>	<b>703</b>	<b>234</b>	<b>11,9</b>
	<b>Завтрак</b>		<b>17,8</b>	<b>17,3</b>	<b>75,8</b>	<b>530,6</b>	<b>0,2</b>	<b>41,2</b>	<b>90,307</b>	<b>2,85</b>	<b>234</b>	<b>318</b>	<b>83</b>	<b>4,3</b>
	<b>Обед</b>		<b>26,4</b>	<b>25,6</b>	<b>102,7</b>	<b>745,8</b>	<b>0,3</b>	<b>36,2</b>	<b>62,339</b>	<b>7,18</b>	<b>176</b>	<b>385</b>	<b>151</b>	<b>7,6</b>