



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/20	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	12.5	16.3	124.0	695.1	0.00	0.13	0.08	0.02	0.00	48.34	150.03	33.34	3.50	183.37	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>28.0</b>	<b>33.5</b>	<b>187.1</b>	<b>1 166.2</b>	<b>0.09</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>333.56</b>	<b>350.56</b>	<b>65.08</b>	<b>5.45</b>	<b>322.89</b>	<b>1.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.0	12.8	104.7	8.75	0.05	0.05	0.22	0.00	39.16	47.70	23.39	1.25	369.18	5.88	0.00	0.02	82	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	21.7	18.8	339.4	9.99	0.15	0.18	0.47	0.00	33.66	190.85	43.62	2.44	799.47	11.46	0.02	0.13	289	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>21.3</b>	<b>27.1</b>	<b>59.2</b>	<b>565.4</b>	<b>18.74</b>	<b>0.25</b>	<b>0.26</b>	<b>0.69</b>	<b>0.00</b>	<b>83.22</b>	<b>272.65</b>	<b>76.71</b>	<b>5.89</b>	<b>1 209.45</b>	<b>19.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.16</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	100	8.6	11.0	9.4	170.8	5.00	0.07	0.09	0.24	0.00	16.88	95.58	21.85	1.22	400.30	5.74	0.01	0.07	289	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>10.6</b>	<b>11.2</b>	<b>31.8</b>	<b>270.7</b>	<b>5.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.12</b>	<b>0.24</b>	<b>0.00</b>	<b>27.93</b>	<b>121.68</b>	<b>28.77</b>	<b>2.42</b>	<b>441.81</b>	<b>7.42</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59.9</b>	<b>71.8</b>	<b>278.1</b>	<b>2 002.2</b>	<b>23.83</b>	<b>0.64</b>	<b>0.56</b>	<b>1.05</b>	<b>0.12</b>	<b>444.71</b>	<b>744.88</b>	<b>170.56</b>	<b>13.76</b>	<b>1 974.15</b>	<b>28.36</b>	<b>0.04</b>	<b>0.24</b>			

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	7.2	28.5	196.9	13.84	0.16	0.14	0.04	0.11	59.81	114.43	40.41	1.63	1 019.01	11.39	0.00	0.05	312	2011	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8.4	18.3	0.3	199.5	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	27.00	121.50	15.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>15.0</b>	<b>26.4</b>	<b>53.5</b>	<b>512.8</b>	<b>13.84</b>	<b>0.36</b>	<b>0.15</b>	<b>0.04</b>	<b>0.11</b>	<b>99.06</b>	<b>261.43</b>	<b>66.53</b>	<b>3.73</b>	<b>1 059.01</b>	<b>12.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	0.5	18.7	102.7	4.60	0.17	0.06	0.20	0.00	27.90	76.95	30.87	1.89	467.70	4.32	0.00	0.03	99	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	31.0	188.5	0.00	0.06	0.00	0.00	0.00	3.89	34.98	6.81	0.78	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	110	9.4	25.8	21.0	352.4	3.54	0.08	0.05	0.30	0.00	25.11	105.21	24.54	1.32	147.09	3.34	0.01	0.05	283	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>22.5</b>	<b>31.3</b>	<b>93.1</b>	<b>743.5</b>	<b>8.14</b>	<b>0.37</b>	<b>0.14</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>67.95</b>	<b>243.24</b>	<b>69.13</b>	<b>5.20</b>	<b>656.30</b>	<b>9.34</b>	<b>0.01</b>	<b>0.08</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	3.1	20.7	125.7	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	2.59	23.32	4.54	0.52	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	50/0/30	2.3	6.5	5.2	87.7	0.87	0.02	0.01	0.07	0.00	6.22	26.01	6.05	0.33	36.44	0.83	0.00	0.01	283	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>7.9</b>	<b>9.8</b>	<b>48.2</b>	<b>313.3</b>	<b>0.87</b>	<b>0.11</b>	<b>0.04</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>19.86</b>	<b>75.43</b>	<b>17.50</b>	<b>2.05</b>	<b>77.94</b>	<b>2.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>45.4</b>	<b>67.6</b>	<b>194.9</b>	<b>1 569.6</b>	<b>22.86</b>	<b>0.84</b>	<b>0.33</b>	<b>0.61</b>	<b>0.11</b>	<b>186.87</b>	<b>580.10</b>	<b>153.16</b>	<b>10.97</b>	<b>1 793.25</b>	<b>24.32</b>	<b>0.01</b>	<b>0.14</b>			

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ	150/0/20	20.6	14.1	22.5	304.9	0.28	0.05	0.27	0.06	0.07	198.00	235.17	28.24	0.71	198.79	1.96	0.03	0.04	223	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	100	25.0	32.7	248.0	1 390.3	0.00	0.27	0.17	0.05	0.00	96.69	300.06	66.68	7.00	366.74	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>47.9</b>	<b>47.7</b>	<b>295.3</b>	<b>1 811.6</b>	<b>0.28</b>	<b>0.36</b>	<b>0.45</b>	<b>0.11</b>	<b>0.07</b>	<b>306.93</b>	<b>560.73</b>	<b>106.03</b>	<b>8.31</b>	<b>605.54</b>	<b>3.04</b>	<b>0.03</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	44.05	69.98	24.85	1.19	485.22	4.40	0.00	0.03	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22.6	21.6	17.9	356.0	6.69	0.14	0.00	0.02	0.00	28.11	254.30	48.18	4.02	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>26.8</b>	<b>27.0</b>	<b>56.8</b>	<b>578.1</b>	<b>13.39</b>	<b>0.27</b>	<b>0.08</b>	<b>0.22</b>	<b>0.00</b>	<b>83.20</b>	<b>350.37</b>	<b>79.95</b>	<b>6.41</b>	<b>526.73</b>	<b>6.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	100	11.3	10.8	9.0	178.1	3.35	0.07	0.00	0.01	0.00	14.06	127.21	24.10	2.01	0.00	0.00	0.00	0.00	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>13.3</b>	<b>11.0</b>	<b>31.4</b>	<b>278.0</b>	<b>3.35</b>	<b>0.12</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>25.11</b>	<b>153.31</b>	<b>31.02</b>	<b>3.21</b>	<b>41.51</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>88.0</b>	<b>85.8</b>	<b>383.4</b>	<b>2 667.7</b>	<b>17.02</b>	<b>0.76</b>	<b>0.55</b>	<b>0.33</b>	<b>0.07</b>	<b>415.24</b>	<b>1 064.41</b>	<b>217.00</b>	<b>17.92</b>	<b>1 173.77</b>	<b>10.80</b>	<b>0.03</b>	<b>0.06</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	7.1	38.8	233.7	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	27.94	75.25	27.87	0.57	55.27	0.76	0.01	0.02	304	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	12.1	15.0	12.7	234.0	0.89	0.08	0.11	0.04	0.00	37.96	136.77	22.25	1.99	198.07	6.20	0.01	0.07	294	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18.6</b>	<b>25.9</b>	<b>78.4</b>	<b>620.7</b>	<b>1.49</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>80.54</b>	<b>243.52</b>	<b>64.23</b>	<b>3.28</b>	<b>293.35</b>	<b>8.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	5.0	12.4	102.2	7.94	0.04	0.04	0.21	0.00	39.83	43.60	22.77	1.11	330.24	5.47	0.00	0.02	76	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	18.8	21.1	40.4	426.4	1.34	0.13	0.12	0.37	0.00	53.84	165.10	30.15	2.35	261.13	6.25	0.02	0.10	205	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>22.5</b>	<b>26.3</b>	<b>75.2</b>	<b>628.5</b>	<b>9.28</b>	<b>0.22</b>	<b>0.19</b>	<b>0.58</b>	<b>0.00</b>	<b>104.72</b>	<b>234.80</b>	<b>59.83</b>	<b>4.66</b>	<b>632.87</b>	<b>13.40</b>	<b>0.02</b>	<b>0.13</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	9.4	10.5	20.2	213.2	0.67	0.06	0.06	0.18	0.00	27.09	82.58	15.08	1.18	130.57	3.12	0.02	0.06	205	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>11.4</b>	<b>10.8</b>	<b>42.6</b>	<b>313.1</b>	<b>0.67</b>	<b>0.12</b>	<b>0.08</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>	<b>38.13</b>	<b>108.68</b>	<b>22.00</b>	<b>2.38</b>	<b>172.07</b>	<b>4.80</b>	<b>0.02</b>	<b>0.06</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>52.4</b>	<b>63.1</b>	<b>196.2</b>	<b>1 562.3</b>	<b>11.44</b>	<b>0.51</b>	<b>0.42</b>	<b>0.89</b>	<b>0.00</b>	<b>223.40</b>	<b>587.00</b>	<b>146.07</b>	<b>10.32</b>	<b>1 098.29</b>	<b>26.24</b>	<b>0.06</b>	<b>0.27</b>			

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	8.9	11.6	43.4	314.0	0.64	0.18	0.15	0.06	0.12	144.30	191.67	50.81	1.44	282.81	13.21	0.00	0.01	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/0/15	0.9	0.3	16.7	72.2	6.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.45	9.75	3.57	0.19	31.40	0.00	0.00	0.00	2	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>9.8</b>	<b>11.9</b>	<b>69.8</b>	<b>424.9</b>	<b>6.64</b>	<b>0.20</b>	<b>0.16</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>155.40</b>	<b>201.42</b>	<b>55.59</b>	<b>1.63</b>	<b>314.91</b>	<b>13.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	4.65	0.18	0.06	0.25	0.00	43.77	79.63	33.92	1.96	473.48	4.45	0.00	0.03	102	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16.4	22.3	36.2	411.4	2.31	0.08	0.12	0.28	0.00	22.40	183.94	40.48	1.77	282.10	6.37	0.02	0.11	291	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>24.1</b>	<b>27.9</b>	<b>77.5</b>	<b>658.5</b>	<b>6.96</b>	<b>0.31</b>	<b>0.21</b>	<b>0.53</b>	<b>0.00</b>	<b>77.22</b>	<b>289.67</b>	<b>81.31</b>	<b>4.94</b>	<b>797.08</b>	<b>12.50</b>	<b>0.02</b>	<b>0.14</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.0	9.2	18.6	205.0	7.37	0.05	0.00	0.15	0.00	24.79	125.96	24.79	8.04	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.2	0.1	15.0	60.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	8.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>14.2</b>	<b>9.5</b>	<b>46.3</b>	<b>326.2</b>	<b>7.37</b>	<b>0.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>	<b>35.19</b>	<b>160.06</b>	<b>34.49</b>	<b>10.24</b>	<b>40.80</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48.1</b>	<b>49.4</b>	<b>193.5</b>	<b>1 409.6</b>	<b>20.97</b>	<b>0.61</b>	<b>0.39</b>	<b>0.74</b>	<b>0.12</b>	<b>267.80</b>	<b>651.14</b>	<b>171.40</b>	<b>16.81</b>	<b>1 152.79</b>	<b>27.39</b>	<b>0.02</b>	<b>0.15</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/0/20	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.62	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02	204	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ	50	12.5	16.3	124.0	695.1	0.00	0.13	0.08	0.02	0.00	48.34	150.03	33.34	3.50	183.37	0.00	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>28.0</b>	<b>33.5</b>	<b>187.1</b>	<b>1 166.2</b>	<b>0.09</b>	<b>0.27</b>	<b>0.19</b>	<b>0.12</b>	<b>0.12</b>	<b>333.56</b>	<b>350.56</b>	<b>65.08</b>	<b>5.45</b>	<b>322.89</b>	<b>1.92</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2.2	5.2	16.4	122.2	6.70	0.08	0.06	0.20	0.00	52.15	69.98	26.65	1.19	485.82	4.40	0.00	0.03	96	2011	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5.9	11.7	21.5	214.5	10.50	0.12	0.00	0.29	0.00	28.50	90.00	36.00	1.50	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	9.8	13.0	8.6	190.8	0.36	0.05	0.08	0.05	0.03	80.28	113.18	16.24	1.17	110.82	2.93	0.01	0.05	271	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>19.8</b>	<b>30.2</b>	<b>68.9</b>	<b>627.3</b>	<b>17.56</b>	<b>0.30</b>	<b>0.16</b>	<b>0.54</b>	<b>0.03</b>	<b>171.98</b>	<b>299.25</b>	<b>85.80</b>	<b>5.06</b>	<b>638.14</b>	<b>9.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.07</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	100	3.9	7.8	14.3	143.0	7.00	0.08	0.00	0.19	0.00	19.00	60.00	24.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008	
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	50	5.9	13.2	4.4	159.7	0.04	0.06	0.05	0.03	0.10	8.60	59.74	9.26	1.04	115.85	2.72	0.00	0.02	271	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>11.8</b>	<b>21.2</b>	<b>41.1</b>	<b>402.5</b>	<b>7.04</b>	<b>0.19</b>	<b>0.07</b>	<b>0.22</b>	<b>0.10</b>	<b>38.65</b>	<b>145.84</b>	<b>40.17</b>	<b>3.24</b>	<b>157.36</b>	<b>4.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59.7</b>	<b>84.9</b>	<b>297.0</b>	<b>2 196.0</b>	<b>24.69</b>	<b>0.76</b>	<b>0.42</b>	<b>0.87</b>	<b>0.25</b>	<b>544.18</b>	<b>795.65</b>	<b>191.05</b>	<b>13.75</b>	<b>1 118.38</b>	<b>15.33</b>	<b>0.03</b>	<b>0.11</b>			

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6.1	9.9	37.4	263.6	0.66	0.06	0.15	0.06	0.12	140.40	143.78	31.94	0.47	224.94	11.99	0.01	0.02	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/0/15	0.9	0.3	16.7	72.2	6.00	0.01	0.00	0.00	0.00	5.45	9.75	3.57	0.19	31.40	0.00	0.00	0.00	2	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>7.1</b>	<b>10.2</b>	<b>63.8</b>	<b>374.5</b>	<b>6.66</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>0.06</b>	<b>0.12</b>	<b>151.49</b>	<b>153.52</b>	<b>36.73</b>	<b>0.66</b>	<b>257.04</b>	<b>11.99</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1.9	5.0	12.8	104.7	8.75	0.05	0.05	0.22	0.00	39.16	47.70	23.39	1.25	369.18	5.88	0.00	0.02	82	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.9	38.8	251.5	0.00	0.21	0.00	0.03	0.00	18.46	203.02	136.12	4.61	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	0.8	8.4	3.6	97.9	0.41	0.02	0.01	0.02	0.02	14.59	13.98	2.90	0.16	34.60	1.39	0.00	0.00	255	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>13.3</b>	<b>20.6</b>	<b>77.5</b>	<b>554.0</b>	<b>9.16</b>	<b>0.33</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>0.02</b>	<b>83.25</b>	<b>290.80</b>	<b>169.33</b>	<b>7.23</b>	<b>445.29</b>	<b>8.95</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7.4	6.0	33.6	218.0	0.00	0.18	0.00	0.03	0.00	16.00	176.00	118.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	0.6	6.7	2.9	78.3	0.33	0.00	0.01	0.02	0.01	11.60	11.19	2.32	0.13	27.68	1.11	0.00	0.00	255	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10.0</b>	<b>13.0</b>	<b>58.9</b>	<b>396.2</b>	<b>0.33</b>	<b>0.23</b>	<b>0.03</b>	<b>0.05</b>	<b>0.01</b>	<b>38.65</b>	<b>213.29</b>	<b>127.24</b>	<b>5.33</b>	<b>69.19</b>	<b>2.79</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>30.4</b>	<b>43.7</b>	<b>200.1</b>	<b>1 324.7</b>	<b>16.15</b>	<b>0.63</b>	<b>0.28</b>	<b>0.39</b>	<b>0.15</b>	<b>273.40</b>	<b>657.61</b>	<b>333.29</b>	<b>13.22</b>	<b>771.51</b>	<b>23.73</b>	<b>0.01</b>	<b>0.04</b>			



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.2	6.2	41.2	250.3	0.00	0.08	0.00	0.00	0.00	5.16	46.46	9.03	1.03	0.00	0.00	0.00	0.00	209	2008	
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	75	8.4	18.2	0.3	198.7	0.00	0.15	0.00	0.00	0.00	26.89	121.01	14.94	1.49	0.00	0.00	0.00	0.00	254	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>17.9</b>	<b>25.3</b>	<b>66.2</b>	<b>565.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.28</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>44.30</b>	<b>192.97</b>	<b>35.09</b>	<b>3.12</b>	<b>40.01</b>	<b>1.08</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.2	2.0	19.4	104.5	5.31	0.07	0.05	0.20	0.03	20.60	56.64	23.72	0.81	386.42	3.88	0.00	0.03			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.4	141.6	5.02	0.14	0.00	0.03	0.00	47.22	85.39	29.13	1.11	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	7.6	6.3	8.9	123.1	0.51	0.06	0.07	0.01	0.00	42.46	122.85	28.47	1.19	225.48	57.80	0.01	0.24	234	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>14.9</b>	<b>14.0</b>	<b>71.1</b>	<b>469.1</b>	<b>10.84</b>	<b>0.33</b>	<b>0.14</b>	<b>0.24</b>	<b>0.03</b>	<b>121.32</b>	<b>290.98</b>	<b>88.24</b>	<b>4.30</b>	<b>653.41</b>	<b>63.36</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.6	13.6	94.5	3.35	0.09	0.00	0.03	0.00	31.49	56.95	19.43	0.74	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	50	8.0	7.7	7.6	131.0	0.00	0.08	0.00	0.04	0.00	25.20	88.70	16.13	0.81	0.00	0.00	0.00	0.00	239	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	430	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>12.0</b>	<b>11.5</b>	<b>43.6</b>	<b>325.4</b>	<b>3.35</b>	<b>0.22</b>	<b>0.02</b>	<b>0.07</b>	<b>0.00</b>	<b>67.74</b>	<b>171.75</b>	<b>42.48</b>	<b>2.75</b>	<b>41.51</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.9</b>	<b>50.8</b>	<b>180.8</b>	<b>1 359.9</b>	<b>14.19</b>	<b>0.82</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>0.03</b>	<b>233.36</b>	<b>655.70</b>	<b>165.80</b>	<b>10.18</b>	<b>734.92</b>	<b>66.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.27</b>			

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
<b>Завтрак</b>																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	7.1	38.8	233.3	0.00	0.03	0.02	0.00	0.00	27.74	75.21	27.86	0.57	55.26	0.76	0.01	0.02	304	2011	
КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	12.1	15.0	12.7	234.0	0.89	0.08	0.11	0.04	0.00	37.96	136.77	22.25	1.99	198.07	6.20	0.01	0.07	294	2011	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0.5	2.9	2.2	36.6	0.60	0.01	0.00	0.09	0.00	2.40	6.00	3.00	0.12	0.00	0.00	0.00	0.00	364	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН	30	2.3	0.9	15.0	77.7	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	6.60	25.50	9.90	0.60	39.30	1.08	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>18.6</b>	<b>25.9</b>	<b>78.4</b>	<b>620.3</b>	<b>1.49</b>	<b>0.17</b>	<b>0.14</b>	<b>0.13</b>	<b>0.00</b>	<b>80.35</b>	<b>243.48</b>	<b>64.22</b>	<b>3.28</b>	<b>293.34</b>	<b>8.04</b>	<b>0.02</b>	<b>0.09</b>			
<b>Обед / ТЖС 5-11 кл.</b>																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1.7	5.0	12.4	102.2	7.94	0.04	0.04	0.21	0.00	39.83	43.60	22.77	1.11	330.24	5.47	0.00	0.02	76	2008	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	30.7	22.5	117.0	793.6	1.34	0.27	0.16	0.37	0.00	119.74	256.77	53.50	4.52	401.43	7.93	0.05	0.13	205	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>34.4</b>	<b>27.7</b>	<b>151.8</b>	<b>995.7</b>	<b>9.28</b>	<b>0.36</b>	<b>0.23</b>	<b>0.58</b>	<b>0.00</b>	<b>170.62</b>	<b>326.47</b>	<b>83.18</b>	<b>6.83</b>	<b>773.17</b>	<b>15.08</b>	<b>0.05</b>	<b>0.16</b>			
<b>Обед ТЖС 1-4 кл. / ОВЗ</b>																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	100	3.4	4.3	21.1	137.1	1.45	0.05	0.02	0.17	0.00	24.34	35.87	12.31	0.80	110.73	1.01	0.01	0.02	205	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/10	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.65	0.00	1.22	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.02	0.00	0.00	5.40	26.10	5.70	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>340</b>	<b>5.4</b>	<b>4.5</b>	<b>43.5</b>	<b>237.0</b>	<b>1.45</b>	<b>0.10</b>	<b>0.04</b>	<b>0.17</b>	<b>0.00</b>	<b>35.38</b>	<b>61.97</b>	<b>19.23</b>	<b>2.00</b>	<b>152.24</b>	<b>2.69</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>58.4</b>	<b>58.2</b>	<b>273.7</b>	<b>1 853.0</b>	<b>12.22</b>	<b>0.63</b>	<b>0.42</b>	<b>0.88</b>	<b>0.00</b>	<b>286.35</b>	<b>631.91</b>	<b>166.63</b>	<b>12.11</b>	<b>1 218.75</b>	<b>25.81</b>	<b>0.08</b>	<b>0.27</b>			