



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

(составлено в соответствии с п.8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180/6	4.7	6.2	28.1	196.9	0.10	0.40	22.10	0.10	0.10	84.80	26.60	105.00	0.70	0.80	153.30	43.40	0.00	0.00	175	2015
Горячий бутерброд с сыром	42	5.9	9.7	13.5	174.2	0.00	0.00	34.10	0.10	0.00	142.10	14.10	99.20	0.60	0.80	50.10	0.90	0.00	0.00	11	2004
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>573</b>	<b>11.2</b>	<b>16.4</b>	<b>69.3</b>	<b>492.2</b>	<b>0.10</b>	<b>13.43</b>	<b>56.20</b>	<b>0.20</b>	<b>0.10</b>	<b>258.80</b>	<b>52.50</b>	<b>221.30</b>	<b>4.48</b>	<b>1.80</b>	<b>564.80</b>	<b>46.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с мясом	205	2.2	2.8	10.8	77.5	0.10	5.30	0.20	0.00	0.00	22.60	18.80	47.80	0.80	0.30	380.00	59.50	0.00	0.00	97	2015
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>20.9</b>	<b>30.8</b>	<b>95.5</b>	<b>700.4</b>	<b>0.65</b>	<b>6.13</b>	<b>14.90</b>	<b>0.00</b>	<b>1.08</b>	<b>75.51</b>	<b>177.12</b>	<b>365.38</b>	<b>8.08</b>	<b>2.49</b>	<b>438.50</b>	<b>187.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00	406	2015
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>5.9</b>	<b>6.6</b>	<b>64.7</b>	<b>354.0</b>	<b>0.11</b>	<b>19.80</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>76.20</b>	<b>32.70</b>	<b>96.80</b>	<b>6.40</b>	<b>0.70</b>	<b>598.50</b>	<b>37.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>38.0</b>	<b>53.8</b>	<b>229.5</b>	<b>1 546.6</b>	<b>0.86</b>	<b>39.36</b>	<b>78.90</b>	<b>0.20</b>	<b>1.38</b>	<b>410.51</b>	<b>262.32</b>	<b>683.48</b>	<b>18.96</b>	<b>4.99</b>	<b>1 601.80</b>	<b>271.63</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

## 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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Биточек мясной	70	8.3	13.4	8.5	198.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	8.10	7.40	22.80	0.50	0.20	41.40	16.30	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.4	151.0	0.09	19.96	0.00	0.00	0.09	40.84	30.48	95.12	1.11	0.83	0.00	62.43	0.00	0.00	312	2015
Овощи натуральные свежие	33	0.2	0.0	0.7	3.5	0.00	2.26	0.00	0.00	0.00	5.55	4.70	9.88	0.19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Батон йодированный	21	1.6	0.6	10.8	55.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.60	6.90	17.90	0.40	0.20	27.50	0.80	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Олады	35	2.1	2.4	14.0	86.0	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	тк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>519</b>	<b>15.7</b>	<b>21.7</b>	<b>66.4</b>	<b>534.4</b>	<b>0.09</b>	<b>22.65</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.09</b>	<b>69.99</b>	<b>50.88</b>	<b>148.50</b>	<b>2.48</b>	<b>1.23</b>	<b>68.90</b>	<b>79.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с горохом лущеным, мясом (конс)	205	5.1	5.0	12.9	126.2	0.10	4.49	0.00	0.00	0.06	33.86	28.77	76.82	1.76	0.30	0.00	50.79	0.00	0.00	102	2015
Гуляш из свинины	100	9.8	16.2	5.5	221.8	0.00	1.30	0.00	0.00	0.10	21.90	16.00	105.60	1.70	0.20	64.10	96.90	0.00	0.00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00		
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>722</b>	<b>24.8</b>	<b>26.2</b>	<b>95.2</b>	<b>745.6</b>	<b>0.30</b>	<b>5.82</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.16</b>	<b>110.06</b>	<b>71.17</b>	<b>277.42</b>	<b>6.44</b>	<b>1.40</b>	<b>205.30</b>	<b>251.09</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00		
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.00	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4.2</b>	<b>3.4</b>	<b>58.7</b>	<b>293.4</b>	<b>0.11</b>	<b>43.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>60.80</b>	<b>25.70</b>	<b>61.10</b>	<b>3.60</b>	<b>0.20</b>	<b>221.50</b>	<b>17.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>44.7</b>	<b>51.3</b>	<b>220.3</b>	<b>1 573.4</b>	<b>0.50</b>	<b>71.57</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.45</b>	<b>240.85</b>	<b>147.75</b>	<b>487.02</b>	<b>12.52</b>	<b>2.83</b>	<b>545.70</b>	<b>348.02</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		

Институт питания  
Минздрава России  
ИНН 7602088009  
г Ярославль

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Гуляш из мяса кур	45/45	11.3	10.3	3.3	151.4	0.10	1.71	32.21	0.00	0.07	37.97	13.58	88.03	0.90	0.60	0.00	47.35	0.00	0.00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015
Бобовые отварные	14	0.5	0.0	0.8	4.7	0.00	1.41	0.00	0.00	0.00	3.28	2.84	8.48	0.17	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	306	2015
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	0.00	0.00		
Чай с низким содержанием сахара и лимоном	200/10/6	0.1	0.0	10.0	42.0	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	14.20	2.40	4.40	0.36	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>602</b>	<b>22.7</b>	<b>17.2</b>	<b>68.4</b>	<b>521.0</b>	<b>0.45</b>	<b>4.32</b>	<b>32.21</b>	<b>0.00</b>	<b>0.15</b>	<b>76.96</b>	<b>162.44</b>	<b>327.79</b>	<b>6.53</b>	<b>2.29</b>	<b>41.90</b>	<b>105.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Свекольник	250	1.9	4.4	16.6	115.5	0.10	6.90	0.20	0.00	0.00	40.20	27.10	56.30	1.30	0.50	472.00	74.60	0.00	0.00	83	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	180	7.4	6.9	29.7	211.0	0.20	14.50	0.20	0.00	0.10	35.10	44.70	136.80	2.30	0.70	1 080.60	93.40	0.00	0.00	тк	
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00		
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Манник	60	3.4	9.3	29.1	216.5	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	6.50	4.40	26.10	0.30	0.30	36.40	1.10	0.00	0.00	тк	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>746</b>	<b>15.5</b>	<b>21.1</b>	<b>104.1</b>	<b>674.3</b>	<b>0.40</b>	<b>21.43</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>100.30</b>	<b>85.40</b>	<b>257.70</b>	<b>5.78</b>	<b>2.00</b>	<b>1 644.80</b>	<b>171.40</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	1.52	0.00	0.00	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7.9</b>	<b>4.9</b>	<b>56.3</b>	<b>310.7</b>	<b>0.07</b>	<b>17.03</b>	<b>27.20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>75.44</b>	<b>35.68</b>	<b>100.46</b>	<b>6.42</b>	<b>0.52</b>	<b>361.40</b>	<b>4.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>46.1</b>	<b>43.2</b>	<b>228.7</b>	<b>1 506.0</b>	<b>0.92</b>	<b>42.78</b>	<b>59.81</b>	<b>0.18</b>	<b>0.53</b>	<b>252.70</b>	<b>283.52</b>	<b>685.95</b>	<b>18.73</b>	<b>4.81</b>	<b>2 048.10</b>	<b>260.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Биточек из мяса кур	90	13.5	17.0	12.8	273.8	0.00	0.90	28.40	0.00	0.10	120.20	26.80	178.00	1.80	0.60	67.70	29.60	0.00	0.00	тк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Батон йодированный	29	2.2	0.8	14.9	76.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.40	9.60	24.70	0.60	0.20	38.00	1.00	0.00	0.00			
Чай с лимоном	200/15/5	0.2	0.0	15.2	62.6	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	14.90	6.30	8.40	0.80	0.00	34.10	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>509</b>	<b>23.2</b>	<b>28.7</b>	<b>94.9</b>	<b>749.4</b>	<b>0.10</b>	<b>1.70</b>	<b>40.90</b>	<b>0.10</b>	<b>0.10</b>	<b>174.40</b>	<b>54.50</b>	<b>258.50</b>	<b>4.30</b>	<b>1.20</b>	<b>211.50</b>	<b>131.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	3.8	5.1	45.8	116.2	0.04	0.88	0.00	0.00	0.02	24.02	13.38	32.38	0.62	0.44	0.00	60.90	0.00	0.00	111	2015	
Плов со свиной	220	13.5	18.1	47.5	422.5	0.00	1.80	0.50	0.00	0.10	40.90	50.70	190.10	2.30	1.00	170.40	143.70	0.00	0.00	265	2015	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	71.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.40	7.80	35.70	1.60	0.50	55.80	2.30	0.00	0.00			
Батон йодированный	28	2.1	0.8	14.4	73.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	9.20	23.80	0.60	0.20	36.70	1.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>759</b>	<b>22.2</b>	<b>24.5</b>	<b>136.4</b>	<b>743.4</b>	<b>0.14</b>	<b>2.71</b>	<b>0.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>89.62</b>	<b>82.48</b>	<b>284.78</b>	<b>5.40</b>	<b>2.14</b>	<b>262.90</b>	<b>207.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>6.9</b>	<b>6.6</b>	<b>64.7</b>	<b>354.0</b>	<b>0.11</b>	<b>19.80</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>76.20</b>	<b>32.70</b>	<b>96.80</b>	<b>6.40</b>	<b>0.70</b>	<b>598.50</b>	<b>37.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51.3</b>	<b>59.8</b>	<b>296.0</b>	<b>1 846.8</b>	<b>0.35</b>	<b>24.21</b>	<b>49.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.42</b>	<b>340.22</b>	<b>169.68</b>	<b>640.08</b>	<b>10.60</b>	<b>4.04</b>	<b>1 072.40</b>	<b>376.70</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Птица тушеная в томатном соусе с овощами	45/45	10.6	12.8	3.1	182.8	0.10	1.50	16.30	0.00	0.10	19.00	14.70	94.30	0.80	0.10	54.80	72.60	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.19	76.95	0.59	0.83	0.00	60.06	0.00	0.00	304	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Батон йодированный	23	1.7	0.7	11.8	60.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.10	7.60	19.60	0.50	0.20	30.10	0.80	0.00	0.00			
Кондитерское изделие	30	1.8	4.3	18.0	115.0	0.00	0.00	0.10	0.40	2.01	12.10	4.60	40.60	0.70	0.30	53.40	3.90	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>503</b>	<b>17.7</b>	<b>22.0</b>	<b>79.9</b>	<b>598.9</b>	<b>0.13</b>	<b>1.53</b>	<b>16.40</b>	<b>0.40</b>	<b>2.36</b>	<b>52.57</b>	<b>53.49</b>	<b>234.25</b>	<b>2.87</b>	<b>1.43</b>	<b>138.30</b>	<b>137.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с яйцом и курой	200/10	5.0	5.1	17.0	145.0	0.13	12.00	50.00	0.00	0.10	41.50	33.80	116.10	1.70	0.25	0.00	54.10	0.00	0.00	97	2015	
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00			
Картофель тушеный	150	3.1	10.5	20.8	192.7	0.17	17.79	11.85	0.00	0.07	32.93	28.33	83.73	1.15	0.75	0.00	87.20	0.00	0.00	216	2004	
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	52.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.40	40.80	1.70	0.00	0.00			
Батон йодированный	24	1.8	0.7	12.3	62.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	7.90	20.40	0.50	0.20	31.40	0.90	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>729</b>	<b>18.3</b>	<b>31.3</b>	<b>85.6</b>	<b>670.8</b>	<b>0.60</b>	<b>30.62</b>	<b>76.55</b>	<b>0.00</b>	<b>1.17</b>	<b>115.83</b>	<b>92.83</b>	<b>326.83</b>	<b>5.63</b>	<b>1.80</b>	<b>72.20</b>	<b>212.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00			
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4.2</b>	<b>3.4</b>	<b>58.7</b>	<b>293.4</b>	<b>0.11</b>	<b>43.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>60.80</b>	<b>25.70</b>	<b>61.10</b>	<b>3.60</b>	<b>0.20</b>	<b>271.50</b>	<b>17.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>40.3</b>	<b>56.7</b>	<b>224.3</b>	<b>1 563.1</b>	<b>0.84</b>	<b>75.25</b>	<b>92.95</b>	<b>0.40</b>	<b>3.73</b>	<b>229.20</b>	<b>172.02</b>	<b>622.18</b>	<b>12.10</b>	<b>3.43</b>	<b>482.00</b>	<b>367.56</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>			



## 6 день

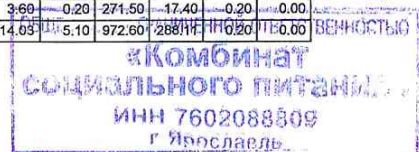
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Шницель из свинины	80	11.4	16.5	10.5	242.2	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	14.50	20.80	127.90	2.00	0.20	42.20	24.70	0.00	0.00	тгк		
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015	
Бобовые отварные	13	0.4	0.0	0.8	5.2	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	2.30	2.40	7.30	0.10	0.10	12.90	0.00	0.00	0.00	306	2015	
Батон йодированный	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	8.30	21.30	0.50	0.20	32.80	0.90	0.00	0.00			
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015	
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>513</b>	<b>21.3</b>	<b>28.1</b>	<b>91.5</b>	<b>714.2</b>	<b>0.10</b>	<b>2.40</b>	<b>12.50</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>71.90</b>	<b>50.20</b>	<b>213.30</b>	<b>4.50</b>	<b>0.90</b>	<b>201.80</b>	<b>126.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Суп картофельный с горохом лущеным	250	5.5	5.3	16.5	148.0	0.13	5.80	0.00	0.00	0.08	42.50	35.60	88.10	2.13	0.40	0.00	64.90	0.00	0.00	102	2015	
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	45/45	10.6	12.8	3.0	182.6	0.10	1.50	16.30	0.00	0.10	18.90	14.70	94.10	0.80	0.10	53.10	72.50	0.00	0.00	290	2015	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.19	76.95	0.59	0.83	0.00	60.06	0.00	0.00	304	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00			
Батон йодированный	27	2.0	0.8	13.9	70.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	8.90	23.00	0.50	0.20	35.40	1.00	0.00	0.00			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>755</b>	<b>23.5</b>	<b>23.4</b>	<b>89.8</b>	<b>690.8</b>	<b>0.36</b>	<b>7.33</b>	<b>16.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.43</b>	<b>88.67</b>	<b>91.09</b>	<b>309.35</b>	<b>5.40</b>	<b>1.83</b>	<b>126.60</b>	<b>200.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00			
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>5.9</b>	<b>6.6</b>	<b>64.7</b>	<b>354.0</b>	<b>0.11</b>	<b>19.80</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>76.20</b>	<b>32.70</b>	<b>96.80</b>	<b>6.40</b>	<b>0.70</b>	<b>598.50</b>	<b>37.90</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>50.7</b>	<b>58.1</b>	<b>246.0</b>	<b>1 759.0</b>	<b>0.57</b>	<b>29.53</b>	<b>36.60</b>	<b>0.10</b>	<b>0.63</b>	<b>236.77</b>	<b>173.99</b>	<b>619.45</b>	<b>16.30</b>	<b>3.43</b>	<b>926.90</b>	<b>363.86</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			





## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250/5	6.0	7.1	37.3	249.0	0.10	0.60	27.10	0.10	0.10	138.10	31.40	141.50	0.50	1.00	220.70	51.80	0.00	0.00	182	2015		
Какао с молоком витаминизированный	200	4.1	3.5	17.6	119.0	0.06	1.60	24.40	0.00	0.19	152.20	21.30	124.60	0.50	0.60	0.00	3.00	0.00	0.00	382	2015		
Батон йодированный	32	2.4	0.9	16.4	83.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.00	10.60	27.20	0.60	0.20	41.90	1.20	0.00	0.00				
Блинчик с вишневым фаршем	70	3.2	4.0	26.1	105.6	0.10	0.14	33.21	0.10	0.00	60.73	17.88	75.12	0.75	0.61	0.00	27.28	0.00	0.00	тгк			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>15.7</b>	<b>15.5</b>	<b>97.4</b>	<b>557.4</b>	<b>0.36</b>	<b>2.34</b>	<b>84.71</b>	<b>0.20</b>	<b>0.29</b>	<b>358.03</b>	<b>81.18</b>	<b>368.42</b>	<b>2.35</b>	<b>2.41</b>	<b>262.60</b>	<b>83.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Обед</b>																							
Суп картофельный с мясом	205	2.2	2.8	10.8	77.5	0.10	5.30	0.20	0.00	0.00	22.60	18.80	47.80	0.80	0.30	380.00	59.50	0.00	0.00	97	2015		
Тефтели мясные с соусом	50/50	6.3	14.6	10.5	158.0	0.20	0.80	14.70	0.00	1.00	19.60	15.70	77.70	0.80	0.20	0.00	68.90	0.00	0.00				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015		
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015		
Хлеб ржаной	43	2.8	0.5	14.4	74.8	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.70	8.20	37.40	1.70	0.50	58.50	2.40	0.00	0.00				
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>20.9</b>	<b>30.8</b>	<b>95.5</b>	<b>700.4</b>	<b>0.65</b>	<b>6.13</b>	<b>14.90</b>	<b>0.00</b>	<b>1.08</b>	<b>75.51</b>	<b>177.12</b>	<b>365.38</b>	<b>8.08</b>	<b>2.49</b>	<b>438.50</b>	<b>187.43</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																							
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015		
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00				
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4.2</b>	<b>3.4</b>	<b>58.7</b>	<b>293.4</b>	<b>0.11</b>	<b>43.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>60.80</b>	<b>25.70</b>	<b>61.10</b>	<b>3.60</b>	<b>0.20</b>	<b>271.50</b>	<b>17.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>40.8</b>	<b>49.7</b>	<b>251.6</b>	<b>1 551.2</b>	<b>1.12</b>	<b>51.57</b>	<b>99.61</b>	<b>0.20</b>	<b>1.57</b>	<b>494.34</b>	<b>284.00</b>	<b>794.90</b>	<b>14.65</b>	<b>5.10</b>	<b>972.60</b>	<b>288.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>				



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Биточек из мяса кур	70	9.7	12.5	10.1	202.2	0.00	0.50	6.10	0.00	0.10	12.40	18.00	104.20	1.60	0.10	37.80	17.40	0.00	0.00	тк	
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015
Батон йодированный	31	2.3	0.9	15.9	81.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.80	10.20	26.40	0.60	0.20	40.60	1.10	0.00	0.00		
Овощи натуральные свежие	56	0.3	0.0	1.1	5.9	0.00	3.86	0.00	0.00	0.00	9.46	8.02	16.86	0.31	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2015
Чай с лимоном	200/15/10	0.3	0.0	15.3	64.3	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	16.70	6.90	9.40	0.80	0.00	42.20	0.00	0.00	0.00	377	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>16.0</b>	<b>18.7</b>	<b>64.8</b>	<b>504.1</b>	<b>0.09</b>	<b>25.84</b>	<b>6.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>85.83</b>	<b>73.48</b>	<b>251.60</b>	<b>4.41</b>	<b>1.13</b>	<b>120.60</b>	<b>80.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с крупой и томатом и мясом (конс)	255	2.4	6.1	16.2	129.8	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	22.20	15.30	43.50	0.60	0.40	79.00	80.90	0.00	0.00		2015
Мясо куриное в соусе	45/45	11.3	10.2	3.3	150.2	0.09	1.71	32.01	0.00	0.07	37.76	13.49	87.40	0.95	0.63	0.00	47.03	0.00	0.00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6.2	4.0	40.1	226.0	0.10	0.00	12.50	0.10	0.00	32.90	11.80	47.40	1.10	0.40	71.70	100.90	0.00	0.00	309	2015
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	29	1.9	0.3	9.7	50.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.20	5.50	25.20	1.20	0.40	39.40	1.60	0.00	0.00		
Батон йодированный	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	9.90	25.50	0.60	0.20	39.30	1.10	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>769</b>	<b>24.2</b>	<b>21.5</b>	<b>99.7</b>	<b>695.1</b>	<b>0.29</b>	<b>2.74</b>	<b>44.51</b>	<b>0.10</b>	<b>0.07</b>	<b>115.76</b>	<b>57.39</b>	<b>231.80</b>	<b>4.73</b>	<b>2.03</b>	<b>229.40</b>	<b>231.53</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	60	7.4	4.4	23.4	161.6	0.06	0.03	27.20	0.08	0.08	40.64	17.28	72.16	0.72	0.32	0.00	4.52	0.00	0.00	410	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>7.9</b>	<b>4.9</b>	<b>56.3</b>	<b>310.7</b>	<b>0.07</b>	<b>17.03</b>	<b>27.20</b>	<b>0.08</b>	<b>0.28</b>	<b>75.44</b>	<b>35.68</b>	<b>100.46</b>	<b>6.42</b>	<b>0.52</b>	<b>361.40</b>	<b>4.12</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48.1</b>	<b>45.0</b>	<b>220.8</b>	<b>1 509.8</b>	<b>0.45</b>	<b>45.61</b>	<b>77.81</b>	<b>0.18</b>	<b>0.54</b>	<b>277.03</b>	<b>166.55</b>	<b>583.86</b>	<b>15.56</b>	<b>3.68</b>	<b>711.40</b>	<b>316.33</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		

ИНН 7602088809  
г. Ярославль



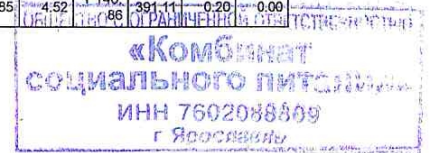
## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5.6	6.3	27.4	197.1	0.10	0.40	21.10	0.10	0.10	90.90	31.60	119.20	0.90	0.80	174.90	48.20	0.00	0.00	182	2015
Горячий бутерброд	35	5.9	9.3	10.4	158.7	0.00	0.00	34.40	0.10	0.10	157.90	13.10	104.10	0.50	0.70	43.90	0.70	0.00	0.00	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.2	0.0	10.0	40.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13.00	5.80	7.40	0.70	0.00	25.70	0.00	0.00	0.00	377	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>12.2</b>	<b>16.1</b>	<b>60.5</b>	<b>457.8</b>	<b>0.10</b>	<b>13.40</b>	<b>55.50</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>282.60</b>	<b>60.90</b>	<b>245.00</b>	<b>5.00</b>	<b>1.70</b>	<b>605.90</b>	<b>51.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
Суп с макаронными изделиями и мясом	255	3.2	3.2	15.4	103.2	0.00	0.70	0.20	0.00	0.00	26.80	11.20	35.10	0.80	0.20	81.30	73.20	0.00	0.00	111	2015
Биточек мясной с соусом	70/30	8.8	14.5	11.5	224.4	0.00	1.00	4.30	0.00	0.00	17.80	13.10	33.60	0.60	0.20	85.30	25.10	0.00	0.00	ТТК	
Рис отварной	150	3.5	4.2	37.0	200.8	0.03	0.00	0.00	0.00	0.25	5.27	25.19	76.95	0.59	0.83	0.00	60.06	0.00	0.00	304	2015
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015
Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	48.7	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	5.00	5.30	24.40	1.10	0.30	38.10	1.60	0.00	0.00		
Кондитерское изделие	20	1.1	6.9	11.9	111.0	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>763</b>	<b>18.5</b>	<b>29.1</b>	<b>95.2</b>	<b>728.1</b>	<b>0.13</b>	<b>1.73</b>	<b>4.50</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>	<b>65.97</b>	<b>56.19</b>	<b>172.85</b>	<b>3.37</b>	<b>1.53</b>	<b>204.70</b>	<b>159.96</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сок фруктовый в инд. упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015
Фрукт	130	0.5	0.5	12.7	61.1	0.00	13.00	0.00	0.00	0.00	20.80	10.40	14.30	2.90	0.20	361.40	2.60	0.00	0.00		
Выпечное изделие	78	5.4	6.1	31.8	204.9	0.10	2.80	7.80	0.00	0.00	41.40	14.30	68.50	0.70	0.50	237.10	34.70	0.00	0.00	406	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>408</b>	<b>5.9</b>	<b>6.6</b>	<b>64.7</b>	<b>354.0</b>	<b>0.11</b>	<b>19.80</b>	<b>7.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>76.20</b>	<b>32.70</b>	<b>96.80</b>	<b>6.40</b>	<b>0.70</b>	<b>598.50</b>	<b>37.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>36.6</b>	<b>51.8</b>	<b>220.4</b>	<b>1 539.9</b>	<b>0.34</b>	<b>34.93</b>	<b>67.80</b>	<b>0.20</b>	<b>0.65</b>	<b>424.77</b>	<b>149.79</b>	<b>514.65</b>	<b>14.77</b>	<b>3.93</b>	<b>1 409.10</b>	<b>248.76</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		



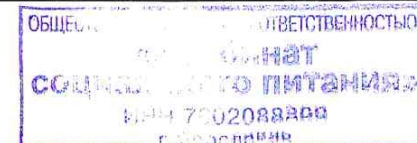
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																						
Гуляш из свинины	90	8.8	14.6	4.8	199.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.10	20.00	14.50	95.20	1.50	0.10	57.60	88.80	0.00	0.00	260	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	6.0	37.9	239.1	0.25	0.00	0.00	0.00	0.08	14.51	133.02	199.68	4.50	1.49	0.00	56.63	0.00	0.00	302	2015	
Батон йодированный	34	2.6	1.0	17.5	89.1	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.50	11.20	28.90	0.70	0.30	44.50	1.20	0.00	0.00			
Чай с сахаром	200/15	0.1	0.0	15.0	60.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Пирог творожный	70	4.7	5.6	31.9	197.7	0.00	0.00	2.60	0.00	0.00	23.50	5.50	38.50	0.30	0.20	38.90	11.10	0.00	0.00	ттк		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>559</b>	<b>24.6</b>	<b>27.2</b>	<b>107.1</b>	<b>785.3</b>	<b>0.35</b>	<b>1.13</b>	<b>2.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>76.61</b>	<b>165.62</b>	<b>365.08</b>	<b>7.28</b>	<b>2.09</b>	<b>141.00</b>	<b>157.73</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Обед</b>																						
Свекольник	200	1.6	3.6	13.4	92.8	0.00	5.50	0.20	0.00	0.00	33.20	21.70	45.10	1.20	0.30	377.70	69.20	0.00	0.00	83	2015	
Котлета рыбная с соусом	50/50	6.5	6.0	12.1	129.6	0.00	1.30	0.10	0.00	0.00	23.60	26.60	94.40	0.90	0.60	224.60	81.90	0.00	0.00			
Пюре картофельное	150	3.4	5.3	22.3	150.4	0.09	19.88	0.00	0.00	0.09	40.47	30.36	94.74	1.10	0.83	0.00	62.18	0.00	0.00	312	2015	
Чай с низким содержанием сахара	200/10	0.1	0.0	10.0	40.0	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	11.10	1.40	2.80	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	376	2015	
Хлеб ржаной	36	2.4	0.4	12.0	62.6	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	6.50	6.80	31.30	1.40	0.40	49.00	2.00	0.00	0.00			
Батон йодированный	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	6.60	17.00	0.40	0.10	26.20	0.70	0.00	0.00			
Выпечное изделие	50	2.7	2.5	28.2	145.9	0.04	0.02	8.02	0.00	0.03	9.89	10.15	27.85	0.69	0.00	58.86	0.00	0.00	0.00	406	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>766</b>	<b>18.2</b>	<b>18.4</b>	<b>108.3</b>	<b>673.7</b>	<b>0.23</b>	<b>26.73</b>	<b>8.32</b>	<b>0.00</b>	<b>0.12</b>	<b>129.16</b>	<b>103.61</b>	<b>313.19</b>	<b>5.97</b>	<b>2.23</b>	<b>736.36</b>	<b>215.98</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Сок фруктовый в инд.упаковке	200	0.0	0.0	20.2	88.0	0.01	4.00	0.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	389	2015	
Фрукт	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.10	38.00	0.00	0.00	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	155.00	0.00	0.20	0.00			
Выпечное изделие	60	3.4	3.2	31.0	167.4	0.00	1.10	0.00	0.00	0.00	11.80	6.70	30.10	0.70	0.20	116.50	17.40	0.00	0.00	406	2015	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>4.2</b>	<b>3.4</b>	<b>58.7</b>	<b>293.4</b>	<b>0.11</b>	<b>43.10</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>60.80</b>	<b>25.70</b>	<b>61.10</b>	<b>3.60</b>	<b>0.20</b>	<b>271.50</b>	<b>17.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>47.0</b>	<b>48.9</b>	<b>274.1</b>	<b>1 752.4</b>	<b>0.69</b>	<b>70.96</b>	<b>10.92</b>	<b>0.00</b>	<b>0.50</b>	<b>266.57</b>	<b>294.93</b>	<b>739.37</b>	<b>16.85</b>	<b>4.52</b>	<b>1 148.86</b>	<b>391.11</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>			



### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	443,6	518,3	2411,7	16148,2	6.64	485.77	586.10	1.66	10.40	3 172.96	2 104.55	6 370.94	155.92	40.76	10 919.36	3 252.78	0.80	0.00
Среднее значение за период	44.4	51.8	241.2	1 614.8	0.66	48.58	58.61	0.17	1.04	317.30	210.46	637.09	15.59	4.08	1 091.94	325.28	0.10	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	28.9	60.1															



### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
7-11 лет	530	747	385