

## Примерное циклическое десяти дневное меню для учащихся 5-11 классов

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день понедельник Завтрак</b>														
Пр	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшениная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
Пр	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	<b>Итого</b>	535	18,98	23,12	92,23	656,6	0,27	11,38	0,123	1,185	527,32	347,87	71,69	4,4
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,48	0,06	1,02	6	0,024	2,94	“	0,06	10,2	18	8,4	0,3
Пр	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,23	6	0,005	2,76	46,81	107,6	37,95	2,25
291	Плов с курицей	230	22,19	10,24	33,35	322	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12
349	Компот из сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	59	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93
Пр	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	2,8	0,55	24,7	115	0,04	0,11	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
	<b>Итого</b>	910	28,71	14,71	90,33	705,2	0,54	18,74	0,26	6,92	134,47	300,26	116,62	9,20
	<b>Всего за день</b>		47,69	37,83	182,56	1361,8	0,81	30,12	0,38	8,11	661,79	648,13	188,31	13,60

№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энерге-	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
-----------	--------------------------------	-------	----------------------	---------	---------------	---------------------------

сборник у 2015 г		порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>2-й день вторник Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ТК	Запеканка из творога с курагой	200	29,2	17,47	23,07	366,27	0,09	0,96	0,27	1,32	265,47	395,87	49,92	1,97
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	520	36,76	21,75	68,8	<b>610,33</b>	0,214	8,55	0,29	4,22	449,08	572,77	98,24	5,62
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,32	3,25	6,47	60,4	0,02	17,1	-	8,38	24,97	28,3	15,08	0,47
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128	0,13	8,44	-	1,46	32,25	77,06	28,84	1,28
ТК	Гуляш из свинины	110	11,71	31,01	3,18	340	0,2	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,6	6,1	38,7	243	0,25	-	-	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
388	Напиток из шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,02	0,73	"	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный	50	2,8	0,55	24,7	115	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	820	27,51	47,29	108,21	<b>974,6</b>	0,66	64,94	5,54	14,36	151,31	621,69	250,95	15,00
	<b>Всего за день</b>		64,27	69,04	177,01	<b>1584,93</b>	0,88	73,49	5,83	18,58	600,39	1194,46	349,19	20,62

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>3-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,50	38,00	0,06	38,00	0,01	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
294	Котлета из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6
204	Макаронные изделия отварные с сыром	160/20	12,48	14,69	31,46	308,48	0,07	0,21	0,10	0,10	272,32	186,42	18,75	1,13
3761	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>36,04</b>	<b>27,26</b>	<b>99,39</b>	<b>790,54</b>	<b>0,37</b>	<b>39,14</b>	<b>0,16</b>	<b>69,09</b>	<b>519,46</b>	<b>316,36</b>	<b>65,93</b>	<b>5,51</b>
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/6	3,47	6,15	7,9	107,25	0,061	15,78	-	2,39	49,19	61,5	23,68	1,038
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	-	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>796</b>	<b>24,46</b>	<b>18,87</b>	<b>103,09</b>	<b>694,55</b>	<b>0,37</b>	<b>157,80</b>	<b>0,01</b>	<b>8,90</b>	<b>188,60</b>	<b>378,20</b>	<b>137,82</b>	<b>7,25</b>
	<b>Всего 3а день</b>		<b>60,50</b>	<b>46,13</b>	<b>202,48</b>	<b>1485,09</b>	<b>0,74</b>	<b>196,94</b>	<b>0,17</b>	<b>77,99</b>	<b>708,06</b>	<b>694,56</b>	<b>203,75</b>	<b>12,76</b>

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>4-й день четверг Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	-	0,21	19,03	87,45	11	0,97
210	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,6	298,11	0,15	0,37	0,32	0,89	145,89	323,77	23,55	3,81
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	"	125,63	90	14	0,12
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	575	32,9	39,1	49,54	<b>668,27</b>	0,664	7,67	0,34	4	322,11	553,56	75,53	8,08
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250/6	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	.	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	.	.	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	691	27,41	19,76	103,85	<b>720,55</b>	0,43	58,83	0,03	5,52	161,31	280,09	115,17	5,50
	<b>Всего за день</b>		60,31	58,86	153,39	1388,82	1,09	66,50	0,37	9,52	483,42	833,65	190,70	13,58

№ рец. по сборнику у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	И	12	13	14
<b>5-й день пятница Завтрак</b>														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10			16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38		90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
TK	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34
TK	Рис отварной с овощами	180	2,40	4,92	36,24	205,56	0,06	2,66	0,25	0,40	20,34	8,32	28,26	0,61
382		200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59		-	152,05	124,56	21,34	0,47
	Какао с молоком с низким содержанием сахара								0,02					
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04			0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	605	29,38	29,82	80,81	<b>713,42</b>	0,217	15,375	0,355	1,25	434,94	378,52	94,74	4,29
<b>Обед</b>														
TK	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,33	2,33	3,83	41,5	0,028	42,32	0,03	1,07	47,93	36	16,48	0,65
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей	250/12,5	4,43	6,59	10,93	129,34	0,058	11,02		1,8	41,39	70,2	28,49	1,402
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		2,6	20	128,62	22,39	2,21
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25			0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
TK	Кисель концентрата	200	0,1		29,2	110,4	0,004	1,4	0,004		9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021			0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	842,5	33,05	46,03	142,03	<b>1118,94</b>	0,67		0,03	8,93	163,31	519,69	248,83	12,92
	<b>Всего за день</b>		62,43	75,85	222,84	<b>1832,36</b>	0,88	61,66 77,04	0,39	10,18	598,25	898,21	343,57	17,21

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6-й день понедельник Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
16	Ветчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	0,001	-	3	67	8,75	-
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,31	60,6	1,71
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	535	19,24	21,36	88,35	626,06	0,28	11,2	0,059	1,21	326,52	344,25	92,33	4,59
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	“	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
99	Суп из овощей с птицей	250/12,5	4,29	6,69	9,15	121,45	0,081	10,71	-	2,37	37,82	64,88	23,12	0,95
256	Мясо тушеное говядина	50/50	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	802,5	33,79	31,25	104,31	841,79	0,30	151,83	0,01	7,36	134,84	319,62	96,83	5,98
	Всего за день		53,03	52,61	192,66	1467,85	0,58	163,03	0,07	8,57	461,36	663,87	189,16	10,57

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>7-й день вторник Завтрак</b>														
71	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
379	Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41
	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12
	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>	555	19,74	10,88	74,21	<b>460,26</b>	0,628	14,74	0,033	3,32	202,2	289,44	89,85	5,01
<b>Обед</b>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,93	11,47	81,7	0,05	3,37	-	13,4	25,77	52,77	36,05	0,67
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	250/10	3,57	2,81	12,11	92,95	0,1	8,3	0,001	1,26	30,7	79,98	28,28	0,96
271	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	-	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	840	28,82	28,44	131,49	<b>927,73</b>	0,561	44,43	0,004	18,535	169,59	413,85	146,56	8,08
	<b>Всего за день</b>		48,56	39,32	205,7	<b>1387,99</b>	1,189	59,17	0,037	21,855	371,79	703,29	236,41	13,09

№ ред. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В!	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-й день среда Завтрак														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
TK	Запеканка из творога с курагой	200	29,2	17,47	23,07	366,27	0,09	0,96	0,27	1,32	265,47	395,87	49,92	1,97
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	525	39,92	26,98	67,17	673,33	0,208	12,47	0,345	1,945	636,83	657,81	95,65	
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
TK	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/6	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
TK	Бефстроганов из филе куриного	50/50	11,09	11,26	3,51	160	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	0,25	-	-	0,73	17,78	244,72	163,00	5,47
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	796	32,28	26,42	122,91	869,35	0,479	65,84	0,04	4,635	158,48	431,37	232,9	9,35
	Всего за день		72,2	53,4	190,08	1542,68	0,687	78,31	0,385	6,58	795,31	1089,18	328,55	9,35



№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		в,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-й день четверг Завтрак														
ТК 71	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	ОД
		60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)													
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,17	21,79	-	0,22	44,38	103,92	33,30	1,21
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	640	17,74	11,34	65,35	443,96	0,344	66,49	0,016	3,5	148,41	337,05	115,21	3,14
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,18	131,9	0,02	5,78	0,03	2,33	161,67	109,27	22,98	1,28
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
96	Рассольник ленинградский с говядиной	250/6	3,65	6,26	11,98	124,14	0,09	8,38	-	2,35	30,95	69,63	25,84	1,15
294	Шницель из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	-	-	1,16	5,83	44,60	25,34	1,33
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	836	39,21	32,45	131,63	982,58	0,437	121,06	0,084	77,485	303,39	335,49	116,67	10,97
	Всего за день		56,95	43,79	196,98	1426,54	0,781	187,55	ОД	80,985	451,8	672,54	231,88	14,11

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В,	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день пятница Завтрак														
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
211	Омлет с сыром	200	25,93	29,6	3,47	385,35	0,15	0,47	0,39	1	376	448,73	31,75	2,23
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого	500	35,71	36,42	62,54	715,01	0,28	12,06	0,41	1,5	687,81	617,43	74,67	5,32
Обед														
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
82	Борщ С капустой и картофелем С говядиной	250/6	3,43	6,09	10,93	120,64	0,05	10,68	-	2,4	51,53	67,5	27,79	1,45
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34
ТК	Рис отварной с овощами	180	2,40	4,92	36,24	205,56	0,06	2,66	0,25	0,40	20,34	8,32	28,26	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	796	27,43	25,84	121,82	853,2	0,266	63,52	0,28	4,48	169	220,71	113,79	3,96
	Всего <b>3а</b> день		63,14	62,26	184,36	1568,21	0,546	75,58	0,69	5,98	856,81	838,14	188,46	9,28