

СОГЛАСОВАНО

Зам. начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по Ставропольскому краю

в. Ипатовском районе

С.В. Авилова

*[Handwritten signature]*  
"15" августа 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директору ГКОУ "Специальная (коррекционная)  
школа-интернат № 14 "

В.Ю. Середняк

*[Handwritten signature]*  
"15" августа 2022

**ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
Государственного образовательного учреждения для детей- сирот,  
оставшихся без попечения с ограниченными возможностями здоровья.  
"Специальная (коррекционная) школа-интернат №14 для детей от 7 до 11 лет (зимне-весеннее)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 7-11 (СанПиН 08)**  
 Диета:

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
ИО00001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
ИО00376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00524	икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134							18,11	
ИО00210	Омлет натуральный	116	13,94	24,83	2,64	290	0,11	0,26	0,34		103,09	225,77	16,14	2,64
ИО00015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>533</b>	<b>25,59</b>	<b>43,72</b>	<b>60,39</b>	<b>744</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>0,41</b>		<b>257,27</b>	<b>445,75</b>	<b>82,29</b>	<b>6,38</b>
<b>Второй завтрак</b>														
ИО00016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
ИО00534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
ИО00382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
ИО00522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
ИО00523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
ИО00389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
ИО00102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,58	6,32	19,85	137	0,27	6,99			51,21	105,72	42,69	2,46
ИО00259	Жаркое по-домашнему из говядины	100\100	18,51	20,67	18,95	337	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41
ИО00075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>36,96</b>	<b>36,43</b>	<b>112,83</b>	<b>903</b>	<b>0,61</b>	<b>130,71</b>			<b>190,15</b>	<b>644,62</b>	<b>184,35</b>	<b>14,22</b>
<b>Полдник</b>														
ИО00380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
ИО00528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
ИО00338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6

Всего в Полдник		600	12,34	6,9	107,6	653	0,11	30,4			175	124,6	40,6	6,64	
		Ужин													
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2	
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95	
И000075	Икра морковная	150	3,02	0,15	30,83	137	0,06	6,33			39,8	91,39	48,37	1,51	
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1	
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1	
И000218	Вареники ленивые	180	13,38	9,6	12,45	190	0,04	0,17	0,06		88,48	127,35	15,12	0,34	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>680</b>	<b>30,1</b>	<b>18,35</b>	<b>95,51</b>	<b>668</b>	<b>0,17</b>	<b>8,01</b>	<b>0,1</b>		<b>410,93</b>	<b>644,24</b>	<b>134,13</b>	<b>5,1</b>	
<b>Всего в день</b>			<b>117,91</b>	<b>121,72</b>	<b>429,22</b>	<b>3 379</b>	<b>1,23</b>	<b>171,85</b>	<b>0,54</b>		<b>1 256,85</b>	<b>2 068,81</b>	<b>491,74</b>	<b>34,35</b>	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,13	118,95	19,62	0,4
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>467</b>	<b>11,68</b>	<b>22,41</b>	<b>57,95</b>	<b>486</b>	<b>0,16</b>	<b>1,47</b>	<b>0,14</b>		<b>264,81</b>	<b>259,93</b>	<b>44,16</b>	<b>2,19</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000288	птица отварная	50	10,67	11,74	0,22	149	0,05	1,55	0,06		14,08	111,1	12,83	1,09
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
332	соус сметанный с луком	50	1,55	10,78	2,52	113	0,03	1,15	0,08		46,28	36,06	5,4	0,18
И000302	каша рассыпчатая ячневая	100	3,19	2,96	20,59	122	0,06				26,15	109,6	15,83	0,58
И000082	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140	0,09	11,01			50,37	78,96	35,79	1,65
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>29,45</b>	<b>37,05</b>	<b>108,68</b>	<b>902</b>	<b>0,41</b>	<b>130,88</b>	<b>0,14</b>		<b>260,96</b>	<b>619,63</b>	<b>164,53</b>	<b>9,96</b>
<b>Полдник</b>														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000401	Оладьи(с джемом)	100/40	7,05	6,96	43,81	266	0,14	0,55	0,17		77,34	113,76	30,71	1,31
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>14,05</b>	<b>13,16</b>	<b>81,61</b>	<b>509</b>	<b>0,27</b>	<b>31,15</b>	<b>0,21</b>		<b>373,34</b>	<b>330,76</b>	<b>85,71</b>	<b>8,11</b>
<b>Ужин</b>														
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000227	Рыба припущенная	75	12,2	8,58	0,63	102	0,08	0,54	0,01		32,93	84,49	9,62	0,55
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
И00070	овощи натуральные соленые	100	1,1	0,2	3,8	22					14		20	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>676</b>	<b>25,16</b>	<b>18,18</b>	<b>109,94</b>	<b>681</b>	<b>0,33</b>	<b>40,6</b>	<b>0,05</b>		<b>130,06</b>	<b>346,94</b>	<b>132,42</b>	<b>5,99</b>
<b>Всего в день</b>			<b>93,27</b>	<b>107,12</b>	<b>411,07</b>	<b>2 989</b>	<b>1,32</b>	<b>206,31</b>	<b>0,57</b>		<b>1 252,68</b>	<b>1 766,86</b>	<b>477,19</b>	<b>28,26</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000526	горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	6	35								
И000205	Макароны отварные с овощами	100\10 0	16,08	15,47	48,85	399	0,17	22,55	0,11		392,24	268,24	40,13	1,85
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>567</b>	<b>24,7</b>	<b>27,07</b>	<b>81,05</b>	<b>667</b>	<b>0,25</b>	<b>22,72</b>	<b>0,18</b>		<b>528,92</b>	<b>409,22</b>	<b>64,67</b>	<b>3,64</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000302	Каша рассыпчатая (перловая)	100	5,63	6,34	27,62	190	0,19		0,03		10,01	133,87	88,78	2,99
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
539	соус томатный	50	0,58	2,1	4	37	0,01	1,18			7,94	11,12	5,76	0,23
И000096	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	35,94	128	0,28	25,13			87,45	170,18	72,53	2,78
И000786	голубцы ленивые	200	8,8	5,6	12,5	137	0,05	12,5			37,6		27,5	1,02
И000075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 070</b>	<b>29,3</b>	<b>29,59</b>	<b>154,09</b>	<b>921</b>	<b>0,73</b>	<b>154,8</b>	<b>0,03</b>		<b>247,08</b>	<b>618,93</b>	<b>287,68</b>	<b>14,37</b>
<b>Полдник</b>														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>12,34</b>	<b>6,9</b>	<b>107,6</b>	<b>653</b>	<b>0,11</b>	<b>30,4</b>			<b>175</b>	<b>124,6</b>	<b>40,6</b>	<b>6,64</b>
<b>Ужин</b>														
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
И000222	Пудинг из творога (запеченный)	150	15,45	13,05	26,7	286	0,09	0,37	0,08		200	336,12	28,26	210
<b>Всего в Ужин</b>		<b>500</b>	<b>29,15</b>	<b>21,65</b>	<b>78,93</b>	<b>627</b>	<b>0,16</b>	<b>1,88</b>	<b>0,12</b>		<b>482,65</b>	<b>761,62</b>	<b>98,9</b>	<b>213,25</b>
<b>Всего в день</b>			<b>108,41</b>	<b>101,53</b>	<b>474,56</b>	<b>3 279</b>	<b>1,4</b>	<b>212,01</b>	<b>0,36</b>		<b>1 657,15</b>	<b>2 123,97</b>	<b>542,22</b>	<b>239,91</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,37	3,79	14,37	80	0,07	0,66	0,03		130,4	109,5	21,34	0,52
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>7,06</b>	<b>12,09</b>	<b>40,57</b>	<b>270</b>	<b>0,15</b>	<b>0,69</b>	<b>0,08</b>		<b>156,2</b>	<b>194,1</b>	<b>45,88</b>	<b>2,31</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000537	хлеб пшеничный	50	4	0,7	16,83	90	0,1				18,92	114,83	33,5	2,18
И000351	Кисель из смеси сухоф.	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>262</b>	<b>7,1</b>	<b>3,58</b>	<b>45,21</b>	<b>248</b>	<b>0,11</b>	<b>12,14</b>	<b>0,02</b>		<b>141,8</b>	<b>182,74</b>	<b>37,1</b>	<b>2,48</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000260	Гуляш	100\100	21,28	33,58	5,78	442	0,56	1,84			40	257,24	44,78	4,42
И000302	Каша рассыпчатая (пшенная)	100	5,63	6,34	27,62	190	0,19		0,03		10,01	133,87	88,78	2,99
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,58	6,32	19,85	137	0,27	6,99			51,21	105,72	42,69	2,46
<b>Всего в Обед</b>		<b>1 020</b>	<b>45,1</b>	<b>51,79</b>	<b>122,47</b>	<b>1 147</b>	<b>1,2</b>	<b>126</b>	<b>0,03</b>		<b>225,3</b>	<b>780,74</b>	<b>270,93</b>	<b>16,33</b>
<b>Полдник</b>														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000406	пирожок с капустой	100	6,08	2,84	36,4	196	0,15	0,9	0,07		25,34	62,74	25,06	1,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>13,08</b>	<b>9,04</b>	<b>74,2</b>	<b>439</b>	<b>0,28</b>	<b>31,5</b>	<b>0,11</b>		<b>321,34</b>	<b>279,74</b>	<b>80,06</b>	<b>7,98</b>
<b>Ужин</b>														
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000076	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	70			42,4	163,4	20,6	0,82
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,17	134	0,02	0,73			32,64	23,56	17,55	0,7
<b>Всего в Ужин</b>		<b>600</b>	<b>22,07</b>	<b>20,97</b>	<b>103,8</b>	<b>695</b>	<b>0,27</b>	<b>95,03</b>			<b>153,34</b>	<b>424,92</b>	<b>115,15</b>	<b>5,82</b>
<b>Всего в день</b>			<b>94,41</b>	<b>97,47</b>	<b>386,25</b>	<b>2 799</b>	<b>2,01</b>	<b>265,36</b>	<b>0,24</b>		<b>997,98</b>	<b>1 862,24</b>	<b>549,12</b>	<b>34,92</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000243	Сосиски отварные	75	7,57	21,2	0,34	224	0,12		0,03		25,23	110,45	13,64	1,23
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000070	овощи натуральные соленые	100	1,1	0,2	3,8	22					14		20	
И000302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,64	6,34	27,62	190	0,2		0,03		10	133,87	88,78	2,98
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>17</b>	<b>36,04</b>	<b>57,96</b>	<b>626</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>		<b>75,03</b>	<b>328,92</b>	<b>146,96</b>	<b>6</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>262</b>	<b>12,07</b>	<b>9,09</b>	<b>52,81</b>	<b>348</b>	<b>0,07</b>	<b>2,35</b>	<b>0,05</b>		<b>327,88</b>	<b>265,98</b>	<b>44,12</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	5,94	9,48	108	0,07	18,93			59,1	58,8	26,55	0,09
И000289	Рагу из цыпленка	100\80	13,58	12,22	15,63	228	0,08	11,98	0,05		40,11	149,25	37,03	2,15
И000075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>31,32</b>	<b>27,6</b>	<b>99,14</b>	<b>765</b>	<b>0,35</b>	<b>146,9</b>	<b>0,05</b>		<b>203,29</b>	<b>511,81</b>	<b>156,69</b>	<b>9,59</b>
<b>Полдник</b>														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000544	печенье	60	5,1	6,18	42,36	243								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>560</b>	<b>9,24</b>	<b>9,28</b>	<b>92,66</b>	<b>595</b>	<b>0,11</b>	<b>30,4</b>			<b>175</b>	<b>124,6</b>	<b>40,6</b>	<b>6,64</b>
<b>Ужин</b>														
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150\20	18,4	16,5	14,7	234	0,8	0,3	0,14		164,1	224,8	24,6	0,8
<b>Всего в Ужин</b>		<b>490</b>	<b>36,48</b>	<b>27,2</b>	<b>64,28</b>	<b>601</b>	<b>0,89</b>	<b>1,79</b>	<b>0,28</b>		<b>455,1</b>	<b>614,1</b>	<b>97,4</b>	<b>4,95</b>
<b>Всего в день</b>			<b>106,11</b>	<b>109,21</b>	<b>366,85</b>	<b>2 935</b>	<b>1,82</b>	<b>181,47</b>	<b>0,49</b>		<b>1 236,3</b>	<b>1 845,41</b>	<b>485,77</b>	<b>28,64</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,1	14,42	34,57	300	0,25	1,37	0,07		152,04	248,77	74,34	1,75
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>477</b>	<b>13,72</b>	<b>25,52</b>	<b>60,77</b>	<b>533</b>	<b>0,33</b>	<b>1,54</b>	<b>0,14</b>		<b>288,72</b>	<b>389,75</b>	<b>98,88</b>	<b>3,54</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000284	Запеканка картофельная с мясом	200	22,95	28,8	27,31	448					58,55	390,55	146,41	5,28
И000108	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,55	173	0,13	6,9	0,02		40,08	86,67	30,42	1,41
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>38,83</b>	<b>39,86</b>	<b>119,08</b>	<b>999</b>	<b>0,31</b>	<b>124,07</b>	<b>0,02</b>		<b>222,71</b>	<b>761,13</b>	<b>271,51</b>	<b>13,15</b>
<b>Полдник</b>														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000735	вафли	50	3,05	12,7	34,5	250								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>550</b>	<b>10,05</b>	<b>18,9</b>	<b>72,3</b>	<b>493</b>	<b>0,13</b>	<b>30,6</b>	<b>0,04</b>		<b>296</b>	<b>217</b>	<b>55</b>	<b>6,8</b>
<b>Ужин</b>														
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000227	Рыба припущенная	75	12,38	8,55	0,63	102	0,08	0,55	0,01		32,93	84,49	9,62	0,56
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000351	Кисель из смеси сухоф.	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
И00070	овощи натуральные соленые	100	1,1	0,2	3,8	22					14		20	
<b>Всего в Ужин</b>		<b>675</b>	<b>24,85</b>	<b>18,14</b>	<b>105,99</b>	<b>661</b>	<b>0,32</b>	<b>51,88</b>	<b>0,05</b>		<b>109,26</b>	<b>334,79</b>	<b>118,38</b>	<b>5,6</b>
<b>Всего в день</b>			<b>100,36</b>	<b>118,74</b>	<b>411,03</b>	<b>3 097</b>	<b>1,24</b>	<b>210,29</b>	<b>0,28</b>		<b>1 140,19</b>	<b>1 912,26</b>	<b>594,14</b>	<b>31,1</b>



№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000190	Пудинг рисовый молочный	200	5,99	7,67	44,14	270	0,15	0,02	0,09		121,6	142,12	28,4	0,76
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>13,76</b>	<b>20,57</b>	<b>70,62</b>	<b>523</b>	<b>0,26</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>		<b>169,4</b>	<b>303,52</b>	<b>57,74</b>	<b>3,55</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,17	134	0,02	0,73			32,64	23,56	17,55	0,7
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>262</b>	<b>7,49</b>	<b>3,39</b>	<b>56,27</b>	<b>294</b>	<b>0,02</b>	<b>0,87</b>	<b>0,02</b>		<b>155,02</b>	<b>123,44</b>	<b>34,05</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>														
И000255	Печень по-строгановски	100	13,25	11,36	3,52	185	0,22	24,42	6,07		6,66	232,36	13,32	5,11
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000203	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	4,1	24,45	149	0,06		0,02		7,51	31,69	5,62	0,57
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000082	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140	0,09	11,01			50,37	78,96	35,79	1,65
И000075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>31,23</b>	<b>30,92</b>	<b>118,13</b>	<b>903</b>	<b>0,57</b>	<b>151,42</b>	<b>6,09</b>		<b>168,62</b>	<b>646,77</b>	<b>147,84</b>	<b>14,68</b>
<b>Полдник</b>														
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000783	конфеты	60	1,2	5,4	47,4	245								
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
<b>Всего в Полдник</b>		<b>561</b>	<b>3,06</b>	<b>6,69</b>	<b>109,13</b>	<b>520</b>	<b>0,11</b>	<b>30,73</b>			<b>80,8</b>	<b>56,68</b>	<b>44,64</b>	<b>7,3</b>
<b>Ужин</b>														
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,35	2,9	3,8	103	0,05	3,92			39,42	140,98	37,08	0,8
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
<b>Всего в Ужин</b>		<b>601</b>	<b>23,3</b>	<b>10,49</b>	<b>104,48</b>	<b>625</b>	<b>0,26</b>	<b>28,95</b>			<b>150,52</b>	<b>402,62</b>	<b>131,72</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего в день</b>			<b>78,85</b>	<b>72,06</b>	<b>458,63</b>	<b>2 865</b>	<b>1,22</b>	<b>212,03</b>	<b>6,35</b>		<b>724,37</b>	<b>1 533,03</b>	<b>415,99</b>	<b>33,04</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000524	икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134							18,11	
И000211	Омлет с сыром	116	17,93	29,43	2,55	534	0,1	1,05	0,32		310,9	335,05	17,27	2,52
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>471</b>	<b>23,35</b>	<b>44,92</b>	<b>43,3</b>	<b>858</b>	<b>0,18</b>	<b>1,08</b>	<b>0,37</b>		<b>336,7</b>	<b>419,65</b>	<b>59,92</b>	<b>4,31</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000101	Суп картофельный с крупой	300	2,37	3,26	14,54	103	0,11	9,9			32,04	67,17	27,33	1,05
И000259	Жаркое по-домашнему из говядины	100\10 0	18,51	20,67	18,95	337	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>32,49</b>	<b>29,48</b>	<b>102,71</b>	<b>818</b>	<b>0,43</b>	<b>134,8</b>			<b>190,98</b>	<b>586,22</b>	<b>170,56</b>	<b>11,92</b>
<b>Полдник</b>														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>12,34</b>	<b>6,9</b>	<b>107,6</b>	<b>653</b>	<b>0,11</b>	<b>30,4</b>			<b>175</b>	<b>124,6</b>	<b>40,6</b>	<b>6,64</b>
<b>Ужин</b>														
И000218	Вареники ленивые	200	14,87	10,67	13,83	211	0,04	0,19	0,07		98,31	141,5	16,8	0,38
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000075	Икра морковная	150	3,02	0,15	30,83	137	0,06	6,33			39,8	91,39	48,37	1,51
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
<b>Всего в Ужин</b>		<b>700</b>	<b>31,59</b>	<b>19,42</b>	<b>96,89</b>	<b>689</b>	<b>0,17</b>	<b>8,03</b>	<b>0,11</b>		<b>420,76</b>	<b>658,39</b>	<b>135,81</b>	<b>5,14</b>
<b>Всего в день</b>			<b>112,69</b>	<b>117,04</b>	<b>403,39</b>	<b>3 429</b>	<b>1,04</b>	<b>176,52</b>	<b>0,51</b>		<b>1 346,94</b>	<b>1 998,46</b>	<b>457,26</b>	<b>30,02</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,06	11,31	31,75	253	0,08	1,3	0,07		128,13	118,95	19,62	0,4
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>8,75</b>	<b>19,61</b>	<b>57,95</b>	<b>443</b>	<b>0,16</b>	<b>1,33</b>	<b>0,12</b>		<b>153,93</b>	<b>203,55</b>	<b>44,16</b>	<b>2,19</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
И000288	птица отварная	50	11,74	12,91	0,24	164	0,05	1,7	0,07		15,49	122,21	14,11	1,2
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			-17,5	79	23,5	1,95
И000302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100	5,63	6,34	27,62	190	0,19		0,03		10,01	133,87	88,78	2,99
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
332	соус сметанный с луком	50	1,55	10,78	2,52	113	0,03	1,15	0,08		46,28	36,06	5,4	0,18
И000075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
И000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	20,95	142	0,14	9,9			35,04	81,09	32,73	1,35
<b>Всего в Обед</b>		<b>925</b>	<b>34,02</b>	<b>42,88</b>	<b>125,36</b>	<b>1 038</b>	<b>0,61</b>	<b>128,74</b>	<b>0,18</b>		<b>210,9</b>	<b>676,99</b>	<b>234,13</b>	<b>13,07</b>
<b>Полдник</b>														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000401	Оладьи(с джемом)	100/40	7,05	6,96	43,81	266	0,14	0,55	0,17		77,34	113,76	30,71	1,31
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>14,05</b>	<b>13,16</b>	<b>81,61</b>	<b>509</b>	<b>0,27</b>	<b>31,15</b>	<b>0,21</b>		<b>373,34</b>	<b>330,76</b>	<b>85,71</b>	<b>8,11</b>
<b>Ужин</b>														
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000524	икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	134							18,11	
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000227	Рыба припущенная	75	12,2	8,58	0,63	102	0,08	0,54	0,01		32,93	84,49	9,62	0,55
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
<b>Всего в Ужин</b>		<b>716</b>	<b>31,87</b>	<b>29,77</b>	<b>120,97</b>	<b>856</b>	<b>0,36</b>	<b>40,6</b>	<b>0,15</b>		<b>138,06</b>	<b>423,74</b>	<b>135,33</b>	<b>6,99</b>
<b>Всего в день</b>			<b>101,61</b>	<b>121,74</b>	<b>438,78</b>	<b>3 257</b>	<b>1,55</b>	<b>204,03</b>	<b>0,69</b>		<b>1 099,73</b>	<b>1 844,64</b>	<b>549,7</b>	<b>32,37</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000526	горошек зеленый консервированный	100	3	0,5	6	35								
И000145	Картофель, тушеный с луком	150	3,3	11,33	23,46	209	0,17	25,7			31,37	92,81	33,41	1,4
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>8,99</b>	<b>20,13</b>	<b>55,66</b>	<b>434</b>	<b>0,25</b>	<b>25,73</b>	<b>0,05</b>		<b>57,17</b>	<b>177,41</b>	<b>57,95</b>	<b>3,19</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>262</b>	<b>12,07</b>	<b>9,09</b>	<b>52,81</b>	<b>348</b>	<b>0,07</b>	<b>2,35</b>	<b>0,05</b>		<b>327,88</b>	<b>265,98</b>	<b>44,12</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000392	Пельмени мясные отварные	205	27,04	21,63	48,81	342	0,17	0,78	0,02		24,66	281,92	36,9	4,01
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000082	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140	0,09	11,01			50,37	78,96	35,79	1,65
<b>Всего в Обед</b>		<b>925</b>	<b>41,08</b>	<b>33,2</b>	<b>134,16</b>	<b>860</b>	<b>0,44</b>	<b>128,96</b>	<b>0,02</b>		<b>199,11</b>	<b>644,79</b>	<b>167,37</b>	<b>12,12</b>
<b>Полдник</b>														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000528	булочка йодированная	100	8,2	3,8	57,3	301								
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>12,34</b>	<b>6,9</b>	<b>107,6</b>	<b>653</b>	<b>0,11</b>	<b>30,4</b>			<b>175</b>	<b>124,6</b>	<b>40,6</b>	<b>6,64</b>
<b>Ужин</b>														
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000330	соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37	0,01	0,02			13,65	113	2,64	0,1
И000223	Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405	0,08	0,71	0,08		293,38	322,73	39,83	0,97
<b>Всего в Ужин</b>		<b>500</b>	<b>35,62</b>	<b>25,18</b>	<b>94,23</b>	<b>746</b>	<b>0,15</b>	<b>2,22</b>	<b>0,12</b>		<b>576,03</b>	<b>748,23</b>	<b>110,47</b>	<b>4,22</b>
<b>Всего в день</b>			<b>110,1</b>	<b>94,5</b>	<b>444,46</b>	<b>3 041</b>	<b>1,02</b>	<b>189,66</b>	<b>0,24</b>		<b>1 335,19</b>	<b>1 961,01</b>	<b>420,51</b>	<b>27,63</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000182	Каша жидкая молочная (пшенная)	200	7,47	12,32	37,39	290	0,21	1,3	0,07		132,72	185,8	47,24	1,17
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>495</b>	<b>15,24</b>	<b>25,22</b>	<b>63,87</b>	<b>543</b>	<b>0,32</b>	<b>1,33</b>	<b>0,22</b>		<b>180,52</b>	<b>347,2</b>	<b>76,58</b>	<b>3,96</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000351	Кисель из смеси сухоф.	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>262</b>	<b>7</b>	<b>3,38</b>	<b>52,48</b>	<b>275</b>	<b>0,01</b>	<b>12,14</b>	<b>0,02</b>		<b>134,38</b>	<b>111,41</b>	<b>20,1</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>														
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000534	хлеб пшеничный	70	5,46	0,7	33,74	164					16,1	60,9	23,1	1,4
И000302	каша рассыпчатая ячневая	100	3,19	2,96	20,59	122	0,06				26,15	109,6	15,83	0,58
И000096	Рассольник ленинградский	300	2,42	6,11	35,94	128	0,28	25,13			87,45	170,18	72,53	2,78
И000292	Птица тушеная в соусе	100	8,23	6,91	8,6	132	0,04	2,53	0,01		17,17	33,36	10,92	0,83
И000075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>25,58</b>	<b>25,13</b>	<b>149,33</b>	<b>849</b>	<b>0,44</b>	<b>143,65</b>	<b>0,01</b>		<b>224,46</b>	<b>517,02</b>	<b>168,6</b>	<b>9,89</b>
<b>Полдник</b>														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000406	пирожок с картофелем	100	6,3	3,64	40,92	222	0,12	0,9	30,87		43,94	0,89	25,06	1,18
<b>Всего в Полдник</b>		<b>600</b>	<b>13,3</b>	<b>9,84</b>	<b>78,72</b>	<b>465</b>	<b>0,25</b>	<b>31,5</b>	<b>30,91</b>		<b>339,94</b>	<b>217,89</b>	<b>80,06</b>	<b>7,98</b>
<b>Ужин</b>														
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000076	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	0,06	70			42,4	163,4	20,6	0,82
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
<b>Всего в Ужин</b>		<b>601</b>	<b>22,07</b>	<b>20,97</b>	<b>103,96</b>	<b>696</b>	<b>0,27</b>	<b>95,03</b>			<b>153,5</b>	<b>425,04</b>	<b>115,24</b>	<b>5,82</b>
<b>Всего в день</b>			<b>83,19</b>	<b>84,54</b>	<b>448,36</b>	<b>2 827</b>	<b>1,29</b>	<b>283,65</b>	<b>31,16</b>		<b>1 032,81</b>	<b>1 618,56</b>	<b>460,58</b>	<b>28,95</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000243	Сосиски отварные	75	5,55	15,56	0,25	164	0,09		0,03		18,65	81	10	0,9
И00070	овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5			23	24	14	0,6
И000302	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,64	6,34	27,62	190	0,2		0,03		10	133,87	88,78	2,98
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>14,68</b>	<b>30,3</b>	<b>55,77</b>	<b>554</b>	<b>0,39</b>	<b>3,53</b>	<b>0,11</b>		<b>77,45</b>	<b>323,47</b>	<b>137,32</b>	<b>6,27</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>262</b>	<b>12,07</b>	<b>9,09</b>	<b>52,81</b>	<b>348</b>	<b>0,07</b>	<b>2,35</b>	<b>0,05</b>		<b>327,88</b>	<b>265,98</b>	<b>44,12</b>	<b>1,46</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	-100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000291	Плов из птицы	150	12,3	7,6	25,94	222	0,08	4,37	0,01		33,64	127,26	39,22	1,43
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем	300	5,87	5,94	9,48	108	0,07	18,93			59,1	58,8	26,55	0,09
<b>Всего в Обед</b>		<b>870</b>	<b>29,78</b>	<b>19,09</b>	<b>104,64</b>	<b>708</b>	<b>0,33</b>	<b>140,47</b>	<b>0,01</b>		<b>216,82</b>	<b>469,97</b>	<b>160,45</b>	<b>7,98</b>
<b>Полдник</b>														
И000380	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,9	20,9	211	0,02	0,4			127	91,6	13,6	0,04
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000544	печенье	60	5,1	6,18	42,36	243								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>560</b>	<b>9,24</b>	<b>9,28</b>	<b>92,66</b>	<b>595</b>	<b>0,11</b>	<b>30,4</b>			<b>175</b>	<b>124,6</b>	<b>40,6</b>	<b>6,64</b>
<b>Ужин</b>														
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000386	Кефир	200	5,8	5	8,2	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150\20	18,4	16,5	14,7	234	0,8	0,3	0,14		164,1	224,8	24,6	0,8
<b>Всего в Ужин</b>		<b>490</b>	<b>36,48</b>	<b>27,2</b>	<b>64,28</b>	<b>601</b>	<b>0,89</b>	<b>1,79</b>	<b>0,28</b>		<b>455,1</b>	<b>614,1</b>	<b>97,4</b>	<b>4,95</b>
<b>Всего в день</b>			<b>102,25</b>	<b>94,96</b>	<b>370,16</b>	<b>2 806</b>	<b>1,79</b>	<b>178,54</b>	<b>0,45</b>		<b>1 252,25</b>	<b>1 798,12</b>	<b>479,89</b>	<b>27,3</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000209	Яйца вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	0,03		0,1		22	76,8	4,8	1
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000173	Каша вязкая молочная пшеничная	210	8,1	14,42	34,57	300	0,25	1,37	0,07		152,04	248,77	74,34	1,75
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>517</b>	<b>18,8</b>	<b>30,12</b>	<b>61,05</b>	<b>596</b>	<b>0,36</b>	<b>1,54</b>	<b>0,24</b>		<b>310,72</b>	<b>466,55</b>	<b>103,68</b>	<b>4,54</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000382	Какао с молоком	200	5,24	5,79	28,71	188	0,07	2,21	0,03		205,5	166,1	27,62	0,46
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>12,92</b>	<b>16,32</b>	<b>52,89</b>	<b>411</b>	<b>0,15</b>	<b>2,21</b>	<b>0,03</b>		<b>223,5</b>	<b>209,6</b>	<b>50,37</b>	<b>2,01</b>
<b>Обед</b>														
И000522	хлеб пшеничный	50	3,99	0,71	16,84	90	0,1				18,92	114,84	33,49	2,18
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000268	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	100	15	24,24	7,16	312	0,08	0,29	0,04		40,91	191,67	30,49	2,68
И000302	Каша рассыпчатая (пшенная)	100	5,63	6,34	27,62	190	0,19		0,03		10,01	133,87	88,78	2,99
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000108	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,55	173	0,13	6,9	0,02		40,08	86,67	30,42	1,41
И000075	Икра свекольная	100	2,3	7,57	12,7	128	0,05	15,9			38,75	60,54	19,28	1,72
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>35,17</b>	<b>45,25</b>	<b>124,63</b>	<b>1 068</b>	<b>0,56</b>	<b>123,18</b>	<b>0,09</b>		<b>187,51</b>	<b>670,03</b>	<b>229,4</b>	<b>13,56</b>
<b>Полдник</b>														
И000386	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	0,04		248	184	28	0,2
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000735	пряники	60	2,94	2,28	46,38	218								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>560</b>	<b>9,94</b>	<b>8,48</b>	<b>84,18</b>	<b>461</b>	<b>0,13</b>	<b>30,6</b>	<b>0,04</b>		<b>296</b>	<b>217</b>	<b>55</b>	<b>6,8</b>
<b>Ужин</b>														
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И00070	овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	4			20,24	36,54	12,18	0,52
И000227	Рыба припущенная	75	12,2	8,58	0,63	102	0,08	0,54	0,01		32,93	84,49	9,62	0,55
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
И000125	Картофель отварной	200	4	8,21	32,08	218	0,23	39,24	0,04		21,33	116,27	45,16	1,79
<b>Всего в Ужин</b>		<b>676</b>	<b>24,86</b>	<b>18,08</b>	<b>107,84</b>	<b>669</b>	<b>0,35</b>	<b>44,6</b>	<b>0,05</b>		<b>136,3</b>	<b>383,48</b>	<b>124,6</b>	<b>6,51</b>
<b>Всего в день</b>			<b>101,69</b>	<b>118,24</b>	<b>430,58</b>	<b>3 204</b>	<b>1,55</b>	<b>202,13</b>	<b>0,45</b>		<b>1 154,03</b>	<b>1 946,66</b>	<b>563,05</b>	<b>33,43</b>

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
И000001	Бутерброд с маслом	30/10	2,62	8,28	11,2	130	0,08		0,05		14,7	81,8	23,14	1,51
И000376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
И000174	Каша вязкая молочная из риса	210	6,25	12,01	54,8	353	0,08	1,37	0,07		131,92	166,53	37,84	0,59
И000015	сыр Российский	12	2,93	2,8		43		0,14	0,02		110,88	56,38		
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>477</b>	<b>11,87</b>	<b>23,11</b>	<b>81</b>	<b>586</b>	<b>0,16</b>	<b>1,54</b>	<b>0,14</b>		<b>268,6</b>	<b>307,51</b>	<b>62,38</b>	<b>2,38</b>
<b>Второй завтрак</b>														
И000016	колбаса п\к	25	3,78	10,03	0,08	106	0,08				6,5		6,25	0,55
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000351	Кисель из смеси сухоф.	200	0,17	0,08	28,38	115	0,01	12			12	11,53	3,6	0,3
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>275</b>	<b>7,85</b>	<b>10,61</b>	<b>52,56</b>	<b>338</b>	<b>0,09</b>	<b>12</b>			<b>30</b>	<b>55,03</b>	<b>26,35</b>	<b>1,85</b>
<b>Обед</b>														
И000139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08			58,75	40,69	20,85	0,83
И000522	хлеб пшеничный	70	5,59	0,99	23,57	126	0,14				26,49	160,78	46,89	3,05
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000203	макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	4,1	24,45	149	0,06		0,02		7,51	31,69	5,62	0,57
И000389	сок яблочный	200	0,68	0,28	20,76	88	0,01	100			21,34	3,44	3,44	0,63
И000082	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140	0,09	11,01			50,37	78,96	35,79	1,65
И000261	Печень, тушенная в соусе	100\50	12,82	9,03	4,45	165	0,36	36,19	8,75		25,39	354,72	22,81	7,56
<b>Всего в Обед</b>		<b>920</b>	<b>30,54</b>	<b>24,7</b>	<b>114,25</b>	<b>832</b>	<b>0,69</b>	<b>164,37</b>	<b>8,77</b>		<b>207,35</b>	<b>749,28</b>	<b>158,9</b>	<b>16,24</b>
<b>Полдник</b>														
И000338	плоды и ягоды свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30			48	33	27	6,6
И000783	конфеты	60	1,2	5,4	47,4	245								
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
<b>Всего в Полдник</b>		<b>561</b>	<b>3,06</b>	<b>6,69</b>	<b>109,13</b>	<b>520</b>	<b>0,11</b>	<b>30,73</b>			<b>80,8</b>	<b>56,68</b>	<b>44,64</b>	<b>7,3</b>
<b>Ужин</b>														
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,35	2,9	3,8	103	0,05	3,92			39,42	140,98	37,08	0,8
И000523	хлеб ржано - пшеничный	50	3,3	0,6	17	87		0,09			17,5	79	23,5	1,95
И000534	хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24,1	117					11,5	43,5	16,5	1
И000312	Пюре картофельное	200	4,09	6,4	27,25	183	0,19	24,21			49,3	115,46	37	1,35
И000349	Компот из смеси сухофруктов	201	0,66	0,09	32,33	135	0,02	0,73			32,8	23,68	17,64	0,7
<b>Всего в Ужин</b>		<b>601</b>	<b>23,3</b>	<b>10,49</b>	<b>104,48</b>	<b>625</b>	<b>0,26</b>	<b>28,95</b>			<b>150,52</b>	<b>402,62</b>	<b>131,72</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего в день</b>			<b>76,62</b>	<b>75,6</b>	<b>461,42</b>	<b>2 901</b>	<b>1,31</b>	<b>237,59</b>	<b>8,91</b>		<b>737,28</b>	<b>1 571,12</b>	<b>423,99</b>	<b>33,57</b>
<b>Итого</b>			<b>1 387,</b>	<b>1 434,</b>	<b>5 934,</b>	<b>42 807</b>	<b>19,78</b>	<b>2 931,4</b>	<b>51,25</b>		<b>16 223,7</b>	<b>25 851,1</b>	<b>6 911,1</b>	<b>643,5</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>99,11</b>	<b>102,46</b>	<b>423,91</b>	<b>3 058</b>	<b>1,41</b>	<b>209,39</b>	<b>3,66</b>		<b>1 158,84</b>	<b>1 846,51</b>	<b>493,65</b>	<b>45,96</b>