

Индивидуальный предприниматель Мандрик Юрий Леонидович

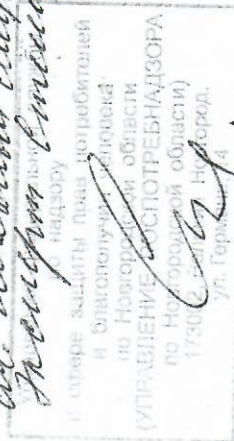
ОГРНИП 317532100016745

**Примерное цикличное десятидневное меню для общеобразовательных учреждений  
(трехразовое питание: завтрак, обед, полдник) для детей в возрасте 7-11 лет.**

**Сезон: лето-осень**

**Согласовано:**

*10.08.2017г. Васильева С.В.*  
*Директор МАОУ СОШ №23*



**Согласовано:**

**Директор МАОУ СОШ №23  
Васильева С.В.**

**Утверждаю  
ИП Мандрик Ю.Л.**



**ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД 2017**

День: первый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (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>															
248	Омлет натуральный	150	5,0	8,6	18,0	189,0	0,15	0,3	0,07	0	134,0	119,3	6,3	1,0		
	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,8	28,1	192,0	0,08	4,0	0,05	2,0	49,0	84,0	12,0	0,6		
	Батон пшеничный	30	2,06	2,27	17,4	79,0	0,05	6,0	0,04	0	65,5	51,2	16,0	0,6		
534	Какао на молоке	200	4,2	4,0	14,0	130,0	0	5,0	0,02	0,5	27,0	158,0	28,0	0,8		
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>19,16</b>	<b>19,67</b>	<b>77,5</b>	<b>590,0</b>	<b>0,28</b>	<b>15,3</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>275,5</b>	<b>412,5</b>	<b>62,3</b>	<b>3,0</b>		
	<b>Обед</b>															
39	Салат из свёклы припущенной с яблоком	60	0,5	3,0	12,7	120,0	0,02	17,7	0,01	0,4	10,6	35,0	10,6	0,5		
111	Суп овощной	250	8,2	3,2	13,3	150,0	0,08	0	0,08	0,5	86,1	245,0	8,4	1,0		
372	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	7,1	40,0	148,0	0,15	3,6	0	0	65,3	81,0	16,0	0,8		
308	Гуляш из мяса	80	5,3	6,9	6,7	219,0	0,08	2,5	0,2	2,1	55,5	100,0	26,0	0,6		
484	Кисель клюквенный с сахаром	200	5,2	2,0	19,5	117,5	0,01	15,0	0	0,1	96,0	74,0	12,0	0,8		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	4,7	5,27	15,15	69,0	0,07	3,0	0	0	71,5	42,0	14,5	0,6		
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>26,9</b>	<b>24,47</b>	<b>107,35</b>	<b>823,0</b>	<b>0,41</b>	<b>41,8</b>	<b>0,29</b>	<b>3,1</b>	<b>385,0</b>	<b>577,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Молоко (в индивидуальной упаковке)	200	2,5	3,2	19,6	103,6	0,1	9,0	0	0	100,0	147,0	21,8	1,2		
	Булочка маковая	60	9,2	8,8	19,6	141,4	0,08	0	0,1	1,5	65,0	100,5	16,0	0,65		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,7</b>	<b>12,0</b>	<b>39,2</b>	<b>245</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>165,0</b>	<b>247,5</b>	<b>37,8</b>	<b>1,85</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1525</b>	<b>57,76</b>	<b>59,14</b>	<b>224,0</b>	<b>1658,0</b>	<b>0,87</b>	<b>66,1</b>	<b>0,57</b>	<b>7,1</b>	<b>825,5</b>	<b>1237,0</b>	<b>187,6</b>	<b>9,15</b>		

День: второй

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
209	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150/5	5,1	6,0	41,5	275	0,1	5,0	0,01	0,1	88,0	88,0	22,0	1,65		
12	Сыр порционный	20	6,6	3,8	16,0	90	0,01	2,2	0,12	2,5	95,0	95,0	14,0	0,2		
	Батон пшеничный	30	2,66	4,27	16,4	136,0	0,17	7,0	0,05	0,01	42,0	130,0	16,0	0,65		
531	Кофейный напиток на молоке	200	4,6	5,4	2,4	116,0	0,02	0,4	0	0,01	50,0	100,0	10,5	0,5		
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>18,96</b>	<b>19,47</b>	<b>76,3</b>	<b>617,0</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>	<b>0,18</b>	<b>2,62</b>	<b>275,0</b>	<b>413,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>		
	<b>Обед</b>															
20	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	3,3	0	1,7	120,0	0,02	12,5	0	0,7	8,0	15,0	10,6	0,5		
101	Суп вермишелевый	250	3,9	4,2	15,3	132,0	0,07	0,7	0,2	1,3	139,0	128,0	21,0	0,2		
380	Пюре картофельное со сл. маслом	150/5	3,6	6,0	28,4	172,0	0,16	2,0	0,05	0	80,4	134,0	13,5	2,2		
286	Биточки рыбные в красном соусе	100	13,9	4,7	20,2	202,0	0,08	0,3	0	1,1	52,5	138,0	16,0	1,0		
493	Компот из свежих фруктов (смородина красная и чёрная)	200	0,2	10,2	27,2	95,0	0,01	27,0	0	0,1	96,0	114,0	12,0	0,8		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	2,0	15,15	121,0	0,07	2,1	0,04	0	11,5	48,0	14,5	0,6		
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>26,9</b>	<b>24,47</b>	<b>107,35</b>	<b>823,0</b>	<b>0,41</b>	<b>44,6</b>	<b>0,29</b>	<b>3,1</b>	<b>385,0</b>	<b>577,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Сок фруктовый	200	0	6,0	19,6	102,0	0,1	6,3	0,1	0,4	150,0	180,0	28,0	0,2		
	Булочка с творогом	60	5,5	4,7	27,7	170,0	0,1	4,0	0	1,1	16,0	67,0	9,5	1,6		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>10,7</b>	<b>47,3</b>	<b>272,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>166,0</b>	<b>247,0</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1510</b>	<b>51,36</b>	<b>54,64</b>	<b>230,95</b>	<b>1712,0</b>	<b>0,91</b>	<b>69,5</b>	<b>0,57</b>	<b>7,32</b>	<b>828,4</b>	<b>1237,0</b>	<b>187,6</b>	<b>9,3</b>		

День: третий

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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>														
210	Каша геркулесовая на молоке	150/5	5	8,6	3	214	0,13	3	0,1	0	97	100,3	8,5	0,9	
11	Масло сливочное	10	6,29	4,13	4,6	87	0,07	2,3	0,01	0,5	65	120	14	0,2	
	Батон пшеничный	30	2,66	3,24	27,4	79	0,05	4,0	0,05	0	61,5	130	16	1	
	Фрукты (яблоко)	100	3,9	0,8	19,6	94	0,03	10,0	0	2	16,5	12	9	0,3	
534	Чай с молоком	200	1,4	2,79	22,4	116	0,02	4	0,02	0	34	50	15	0,6	
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>19,25</b>	<b>19,56</b>	<b>77</b>	<b>590</b>	<b>0,3</b>	<b>23,3</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>274</b>	<b>412,3</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	
	<b>Обед</b>														
41	Салат из моркови и яблок м.р.	60	7	4,3	14,8	120	0,02	4	0	0,8	17,7	25,8	13,2	0,2	
83	Щи из св, капусты со сметаной	250/5	0,9	4,2	16,9	132	0,07	4,2	0,2	1,3	139	128	21	1,1	
368	Греча рассыпчатая с слив. маслом	150/5	8	8,4	18	152	0,15	4	0,05	0,1	30,6	100	17	0,8	
358	Тефтели куриные в том. соусе	100	5	6,4	23,8	270	0,15	3,6	0	0,6	35,3	195,5	10	1	
496	Компот из цитрусовых	200	4,05	4	20,2	95	0,01	60,0	0	0,1	96	86	12	0,5	
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2	0,07	15,15	69	0,02	3	0	0,6	66,5	42	14,5	0,65	
	<b>Итого</b>	<b>850</b>	<b>26,95</b>	<b>27,37</b>	<b>108,85</b>	<b>838</b>	<b>0,42</b>	<b>78,8</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,5</b>	<b>577,3</b>	<b>87,7</b>	<b>4,25</b>	
	<b>Полдник</b>														
	Булочка школьная	60	5,5	9,7	45	170	0,1	0	0,1	1,5	16	67	9,5	1,4	
525	Чай с сахаром	200	6	2	0	80	0,08	9	0	0	150	180	28	0,4	
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>11,7</b>	<b>45</b>	<b>250</b>	<b>0,18</b>	<b>9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>166</b>	<b>247</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>57,75</b>	<b>58,63</b>	<b>230,85</b>	<b>1678</b>	<b>0,9</b>	<b>103,0</b>	<b>0,53</b>	<b>7,5</b>	<b>825,1</b>	<b>1236,6</b>	<b>187,7</b>	<b>9,05</b>	

День: четвёртый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В <sub>1</sub>	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>																
261	Запеканка из творога с повидлом	150/20	16,4	6,3	30,8	418	0,15	0,3	0,1	0,3	170,0	275,0	33,0	0,8			
534	Какао на молоке	200	1,4	12,0	22,4	116,0	0,02	1,8	0	2,0	34,0	50,0	20,5	0			
	Фрукты (мандарин)	100	1,45	1,1	24,8	65,0	0,13	38,0	0,09	0,2	71,0	87,0	9,0	2,2			
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>19,25</b>	<b>19,4</b>	<b>78,0</b>	<b>599,0</b>	<b>0,3</b>	<b>40,1</b>	<b>0,19</b>	<b>2,5</b>	<b>275,0</b>	<b>412,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,0</b>			
	<b>Обед</b>																
24	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,8	1,3	6,8	135,0	0,04	2,6	0,1	0,6	19,2	43,8	20,4	0,4			
93	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	8,2	3,2	17,4	120,0	0,08	4,0	0,08	2,2	86,1	245,0	38,4	1,0			
310	Жаркое из мяса	200	16,0	16,3	48,5	397,0	0,24	6,2	0,09	0,77	26,1	28,8	12,9	2,0			
484	Кисель вишневый с сахаром	200	6,0	7,0	20,0	80,0	0,08	15,0	0,1	0,4	150,0	180,0	28,0	0,2			
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	0,27	15,15	69,0	0,07	4,0	0	0	131,5	142,0	10,3	0,8			
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>33,0</b>	<b>28,07</b>	<b>107,85</b>	<b>801,0</b>	<b>0,51</b>	<b>31,8</b>	<b>0,37</b>	<b>3,97</b>	<b>412,9</b>	<b>639,6</b>	<b>110,0</b>	<b>4,4</b>			
	<b>Полдник</b>																
	Кефир	200	6,0	3,2	17,4	80,0	0,08	4,0	0,1	0,8	140,0	180,0	21,0	1,2			
	Крендель сахарный	60	5,66	8,8	31,0	165,0	0,1	5,0	0	0,75	24,5	67,2	16,0	0,65			
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,66</b>	<b>12,0</b>	<b>48,4</b>	<b>245,0</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,55</b>	<b>164,5</b>	<b>247,2</b>	<b>37,0</b>	<b>1,85</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>63,91</b>	<b>59,47</b>	<b>234,25</b>	<b>1645,0</b>	<b>0,99</b>	<b>80,9</b>	<b>0,66</b>	<b>8,02</b>	<b>852,4</b>	<b>1298,8</b>	<b>209,5</b>	<b>9,25</b>			

День: пятый

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
212	Каша молочная «Дружба» с маслом слив.	150/5	14,5	4,5	25,1	280	0,15	2,3	0,08	2	9	122	16	1,2			
12	Сыр порционный	20	0,6	3,8	20	90	0,01	3	0,03	0	200	100	14	0,2			
	Батон пшеничный	30	4,08	7,26	19,14	165	0,08	4	0,06	0,5	56	175	14	0,7			
527	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,2	4	14	56	0,07	6	0	0	12	15,5	18	0,8			
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>19,38</b>	<b>19,56</b>	<b>78,24</b>	<b>591</b>	<b>0,31</b>	<b>15,3</b>	<b>0,17</b>	<b>2,5</b>	<b>277</b>	<b>412,5</b>	<b>62</b>	<b>2,9</b>			
	<b>Обед</b>																
	Помидор свежий порционный	60	0,5	0	1,7	143	0,02	3,7	0,2	0,4	10,6	19	0,6	0,5			
105	Суп рыбный со сметаной	250/10	8,2	3,2	13,3	120	0,08	0,02	0,01	0,3	80,1	57	8,4	1,0			
377	Макаронные отварные м.р.	150/5	3,6	6,6	28,4	192	0	0	0	0	60,4	134	10	0,2			
331	Печень по-строгановски	80	8,3	15	13,1	108	0,08	0,4	0	1,4	92,4	138	4,4	0,8			
	Кондитерское изделие-печенье	20	1,5	1,5	21	96	0,04	10,0	0	0,9	8,0	108,0	42,0	0,6			
499	Компот из сухофруктов (чёрная смородина)	200	2,8	2,25	19,6	102	0,15	26,0	0,04	0,5	122	80	14	0,2			
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	0,27	10,15	69	0,07	3,0	0	0	11,5	42,0	8,5	0,9			
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>26,9</b>	<b>26,82</b>	<b>107,25</b>	<b>830</b>	<b>0,44</b>	<b>43,12</b>	<b>0,25</b>	<b>3,5</b>	<b>385,0</b>	<b>578,0</b>	<b>87,9</b>	<b>4,2</b>			
	<b>Полдник</b>																
	Компот из изюма	200	0	0	22,6	100	0,1	9,0	0	0	100,0	147,0	21,8	1,2			
	Булочка маковая	60	11,55	12,0	25,4	145,0	0,08	0	0,1	1,5	65,0	100,5	16,0	0,65			
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,55</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>245,0</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>165,0</b>	<b>247,5</b>	<b>37,8</b>	<b>1,85</b>			
	<b>Итого за День</b>	<b>1525,0</b>	<b>53,83</b>	<b>58,38</b>	<b>233,49</b>	<b>1666,0</b>	<b>0,93</b>	<b>67,42</b>	<b>0,52</b>	<b>7,5</b>	<b>827,0</b>	<b>1238,0</b>	<b>187,7</b>	<b>8,95</b>			

День: шестой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B <sub>1</sub>	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>															
215	Каша манная молочная со сливочным маслом	150/5	5,3	9,2	27,6	218	0,05	3,0	0	0,5	122,9	20,7	18,0	1,8		
	Булочка-конвертик с повидлом	55	13,96	10,2	29,3	210	0,09	2,5	0,07	0,9	115,6	211,7	19,7	1,01		
	Кисель фруктовый с сахаром	200	0	0	20,6	159	0,19	10,1	0,11	1,1	35,3	180,3	24,3	0,14		
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>19,26</b>	<b>19,4</b>	<b>77,5</b>	<b>587,0</b>	<b>0,33</b>	<b>15,6</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>273,8</b>	<b>412,7</b>	<b>62,0</b>	<b>2,95</b>		
	<b>Обед</b>															
35	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	1,0	4,5	36,2	130,0	0,01	13,7	0	0,2	22,2	34,8	12,6	0,7		
97	Суп рисовый с курицей	250	7,18	2,94	11,8	102,0	0,08	0,07	0	0,12	129,8	226,0	30,0	0,4		
273	Рыба (филе) тушеная в томате с овощами	230	15,6	18,7	16,7	432,0	0,25	5,5	0,01	0,08	29,7	205,0	13,0	2,9		
	Кондитерское изделие - пряник	20	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04	10,0	0,05	0,9	68,0	28,0	5,0	0		
496	Компот из сухофруктов (из чернослива)	200	0,2	0,2	27,2	95,0	0,01	3,7	0	0,1	94,0	70,0	12,0	0,8		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	0,27	15,2	69,0	0,07	2,7	0,2	3,0	111,5	42,0	14,5	0,8		
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>25,98</b>	<b>26,61</b>	<b>107,0</b>	<b>828,0</b>	<b>0,42</b>	<b>35,67</b>	<b>0,26</b>	<b>3,5</b>	<b>387,2</b>	<b>577,8</b>	<b>87,1</b>	<b>4,8</b>		
	<b>Полдник</b>															
527	Чай с сахаром и лимоном	200/5	5,0	6,0	19,6	80,0	0,1	4,4	0	0,7	55,0	195,0	23,0	1,3		
	Булочка школьная	60	6,5	6,0	28,4	165,0	0,08	4,6	0,1	0,8	110,0	52,4	14,0	0,45		
	<b>Итого</b>	<b>265</b>	<b>11,5</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>245,0</b>	<b>0,18</b>	<b>9,0</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>165,0</b>	<b>247,4</b>	<b>37,0</b>	<b>1,75</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1515</b>	<b>56,74</b>	<b>58,01</b>	<b>232,0</b>	<b>1660,0</b>	<b>0,93</b>	<b>60,77</b>	<b>0,54</b>	<b>7,5</b>	<b>826,0</b>	<b>1238,0</b>	<b>186,1</b>	<b>9,5</b>		

День: седьмой

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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>															
237	Макароны отварные с сыром	150/20	8,0	3,6	19,4	251,0	0,07	0,5	0,1	1,0	205,0	154,0	20,0	1,1		
	Ватрушка с творогом	60	8,9	4,8	28,1	192,0	0,06	8,0	0	0,02	49,0	84,0	12,0	0,6		
531	Кофейный напиток на молоке	200	0,2	10,0	14,0	56,0	0,1	6,0	0,01	0	12,0	132,0	16,0	0,8		
	Хлеб ржаной	60	2,0	1,07	15,5	98,0	0,07	1,0	0,06	1,5	11,5	42,0	14,5	0,8		
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>19,1</b>	<b>19,47</b>	<b>77,0</b>	<b>597,0</b>	<b>0,3</b>	<b>15,5</b>	<b>0,17</b>	<b>2,52</b>	<b>277,5</b>	<b>412,0</b>	<b>62,5</b>	<b>3,3</b>		
	<b>Обед</b>															
39	Салат из свёклы припущенной с растительным маслом	60	1,0	4,8	4,8	69,0	0	13,8	0,06	0,12	27,0	33,0	9,0	0,5		
99	Суп гороховый	250	9,9	4,2	17,9	169,0	0	0,4	0,2	1,3	139,0	120,0	21,0	0,2		
368	Греча рассыпчатая со слив. маслом	150/5	8,4	8,4	40,5	152,0	0,03	3,0	0	0	18,6	108,0	24,0	2,4		
363	Курица тушеная в сметанном соусе	100	10,3	8,4	18,8	250,0	0,02	0	0	1,5	35,3	95,0	10,0	0,1		
500	Компот из крыжовника и черной смородины	200	1,3	0,85	19,6	102,0	0,04	13,3	0	0	52,0	180,0	9,0	0,2		
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,0	0,27	15,5	98,0	0,31	2,7	0	0,6	111,5	42,0	14,5	0,8		
	<b>Итого</b>	<b>805</b>	<b>35,9</b>	<b>26,92</b>	<b>117,1</b>	<b>840,0</b>	<b>0,4</b>	<b>33,2</b>	<b>0,26</b>	<b>3,52</b>	<b>383,4</b>	<b>578,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Напиток каркаде	200	0	7,3	21,0	80,0	0,08	5,0	0	0,4	140,0	180,0	28,0	0,2		
	Булочка дорожная	60	5,5	4,7	27,0	170,0	0,1	4,1	0,1	1,1	25,0	67,5	9,5	1,6		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>5,5</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>250,0</b>	<b>0,18</b>	<b>9,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>165,0</b>	<b>247,5</b>	<b>37,5</b>	<b>1,8</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1555</b>	<b>57,5</b>	<b>58,39</b>	<b>242,1</b>	<b>1687,0</b>	<b>0,88</b>	<b>57,8</b>	<b>0,53</b>	<b>7,54</b>	<b>825,9</b>	<b>1238,0</b>	<b>187,5</b>	<b>9,3</b>		



День: восьмой

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и (гр)	Пищевые вещества (г)				Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В <sub>1</sub>	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>															
210	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/5	15,0	18,6	29,0	279,0	0,15	0,3	0,1	1,0	117,0	119,3	6,3	0,9		
	Йогурт	100	2,66	0,27	17,4	179,0	0,05	4,0	0,05	1,0	11,5	142,0	16,0	0,65		
525	Чай с сахаром	200	0,2	0,3	14,0	56,0	0,04	6,0	0,03	0,5	112,0	108,0	24,0	0,8		
	Батон пшеничный	30	1,36	0,27	17,4	79,0	0,05	5,0	0	0	33,5	43,0	16,0	0,65		
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>19,22</b>	<b>19,44</b>	<b>77,8</b>	<b>593,0</b>	<b>0,29</b>	<b>15,3</b>	<b>0,18</b>	<b>2,5</b>	<b>274,0</b>	<b>412,3</b>	<b>62,3</b>	<b>3,0</b>		
	<b>Обед</b>															
29	Салат «витаминовый» с растительным маслом	60/5	7,5	5,0	1,7	120,0	0,02	9,7	0,1	0,4	10,6	19,0	10,6	0,5		
72	Борщ из свежей капусты со сметан.	250/5	8,2	3,2	13,3	158,0	0,08	10,75	0,08	0	86,1	245,0	18,4	1,0		
380	Пюре картофельное со сл. маслом	150/5	3,0	7,1	51,0	148,0	0,15	3,6	0	0	35,3	81,0	13,0	0,8		
327	Котлета «Домашняя» в красном соусе	100	5,3	6,5	6,7	236,0	0,08	2,5	0,05	3,1	55,5	138,0	16,0	0,6		
484	Кисель плодово - ягодный	200	0,2	0,2	19,5	110,0	0,01	2,7	0	0,1	96,0	52,0	15,0	0,8		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	5,0	15,15	69,0	0,07	3,0	0	0	101,5	42,0	14,5	0,6		
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>26,2</b>	<b>27,0</b>	<b>107,35</b>	<b>841,0</b>	<b>0,41</b>	<b>33,25</b>	<b>0,23</b>	<b>3,6</b>	<b>385,0</b>	<b>577,0</b>	<b>87,5</b>	<b>4,3</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Молоко (в индивидуальной упаковке)	200	2,5	3,2	19,6	103,6	0,08	5,0	0	1,0	140,0	180,0	21,0	1,2		
	Крендель сахарный	60	9,16	8,8	28,4	141,4	0,1	4,2	0,1	0,6	25,5	67,0	16,0	0,65		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,66</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>245,0</b>	<b>0,18</b>	<b>9,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>	<b>165,5</b>	<b>247,0</b>	<b>37,0</b>	<b>1,85</b>		
	<b>Итого за День</b>	<b>1600</b>	<b>57,08</b>	<b>58,44</b>	<b>233,15</b>	<b>1679,0</b>	<b>0,88</b>	<b>57,75</b>	<b>0,51</b>	<b>7,7</b>	<b>824,5</b>	<b>1236,3</b>	<b>186,8</b>	<b>9,15</b>		

День: девятый

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	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>													
550	Оладьи с джемом	2/65/20	16,5	7,0	28,1	395,0	0,15	3,3	0,08	0,12	159,0	275,0	35,0	1,2
12	Сыр порционный	20	6,6	3,2	12,0	110,0	0,01	1,6	0,52	1,0	250,0	150,0	14,0	0,3
	Батон пшеничный	30	2,66	5,17	17,4	79,0	0,05	1,0	0,1	0,5	94,0	47,0	16,0	0,65
	Чай с молоком	200	1,2	7,0	19,6	120,0	0,1	5,4	0	1,0	22,0	90,0	11,0	0,9
	<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>26,96</b>	<b>22,37</b>	<b>77,1</b>	<b>594,0</b>	<b>0,3</b>	<b>11,7</b>	<b>0,18</b>	<b>2,62</b>	<b>275,0</b>	<b>412,0</b>	<b>62,0</b>	<b>3,05</b>
	<b>Обед</b>													
41	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	7,0	4,3	4,8	120,0	0,02	9,7	0	0,8	17,7	40,8	13,2	1,0
112	Суп картофельный с фасолью	250	6,0	4,4	12,9	150,0	0,1	3,6	0	0	166,0	262,0	18,0	0,8
364	Плов с мясом птицы	200	10,8	16,3	47,0	397,0	0,24	6,2	0,09	0,77	26,1	28,8	22,0	0,1
493	Компот из фруктов (шиповник с яблоком)	200	0,2	3,2	27,2	95,0	0,01	13,3	0,2	0,1	97,0	204,0	20,0	2,0
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	0,27	15,15	69,0	0,07	2,7	0	1,8	77,5	42,0	14,5	0,4
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>26,0</b>	<b>28,47</b>	<b>107,1</b>	<b>831,0</b>	<b>0,44</b>	<b>34,5</b>	<b>0,29</b>	<b>3,47</b>	<b>384,3</b>	<b>577,6</b>	<b>87,7</b>	<b>4,3</b>
	<b>Полдник</b>													
	Кефир	200	6,0	3,2	17,4	80,0	0,1	4,4	0	0,9	100,0	121,0	23,5	1,2
	Булочка школьная	60	5,46	8,8	30,6	165,0	0,08	4,9	0,1	0,6	65,0	127	14,0	0,55
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>11,46</b>	<b>12,0</b>	<b>48,0</b>	<b>245,0</b>	<b>0,18</b>	<b>9,3</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>165,0</b>	<b>248,0</b>	<b>37,5</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого за День</b>	<b>1450</b>	<b>64,42</b>	<b>62,84</b>	<b>232,2</b>	<b>1670,0</b>	<b>0,92</b>	<b>56,5</b>	<b>0,57</b>	<b>7,59</b>	<b>824,3</b>	<b>1237,6</b>	<b>187,2</b>	<b>9,1</b>

День: десятый

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
261	Запеканка из творога с повидлом	150/20	15,0	13,6	26,0	289	0,15	0,3	0,1	1,0	113,0	119,3	6,3	1,9		
	Батон пшеничный	30	2,66	3,5	17,4	79,0	0,05	5,0	0	0	61,5	142,0	13,0	0,65		
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	11,8	47,0	0,03	60,0	0,06	0,4	66,0	102,0	28,0	0,2		
534	Какао на молоке	200	1,4	2,0	22,4	116,0	0,02	0,4	0,02	1,0	34,0	50,0	15,0	0		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,46</b>	<b>19,5</b>	<b>77,6</b>	<b>531,0</b>	<b>0,25</b>	<b>65,7</b>	<b>0,18</b>	<b>2,4</b>	<b>274,5</b>	<b>413,3</b>	<b>62,3</b>	<b>2,75</b>		
	<b>Обед</b>															
37	Салат из квашенной капусты с растительным маслом	60	3,8	9,8	6,4	104,0	0	103,0	0,2	0,7	24,0	33,0	13,5	0,8		
105	Суп рыбный со сметаной	250/5	10,2	4,0	16,5	150,0	0,08	4,4	0	1,44	34,6	154,0	26,4	0,8		
377	Макаронные отварные с растительным маслом	150/5	5,0	9,0	6,2	143,0	0,15	0	0	0	64,6	81,0	3,0	0,2		
334	Печень по - строгановски	80	1	3	3	198,0	0,08	0,4	0	0,7	62,4	138,0	14,4	0,8		
	Кондитерское изделие - вафли	20	4,3	0,54	34,8	100,0	0,04	1,0	0	0,9	118,0	28,0	10,0	0,6		
484	Кисель из сока с сахаром	200	6,0	7,0	20,0	80,0	0,08	1,4	0,01	0,4	153,0	180,0	28,0	0,2		
	Хлеб пшенично-ржаной	80	2,0	0,64	20,4	98,0	0	0	0	0	26,5	45,5	14,5	0,8		
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>32,3</b>	<b>33,98</b>	<b>107,3</b>	<b>873,0</b>	<b>0,43</b>	<b>110,2</b>	<b>0,21</b>	<b>4,14</b>	<b>483,1</b>	<b>659,5</b>	<b>109,8</b>	<b>4,2</b>		
	<b>Полдник</b>															
	Сок фруктовый	200	0,6	0	19,6	102,0	0,01	2,4	0,03	0	55,0	98,0	6,0	0,2		
	Булочка дорожная	60	5,5	4,7	27,8	170,0	0,1	7,5	0,09	1,1	16,0	67,0	9,5	1,6		
	<b>Итого</b>	<b>260</b>	<b>6,1</b>	<b>4,7</b>	<b>47,4</b>	<b>272,0</b>	<b>0,11</b>	<b>9,9</b>	<b>0,12</b>	<b>1,1</b>	<b>71,0</b>	<b>165,0</b>	<b>15,5</b>	<b>1,8</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>57,86</b>	<b>58,18</b>	<b>232,3</b>	<b>1676,0</b>	<b>0,79</b>	<b>185,8</b>	<b>0,51</b>	<b>7,64</b>	<b>828,6</b>	<b>1237,8</b>	<b>187,6</b>	<b>8,75</b>		