

**«Согласовано»**  
Председатель профкома  
*Т.В. Кандранина*  
«24» мая 2022г.



**«Утверждаю»**  
Начальник ДОЛ «Радуга»  
*Силантьева Е.В.*  
«24» мая 2022г.



# **ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (7-11 лет)**

## **ДОЛ «Радуга»**

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»

**Составил:**

**Диетсестра**

**Р.Ш. Сунчалеева**

**ПОНЕДЕЛЬНИК I неделя 1 день**

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (мг)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
291	Макароны с тушёной	210	16.25	11.27	29	283.5	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.085</b>	<b>28.72</b>	<b>66.87</b>	<b>591.5</b>	<b>0.2</b>	<b>1.21</b>	<b>0.156</b>	<b>1.8</b>	<b>221.65</b>	<b>351.1</b>	<b>46.15</b>	<b>4.28</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>3.2</b>	<b>2.65</b>	<b>58.45</b>	<b>361</b>	<b>0.095</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0.79</b>	<b>54</b>	<b>40</b>	<b>23</b>	<b>7.95</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
9	Щи из свежей капусты на м/к буль.	300	2.1	5.97	9.3	99.6	0.06	22.2	0	2.85	40.8	57	26.7	0.96
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.49	303.66	0.24	0	0.048	0.73	17.1	243.2	162.4	5.45
367	Гуляш из говядины	80	13.6	14.52	2.77	196.02	0.04	0.85	0.02	0.46	11.22	141.9	19.8	2.1
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>41.47</b>	<b>33.5</b>	<b>168.42</b>	<b>1146.48</b>	<b>0.673</b>	<b>36.09</b>	<b>0.078</b>	<b>6.92</b>	<b>167.92</b>	<b>703.2</b>	<b>287.8</b>	<b>15.48</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
577	Творожники песочные	100	10.2	18.6	42.4	378	0.08	0.2	0.14	0.8	66	124	14	0.8
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>13.8</b>	<b>21.9</b>	<b>67.4</b>	<b>522</b>	<b>0.12</b>	<b>1.5</b>	<b>0.16</b>	<b>0.8</b>	<b>190</b>	<b>234</b>	<b>41</b>	<b>1.6</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
301	Омлет натуральный	80	6.72	10.44	1.8	127.2	0.04	0.24	0.15	0.36	63.6	120	9.6	1.2
414	Рис отварной	180	4.42	7.29	40.57	245.5	0.03	0	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
454	Соус томатный с овощами	30	0.35	1.23	2.23	21.48	0.003	0.25	0.017	0.13	2.16	6.15	2.76	0.12
404	Птица отварная	90	21.45	14.82	0.52	221	0.05	4.29	0.02	0.52	32.5	144.3	20.8	1.43
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>38.91</b>	<b>34.44</b>	<b>96.66</b>	<b>852.68</b>	<b>0.223</b>	<b>20.08</b>	<b>0.227</b>	<b>2.47</b>	<b>139.58</b>	<b>417.81</b>	<b>82.32</b>	<b>5</b>
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.6</b>	<b>10.32</b>	<b>50.6</b>	<b>383.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.2</b>	<b>0.08</b>	<b>1.44</b>	<b>249.2</b>	<b>230</b>	<b>36</b>	<b>0.84</b>

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		139.065	131.53	508.4	3857.26	1.431	84.08	0.701	14.22	1022.35	1976.11	516.27	35.15	
ВТОРНИК I неделя 2 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
164	Каша пшеничная молочная	250	9.25	9.35	45.62	303.75	0.18	1.67	0.07	1	170.3	252.3	48.5	2.4
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
111	Батон нарезной	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>23.325</b>	<b>30.14</b>	<b>99.39</b>	<b>640.95</b>	<b>0.33</b>	<b>2.97</b>	<b>0.27</b>	<b>2.32</b>	<b>334.85</b>	<b>470.9</b>	<b>77.75</b>	<b>4.65</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
549	Пицца школьная	100	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
<b>ИТОГО:</b>			<b>11.6</b>	<b>10.8</b>	<b>59.2</b>	<b>381</b>	<b>0.1</b>	<b>4.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1</b>	<b>148</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>0.8</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
154	Суп рисовый с мясом	270/30	1.92	6	20.46	144.3	0.03	0.9	0	2.82	9	49.8	18.3	0.42
418	Гороховое пюре	160	15.21	4.68	30.26	223.8	0.32	0	0.02	0	87.36	244.1	81.9	5.14
405	Курица в соусе с томатом	80/40	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>45.84</b>	<b>27.78</b>	<b>154.88</b>	<b>1058.3</b>	<b>0.693</b>	<b>18.54</b>	<b>0.06</b>	<b>6.2</b>	<b>215.36</b>	<b>630</b>	<b>190.1</b>	<b>12.43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
590	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
617	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>4.55</b>	<b>5.7</b>	<b>75.2</b>	<b>376.5</b>	<b>0.16</b>	<b>50</b>	<b>0.505</b>	<b>2.15</b>	<b>46.5</b>	<b>67</b>	<b>28</b>	<b>5.45</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
429	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.16	6.12	0.05	0.18	46.8	102.6	34.2	1.26
401	Печень, тушеная в соусе	50/50	13.3	7.7	5.5	144	0.19	10	5.8	0.8	25	227	13	4.8
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>23.45</b>	<b>16.48</b>	<b>84.56</b>	<b>582.1</b>	<b>0.47</b>	<b>32.92</b>	<b>5.85</b>	<b>2.3</b>	<b>114.8</b>	<b>404</b>	<b>81</b>	<b>8.38</b>
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
317	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.6</b>	<b>10.32</b>	<b>50.6</b>	<b>383.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.2</b>	<b>0.08</b>	<b>1.44</b>	<b>249.2</b>	<b>230</b>	<b>36</b>	<b>0.84</b>

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		124.365	101.22	523.83	3422.45	1.873	110.53	6.865	15.41	1108.71	1945.9	435.85	32.55	
СРЕДА I неделя 3 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
262	Каша манная молочная	250	7.75	9.32	38.57	269.25	0.09	1.72	0.06	0.65	166	151.5	25.25	0.55
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			21.085	30.07	101.44	661.25	0.27	3.16	0.206	1.87	486.55	431.1	72.5	2.68
II ЗАВТРАК														
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
517	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.6	0.02	0	109	91	14	0.1
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
ИТОГО:			8.75	6.35	65.6	364	0.13	20.6	0.02	1.6	146.5	138	36.5	4.9
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
147	Суп вермишелевый с мясом	270/30	3.24	3.45	22.59	133.5	0.12	9.9	0	1.65	18.3	76.2	28.2	1.14
406	Плов из отварной птицы	250	19.04	18.9	45.1	427.2	0.03	1.54	0.01	6.42	39.3	158.3	36.9	1.54
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
ИТОГО:			37.79	25.95	179.55	1107.9	0.483	24.48	0.02	10.95	156.4	495.6	144	9.65
ПОЛДНИК														
320	Сырники из творога	100	15.6	14.4	20	274	0.05	0.2	0.2	1.2	133.3	201.3	20.44	0.66
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			16.6	14.6	20.2	366	0.07	4.2	0.2	1.2	147.3	201.3	20.44	3.46
УЖИН														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	0.24	0	0.04	0.73	17.1	243.2	162.4	5.45
456	Соус красный основной	50	0.72	1.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
337	Рыба, запеченная в омлете	100	15.9	7.8	3.2	147	0.09	0.5	0.06	4.1	40	203	25	1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			32.85	19.08	103.88	720.51	0.44	17.14	0.11	6.08	97.2	522	216.1	8.35
II УЖИН														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
516	Ряженка	200	205.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
ИТОГО:			211.4	8.92	41.6	309.6	0.14	1.4	0.08	1.44	251.2	228	36	0.84

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		328.475	104.97	512.27	3529.26	1.533	70.98	0.636	23.14	1285.15	2016	525.54	29.88	
ЧЕТВЕРГ I неделя 4 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
95	Повидло фруктовое	30	0.6	6.25	3.75	73.5	0.01	0	0.04	0.15	2.5	6.5	1	0.1
260	Каша молочная "Дружба"	250	6.57	14.57	31.32	282.7	0.1	1.65	0.1	6.25	158.2	175.5	38.25	0.7
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>13.045</b>	<b>34.31</b>	<b>72.64</b>	<b>611.4</b>	<b>0.19</b>	<b>1.65</b>	<b>0.22</b>	<b>7.52</b>	<b>188.25</b>	<b>236.6</b>	<b>50.5</b>	<b>2.25</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
98	Бутерброд пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.25	100	11.25	0.5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>8.07</b>	<b>10.3</b>	<b>64.47</b>	<b>388.5</b>	<b>0.09</b>	<b>20.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.9</b>	<b>164.25</b>	<b>122</b>	<b>29.25</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
144	Суп гороховый на м/к бульоне	300	2.76	5.1	18.15	129.6	0.23	10.41	0.04	0.27	22.8	78.9	30.6	1.11
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.37	0.33	20.9	100	0.04	0	0	0.51	9.06	29.49	6.36	0.49
291	Макароны отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.93
362	Говядина в кисло-сладком соусе	180	4.32	4.44	2.75	68.22	0.01	0.32	0.007	0.16	4.14	45.9	7.02	0.72
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>32.74</b>	<b>14.48</b>	<b>184.6</b>	<b>1004.9</b>	<b>0.683</b>	<b>27.58</b>	<b>0.057</b>	<b>4.97</b>	<b>135.64</b>	<b>455.23</b>	<b>139.6</b>	<b>9.82</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
560	Булочка "Нежная"	100	6.56	12.32	52.9	348.8	0.09	0	0.08	1.12	12.8	49.9	9.6	0.8
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			<b>6.6</b>	<b>12.3</b>	<b>71.3</b>	<b>422.8</b>	<b>0.2</b>	<b>30.0</b>	<b>0.6</b>	<b>1.1</b>	<b>12.8</b>	<b>49.9</b>	<b>9.6</b>	<b>0.8</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
369	Жаркое по домашнему	260	30.68	27.37	19.58	447.2	0.18	8.96	0.94	0.94	41.3	313.81	66	4.01
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>36.65</b>	<b>28.03</b>	<b>71.12</b>	<b>684.7</b>	<b>0.28</b>	<b>24.26</b>	<b>0.94</b>	<b>2.06</b>	<b>76.5</b>	<b>376.21</b>	<b>87.8</b>	<b>5.63</b>
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.6</b>	<b>10.32</b>	<b>50.6</b>	<b>383.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.2</b>	<b>0.08</b>	<b>1.44</b>	<b>249.2</b>	<b>230</b>	<b>36</b>	<b>0.84</b>



ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		112.7	109.8	514.7	3495.9	1.5	104.8	1.9	18.0	826.6	1469.9	352.8	24.3	
ПЯТНИЦА I неделя 5 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
267	Каша пшеничная молочная	250	9.75	11.82	44.75	354.5	0.23	1.82	0.07	0.2	180.7	241.2	53.75	1.5
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>23.825</b>	<b>32.61</b>	<b>98.52</b>	<b>791.7</b>	<b>0.38</b>	<b>3.12</b>	<b>0.27</b>	<b>1.52</b>	<b>345.25</b>	<b>459.8</b>	<b>83</b>	<b>3.75</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
584	Кекс творожный	100	9.75	21.45	68.12	504.4	0.07	0.13	0.14	0.91	59.8	107.9	13	0.78
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
<b>ИТОГО:</b>			<b>10.25</b>	<b>21.65</b>	<b>91.22</b>	<b>600.4</b>	<b>0.09</b>	<b>4.43</b>	<b>0.14</b>	<b>1.11</b>	<b>81.8</b>	<b>123.9</b>	<b>27</b>	<b>1.88</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
133	Рассольн. "Ленинградский" на м/к б.	300	2.46	6.3	19.5	145.5	0.1	9.21	0	2.82	18.6	75.6	31.5	1.11
429	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.16	6.12	0.05	0.18	46.8	102.6	34.2	1.26
346	Котлеты рыбные "Любительские"	90	10.98	3.24	5.58	95.4	0.06	0.9	0.04	0.9	33.3	136.8	23.4	0.72
456	Соус красный основной	30	0.43	0.72	2.78	19.41	0.007	0.8	0.006	0.08	2.94	8.04	4.14	0.17
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>32.76</b>	<b>21.78</b>	<b>147.54</b>	<b>924.11</b>	<b>0.65</b>	<b>32.37</b>	<b>0.106</b>	<b>6.86</b>	<b>186.64</b>	<b>569.14</b>	<b>167.14</b>	<b>9.13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>4.75</b>	<b>3.35</b>	<b>57.3</b>	<b>369</b>	<b>0.12</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>1.6</b>	<b>51.5</b>	<b>47</b>	<b>22.5</b>	<b>7.6</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.79	8.35	46.22	291.2	0.15	0	0.05	1.31	29.34	191.1	38.7	3.22
366	Бефстроганов из отварной говядины	90	14.9	13.6	2.37	192	0.04	0.66	0.006	0.46	26.4	156.4	19.14	2.17
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>29.06</b>	<b>22.61</b>	<b>111.93</b>	<b>769.7</b>	<b>0.3</b>	<b>13.66</b>	<b>0.056</b>	<b>2.89</b>	<b>104.74</b>	<b>424.9</b>	<b>84.64</b>	<b>8.11</b>
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
317	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.6</b>	<b>10.32</b>	<b>50.6</b>	<b>383.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.2</b>	<b>0.08</b>	<b>1.44</b>	<b>249.2</b>	<b>230</b>	<b>36</b>	<b>0.84</b>

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		116.245	112.32	557.11	3838.51	1.66	78.78	0.652	15.42	1019.13	1854.74	420.28	31.31	
СУББОТА I неделя 6 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
95	Повидло фруктовое	30	0.6	6.25	3.75	73.5	0.01	0	0.04	0.15	2.5	6.5	1	0.1
165	Суп вермишелевый молочный	250	7.12	6.57	23.72	182.5	0.09	1.15	0.05	0.32	205.5	171	26.25	0.45
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>17.095</b>	<b>29.61</b>	<b>90.04</b>	<b>595.2</b>	<b>0.22</b>	<b>2.45</b>	<b>0.19</b>	<b>1.59</b>	<b>348.55</b>	<b>339.1</b>	<b>64.5</b>	<b>2.5</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
Пр.	Бисквит в индивид. упаковке	100	10	7	56	330	0.1	0.1	0	0	39.5	136.5	11	1.8
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>11.8</b>	<b>8</b>	<b>75.8</b>	<b>516</b>	<b>0.18</b>	<b>24.1</b>	<b>0</b>	<b>0.4</b>	<b>85.5</b>	<b>158.5</b>	<b>29</b>	<b>9</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
146	Суп с клецками на м/к бульоне	300	1.44	3.12	10.53	75.9	0.07	6.9	0	1.44	1.39	48.3	20.1	0.72
418	Гороховое пюре	160	15.21	4.68	30.26	223.8	0.32	0	0.02	0	87.36	244.1	81.9	5.14
375	Зразы из говядины с руб. яйцом	100	12.8	11.4	11.5	200	0.06	0	0.04	0.6	32	138	17	1.9
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>44.96</b>	<b>22.8</b>	<b>164.15</b>	<b>1046.9</b>	<b>0.783</b>	<b>19.94</b>	<b>0.07</b>	<b>4.92</b>	<b>219.55</b>	<b>691.5</b>	<b>197.9</b>	<b>14.73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
98	Бутерброт пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.25	100	11.25	0.5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
<b>ИТОГО:</b>			<b>7.27</b>	<b>9.5</b>	<b>44.87</b>	<b>294.5</b>	<b>0.03</b>	<b>0.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.5</b>	<b>132.25</b>	<b>100</b>	<b>11.25</b>	<b>0.6</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	0.24	0	0.04	0.73	17.1	243.2	162.4	5.45
454	Соус томатный с овощами	30	0.35	1.23	2.23	21.48	0.003	0.25	0.017	0.13	2.16	6.15	2.76	0.12
337	Рыба запеченная в омлете	100	15.9	7.8	3.2	147	0.09	0.5	0.06	4.1	40	203	25	1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>32.48</b>	<b>19.1</b>	<b>101.48</b>	<b>709.64</b>	<b>0.433</b>	<b>16.05</b>	<b>0.117</b>	<b>6.08</b>	<b>94.46</b>	<b>514.75</b>	<b>211.96</b>	<b>8.19</b>
<b>II УЖИН</b>														
540	Ватрушка с повидлом	100	6.14	2.82	67.89	322	0.06	0.16	0.016	0.83	18.26	51.46	11.62	1.16
516	Ряженка	200	205.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>211.94</b>	<b>7.82</b>	<b>75.89</b>	<b>422</b>	<b>0.14</b>	<b>1.56</b>	<b>0.056</b>	<b>0.83</b>	<b>258.26</b>	<b>231.46</b>	<b>39.62</b>	<b>1.36</b>

ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:		325.545	96.83	552.23	3584.24	1.786	64.22	0.493	14.32	1138.57	2035.31	554.23	36.38	
ВОСКРЕСЕНЬЕ I неделя 7день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
414	Рис с отварной	180	4.42	7.29	40.57	245.5	0.03	0	0.004	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
454	Соус томатный с овощами	30	0.35	1.23	2.23	21.48	0.003	0.25	0.017	0.13	2.16	6.15	2.76	0.12
404	Птица отварная	90	19.8	13.68	0.48	204	0.004	3.96	0.02	0.48	30	133.2	19.2	1.32
501	Кофейный напиток с молоком сгущ.	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>33.545</b>	<b>38.39</b>	<b>96.75</b>	<b>745.18</b>	<b>0.157</b>	<b>5.51</b>	<b>0.141</b>	<b>2.07</b>	<b>180.83</b>	<b>365.91</b>	<b>73.57</b>	<b>3.32</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>6.76</b>	<b>4.96</b>	<b>32.2</b>	<b>265.55</b>	<b>0.14</b>	<b>20.14</b>	<b>0.046</b>	<b>0.77</b>	<b>228</b>	<b>159.25</b>	<b>32.5</b>	<b>5.15</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
153	Суп пшеничный с рыб. консервами	300	11.07	8.67	19.26	199.5	0.12	9.48	0.03	0.9	76.5	198.9	57.9	1.5
369	Картофель тушеный с мясом	260	30.68	27.37	19.58	447.2	0.18	8.96	0.04	0.94	41.3	313.8	66	4
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>57</b>	<b>38.34</b>	<b>146.44</b>	<b>1163.7</b>	<b>0.64</b>	<b>35.24</b>	<b>0.07</b>	<b>4.89</b>	<b>201.8</b>	<b>764.7</b>	<b>208.9</b>	<b>12.05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>2.4</b>	<b>1.85</b>	<b>38.85</b>	<b>267</b>	<b>0.035</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0.39</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>3.55</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
293	Макаронник с мясом	260	40.33	45.14	39.96	727	0.16	1.11	0.03	6.84	29.6	364.4	49.9	5.18
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>46.7</b>	<b>45.8</b>	<b>103.3</b>	<b>1013.5</b>	<b>0.27</b>	<b>14.11</b>	<b>0.03</b>	<b>7.96</b>	<b>78.6</b>	<b>441.8</b>	<b>76.7</b>	<b>7.9</b>
<b>II УЖИН</b>														
548	Сосиска в тесте	100	10.3	13.4	31	286	0.12	0	0.02	1.7	26	111	16	1.3
518	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8



		<b>ИТОГО:</b>	11.3	13.6	31.2	378	0.14	4	0.02	1.7	40	111	16	4.1
		<b>ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:</b>	157.705	142.94	448.74	3832.93	1.382	83	0.307	17.78	751.23	1860.66	412.67	36.07
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК II неделя 1 день</b>														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
237	Каша гречневая с тушенкой	210	19.55	18.44	37	391.6	0.06	1.07	0.03	0.58	14.1	178.5	24.9	2.65
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
		<b>ИТОГО:</b>	29.385	35.89	74.87	699.6	0.2	1.21	0.156	1.8	221.65	351.1	46.15	4.28
<b>II ЗАВТРАК</b>														
576	Ватрушка "Лакомка"	100	1.34	31.38	32.7	466.8	0.05	0.13	0.19	0.43	105	162.2	18.62	0.6
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
		<b>ИТОГО:</b>	3.14	32.38	52.5	652.8	0.13	24.13	0.19	0.83	151	184.2	36.62	7.8
<b>ОБЕД</b>														
7	Салат из моркови	70	0.77	0.77	6.37	92.4	0.02	2.24	0	3.29	16.8	34.3	7.7	0.42
146	Суп с клецками на м/к бульоне	300	1.44	3.12	10.53	75.9	0.07	6.9	0	1.44	1.39	48.3	20.1	0.72
377	Картофельная запеканка с мясом	260	30.29	30.55	24.57	494	0.27	5.2	0.09	1.04	32.5	378.3	72.8	4.55
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
		<b>ИТОГО:</b>	47.46	37.94	151.43	1197.5	0.663	14.88	0.1	8.3	142.49	709	169.5	12.21
<b>ПОЛДНИК</b>														
590	Печенье	50	3.75	4.9	37.2	208.5	0.04	0	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
		<b>ИТОГО:</b>	7.35	8.2	62.2	352.5	0.08	1.3	0.025	1.75	138.5	155	37	1.85
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
291	Макароны отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.93
367	Гуляш из говядины	80	13.6	14.52	2.77	196.02	0.04	0.85	0.02	0.46	11.22	141.9	19.8	2.1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
		<b>ИТОГО:</b>	26.35	15.99	89.15	607.4	0.2	16.16	0.02	2.53	53.26	247.14	51.32	4.65
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2

ИТОГО:	15.6	10.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:	129.285	140.72	480.75	3893.4	1.393	58.88	0.571	16.65	956.1	1876.44	376.59	31.63

### ВТОРНИК II неделя 2 день

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
300	Яйцо вареное	1	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	0.1	0.2	22	77	5	1
260	Каша молочная "Дружба"	250	6.57	14.57	31.32	282.7	0.1	1.65	0.1	6.25	158.2	175.5	38.25	0.7
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>20.645</b>	<b>35.36</b>	<b>85.09</b>	<b>619.9</b>	<b>0.25</b>	<b>2.95</b>	<b>0.3</b>	<b>7.57</b>	<b>322.75</b>	<b>394.1</b>	<b>67.5</b>	<b>2.95</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
549	Пицца школьная	100	10.2	10.8	30.2	259	0.1	4.9	0.1	1	147	144	23	0.7
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			<b>10.2</b>	<b>10.8</b>	<b>48.6</b>	<b>333</b>	<b>0.16</b>	<b>34.9</b>	<b>0.6</b>	<b>1</b>	<b>147</b>	<b>144</b>	<b>23</b>	<b>0.7</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
144	Суп гороховый с мясом	300	2.76	5.1	18.15	129.6	0.23	10.41	0.04	0.27	22.8	78.9	30.6	1.11
170	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.37	0.33	20.9	100	0.04	0	0	0.51	9.06	29.49	6.36	0.49
405	Курица в соусе с томатом	80/40	13.6	13.5	4.1	192	0.02	2.3	0.03	0.5	34	90	16	1
429	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.16	6.12	0.05	0.18	46.8	102.6	34.2	1.26
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>39.02</b>	<b>30.65</b>	<b>170.73</b>	<b>1120.4</b>	<b>0.793</b>	<b>35.67</b>	<b>0.13</b>	<b>4.54</b>	<b>205.46</b>	<b>559.09</b>	<b>173.06</b>	<b>10.43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
98	Бутерброт пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.25	100	11.25	0.5
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>8.07</b>	<b>10.3</b>	<b>64.47</b>	<b>388.5</b>	<b>0.09</b>	<b>20.12</b>	<b>0.06</b>	<b>0.9</b>	<b>164.25</b>	<b>122</b>	<b>29.25</b>	<b>5</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
164	Гречневая каша рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	0.24	0	0.04	0.73	17.1	243.2	162.4	5.45
398	Печень говяжья по Строгановски	130	21.6	16.56	5.16	255.6	0.34	10.2	9.64	6.48	27.6	379.2	21.6	8.04
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>37.83</b>	<b>26.63</b>	<b>101.21</b>	<b>796.76</b>	<b>0.68</b>	<b>25.5</b>	<b>9.68</b>	<b>8.33</b>	<b>79.9</b>	<b>684.8</b>	<b>205.8</b>	<b>15.11</b>
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
317	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2

	15.6	10.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84
<b>ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:</b>	<b>131.365</b>	<b>124.06</b>	<b>520.7</b>	<b>3642.16</b>	<b>2.093</b>	<b>120.34</b>	<b>10.85</b>	<b>23.78</b>	<b>1168.56</b>	<b>2133.99</b>	<b>534.61</b>	<b>35.03</b>

**СРЕДА II неделя 3 день**

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
164	Каша пшеничная молочная	250	9.25	9.35	45.62	303.75	0.18	1.67	0.07	1	170.3	252.3	48.5	2.4
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19.085</b>	<b>26.8</b>	<b>83.49</b>	<b>611.75</b>	<b>0.32</b>	<b>1.81</b>	<b>0.196</b>	<b>2.22</b>	<b>377.85</b>	<b>424.9</b>	<b>69.75</b>	<b>4.03</b>
	<b>II ЗАВТРАК</b>													
588	Вафли	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
517	Йогурт в индивидуальной упаковке	100	5	3.2	8.5	87	0.03	0.6	0.02	0	109	91	14	0.1
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7.2</b>	<b>5.65</b>	<b>66.75</b>	<b>356</b>	<b>0.105</b>	<b>20.6</b>	<b>0.02</b>	<b>0.79</b>	<b>149</b>	<b>131</b>	<b>37</b>	<b>5.25</b>
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
133	Рассольн. "Ленинградский" на м/к б.	300	2.46	6.3	19.5	145.5	0.1	9.21	0	2.82	18.6	75.6	31.5	1.11
406	Плов из отварной птицы	250	19.04	18.9	45.1	427.2	0.03	1.54	0.01	6.42	39.3	158.3	36.9	1.54
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37.01</b>	<b>28.8</b>	<b>176.46</b>	<b>1119.9</b>	<b>0.463</b>	<b>23.79</b>	<b>0.02</b>	<b>12.12</b>	<b>156.7</b>	<b>495</b>	<b>147.3</b>	<b>9.62</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
577	Творожники песочные	100	10.2	18.6	42.4	378	0.08	0.2	0.14	0.8	66	124	14	0.8
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
	<b>ИТОГО:</b>		<b>11.2</b>	<b>18.8</b>	<b>42.6</b>	<b>470</b>	<b>0.1</b>	<b>4.2</b>	<b>0.14</b>	<b>0.8</b>	<b>80</b>	<b>124</b>	<b>14</b>	<b>3.6</b>
	<b>УЖИН</b>													
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
340	Рыба, запеч.с картофелем по русски	260	17.28	9.61	24.51	253.8	0.18	9.5	0.05	1.08	47.52	406	54	1.72
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23.65</b>	<b>10.47</b>	<b>83.95</b>	<b>526.3</b>	<b>0.3</b>	<b>26.3</b>	<b>0.05</b>	<b>2.4</b>	<b>90.52</b>	<b>480.4</b>	<b>87.8</b>	<b>4.04</b>
	<b>II УЖИН</b>													
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
516	Ряженка	200	205.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2

ИТОГО:	211.4	8.92	41.6	309.6	0.14	1.4	0.08	1.44	251.2	228	36	0.84
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:	309.545	99.44	494.85	3393.55	1.428	78.1	0.506	19.77	1105.27	1883.3	391.85	27.38

### ЧЕТВЕРГ II неделя 4 день

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
95	Повидло фруктовое	30	0.6	6.25	3.75	73.5	0.01	0	0.04	0.15	2.5	6.5	1	0.1
276	Каша пшеничная молочная	250	9.75	11.82	44.75	354.5	0.23	1.82	0.07	0.2	180.7	241.2	53.75	1.5
496	Какао с молоком	200	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>19.725</b>	<b>34.86</b>	<b>111.07</b>	<b>767.2</b>	<b>0.36</b>	<b>3.12</b>	<b>0.21</b>	<b>1.47</b>	<b>323.75</b>	<b>409.3</b>	<b>92</b>	<b>3.55</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
98	Бутерброд пикантный горяч. с сыром	50	5.87	9.5	15.87	172.5	0.03	0.12	0.06	0.5	131.25	100	11.25	0.5
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>6.67</b>	<b>10.3</b>	<b>53.87</b>	<b>340.5</b>	<b>0.15</b>	<b>50.12</b>	<b>0.56</b>	<b>0.9</b>	<b>163.25</b>	<b>122</b>	<b>29.25</b>	<b>4.9</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
9	Щи из свежей капусты на м/к буль.	300	2.1	5.97	9.3	99.6	0.06	22.2	0	2.85	40.8	57	26.7	0.96
369	Жаркое по домашнему	260	30.68	27.37	19.58	447.2	0.18	8.96	0.94	0.94	41.3	313.81	66	4.01
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>48.29</b>	<b>37.14</b>	<b>136.84</b>	<b>1080</b>	<b>0.583</b>	<b>48</b>	<b>0.95</b>	<b>6.87</b>	<b>174.9</b>	<b>628.91</b>	<b>178.6</b>	<b>11.54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
566	Булочка "Молочная"	100	9.6	2.2	56.2	284	0.14	0.2	0	1.2	60	94	18	1
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>10.6</b>	<b>2.4</b>	<b>56.4</b>	<b>376</b>	<b>0.16</b>	<b>4.2</b>	<b>0</b>	<b>1.2</b>	<b>74</b>	<b>94</b>	<b>18</b>	<b>3.8</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
370	Плов из отварной говядины	260	19.65	19.34	51.16	457.6	0.07	0.41	0.06	0.83	23.9	236	55.1	2.91
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>25.62</b>	<b>20</b>	<b>102.7</b>	<b>695.1</b>	<b>0.17</b>	<b>15.71</b>	<b>0.06</b>	<b>1.95</b>	<b>59.1</b>	<b>298.4</b>	<b>76.9</b>	<b>4.53</b>
<b>II УЖИН</b>														
543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64

517	Йогурт фруктовый	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
ИТОГО:			15.6	10.32	50.6	383.6	0.12	1.2	0.08	1.44	249.2	230	36	0.84
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			126.505	115.02	511.48	3642.4	1.543	122.35	1.86	13.83	1044.2	1782.61	430.75	29.16

**ПЯТНИЦА II неделя 5 день**

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
262	Каша манная молочная	250	7.75	9.32	38.57	269.25	0.09	1.72	0.06	0.65	166	151.5	25.25	0.55
301	Омлет натуральный	80	6.72	10.44	1.8	127.2	0.04	0.24	0.15	0.36	63.6	120	9.6	1.2
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			20.345	33.25	77.94	651.65	0.21	1.96	0.29	2.13	257.15	326.1	46.1	3.2
<b>II ЗАВТРАК</b>														
589	Пряники	50	2.95	2.35	37.5	183	0.04	0	0	1.2	5.5	25	4.5	0.4
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			3.95	2.55	37.7	275	0.06	4	0	1.2	19.5	25	4.5	3.2
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
149	Суп картофельный с фрикадельками	300	2.64	3.54	17.64	113.1	0.14	13.29	0	1.53	19.5	85.2	35.1	1.32
372	Ленивые голубцы	260	22.1	21.58	10.4	325	0.1	32.24	0.05	0.78	88.4	267.8	54.6	3.9
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
ИТОГО:			40.25	28.72	139.9	985.3	0.573	58.57	0.06	5.19	206.7	614.1	168.6	12.19
<b>ПОЛДНИК</b>														
584	Кекс творожный	100	9.75	21.45	68.12	504.4	0.07	0.13	0.14	0.91	59.8	107.9	13	0.78
619	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	18.4	74	0.06	30	0.5	0	0	0	0	0
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
ИТОГО:			10.55	22.25	106.12	672.4	0.19	50.13	0.64	1.31	91.8	129.9	31	5.18
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.26	9.41	44.51	303.66	0.24	0	0.04	0.73	17.1	243.2	162.4	5.45
346	Котлеты рыбные "Любительские"	90	10.98	3.24	5.58	95.4	0.06	0.9	0.04	0.9	33.3	136.8	23.4	0.72
456	Соус красный основной	50	0.72	1.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.04
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
ИТОГО:			27.93	14.52	106.26	668.91	0.41	17.54	0.09	2.88	90.5	455.8	214.5	7.71
<b>II УЖИН</b>														

543	Пирожок с ягодой	100	5.6	3.92	33.6	209.6	0.06	0	0.04	1.44	11.2	48	8	0.64
516	Снежок	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
<b>ИТОГО:</b>			<b>15.6</b>	<b>10.32</b>	<b>50.6</b>	<b>383.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.2</b>	<b>0.08</b>	<b>1.44</b>	<b>249.2</b>	<b>230</b>	<b>36</b>	<b>0.84</b>
<b>ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:</b>			<b>118.625</b>	<b>111.61</b>	<b>518.52</b>	<b>3636.86</b>	<b>1.563</b>	<b>133.4</b>	<b>1.16</b>	<b>14.15</b>	<b>914.85</b>	<b>1780.9</b>	<b>500.7</b>	<b>32.32</b>

### СУББОТА II неделя 6 день

№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
165	Суп вермишелевый молочный	250	7.12	6.57	23.72	182.5	0.09	1.15	0.05	0.32	205.5	171	26.25	0.45
501	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
<b>ИТОГО:</b>			<b>16.095</b>	<b>22.76</b>	<b>77.19</b>	<b>456.7</b>	<b>0.21</b>	<b>2.45</b>	<b>0.15</b>	<b>1.44</b>	<b>348.05</b>	<b>312.6</b>	<b>50.5</b>	<b>1.7</b>
<b>II ЗАВТРАК</b>														
Пр.	Бисквит в индивид. упаковке	100	10	7	56	330	0.1	0.1	0	0	39.5	136.5	11	1.8
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
<b>ИТОГО:</b>			<b>11</b>	<b>7.2</b>	<b>56.2</b>	<b>422</b>	<b>0.12</b>	<b>4.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>53.5</b>	<b>136.5</b>	<b>11</b>	<b>4.6</b>
<b>ОБЕД</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
146	Суп с клецками на м/к бульоне	300	1.44	3.12	10.53	75.9	0.07	6.9	0	1.44	1.39	48.3	20.1	0.72
418	Гороховое пюре	160	15.21	4.68	30.26	223.8	0.32	0	0.02	0	87.36	244.1	81.9	5.14
381	Биточки из говядины	100	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
508	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
479	Сметана	10	0.26	1.5	0.36	16.2	0.003	0.04	0.01	0.03	8.8	6.1	0.9	0.02
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
<b>ИТОГО:</b>			<b>49.96</b>	<b>28.9</b>	<b>166.95</b>	<b>1132.9</b>	<b>0.813</b>	<b>19.94</b>	<b>0.07</b>	<b>4.82</b>	<b>226.55</b>	<b>738.5</b>	<b>206.9</b>	<b>15.63</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
503	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
<b>ИТОГО:</b>			<b>8.06</b>	<b>4.96</b>	<b>61.2</b>	<b>327.55</b>	<b>0.14</b>	<b>20.14</b>	<b>0.046</b>	<b>0.77</b>	<b>218</b>	<b>156.25</b>	<b>31.5</b>	<b>4.95</b>
<b>УЖИН</b>														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
337	Рыба запеченная в омлете	100	15.9	7.8	3.2	147	0.09	0.5	0.06	4.1	40	203	25	1
429	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.62	165.6	0.16	6.12	0.05	0.18	46.8	102.6	34.2	1.26
456	Соус красный основной	50	0.72	1.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77
<b>ИТОГО:</b>			<b>26.77</b>	<b>17.79</b>	<b>86.89</b>	<b>617.45</b>	<b>0.38</b>	<b>24.76</b>	<b>0.12</b>	<b>5.73</b>	<b>134.7</b>	<b>393.4</b>	<b>99.9</b>	<b>4.86</b>



II УЖИН														
540	Ватрушка с повидлом	100	6.14	2.82	67.89	322	0.06	0.16	0.016	0.83	18.26	51.46	11.62	1.16
516	Ряженка	200	205.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
ИТОГО:			211.94	7.82	75.89	422	0.14	1.56	0.056	0.83	258.26	231.46	39.62	1.36
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			323.825	89.43	524.32	3378.6	1.803	72.95	0.442	13.59	1239.06	1968.71	439.42	33.1
ВОСКРЕСЕНЬЕ II неделя 7 день														
№ карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (гр)			Энергетич. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	Углеводы		B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
105	Масло сливочное	15	0.075	12.37	0.12	112.2	0	0	0.08	0.15	1.8	2.85	0	0.3
405	Чохохбили из курицы	130	14.68	14.58	4.42	207.3	0.02	2.48	0.03	0.54	36.72	97.3	17.28	1.08
414	Рис отварной	180	4.42	7.29	40.57	245.5	0.03	0	0.04	0.34	6.12	84.96	27.36	0.63
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
108	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	17.5	0.05	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
111	Батон нарезной	25	1.9	0.72	12.85	65.5	0.03	0	0	0.42	4.75	16.25	3.25	0.3
ИТОГО:			24.975	35.36	82.56	708	0.13	2.48	0.15	2	70.39	236.86	55.89	3.16
II ЗАВТРАК														
100	Сыр твердый	20	3.96	3.96	0.3	52.8	0.06	0.14	0.046	0.1	180	118	10	0.18
108	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.75	0.02	0	0	0.27	5	16.25	3.5	0.27
493	Чай с сахаром	200	0.1	0	0	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3
112	Фрукт	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	0	0.4	32	22	18	4.4
ИТОГО:			6.76	4.96	32.2	265.55	0.14	20.14	0.046	0.77	228	159.25	32.5	5.15
ОБЕД														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
9	Щи из свежей капусты на м/к буль.	300	2.1	5.97	9.3	99.6	0.06	22.2	0	2.85	40.8	57	26.7	0.96
291	Макароны отварные	180	6.78	0.81	34.84	173.88	0.06	0.01	0	0.95	6.84	42.84	9.72	0.93
375	Зразы из говядины с руб. яйцом	100	12.8	11.4	11.5	200	0.06	0	0.04	0.6	32	138	17	1.9
456	Соус красный основной	50	0.72	1.21	4.63	32.35	0.01	1.34	0.01	0.13	4.9	13.4	6.9	0.28
507	Компот из свежих плодов	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
108	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	235	0.11	0	0	1.1	20	65	14	1.1
109	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	174	0.18	0	0	1.4	35	158	47	3.9
ИТОГО:			37.65	21.69	167.87	1022.83	0.53	40.35	0.05	7.58	168.54	503.24	145.32	10.62
ПОЛДНИК														
588	Вафли в индивид. упаковке	50	1.4	1.65	38.65	175	0.015	0	0	0.39	8	18	5	0.75
518	Сок натуральный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			2.4	1.85	38.85	267	0.035	4	0	0.39	22	18	5	3.55
УЖИН														
106	Овощи натуральные	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0.35	7	13	10	0.45
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.79	8.35	46.22	291.2	0.15	0	0.05	1.31	29.34	191.1	38.7	3.22
367	Гуляш из говядины	80	13.6	14.52	2.77	196.02	0.04	0.85	0.02	0.46	11.22	141.9	19.8	2.1
494	Чай с сахаром, лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
108	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	164.5	0.07	0	0	0.77	14	45.4	9.8	0.77

ИТОГО:			27.36	23.53	100.53	724.72	0.29	16.15	0.07	2.89	75.76	395.4	80.3	6.94
II УЖИН														
548	Сосиска в тесте	100	10.3	13.4	31	286	0.12	0	0.02	1.7	26	111	16	1.3
518	Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
ИТОГО:			11.3	13.6	31.2	378	0.14	4	0.02	1.7	40	111	16	4.1
ВСЕГО 6-И РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ:			110.445	100.99	453.21	3366.1	1.265	87.12	0.336	15.33	604.69	1423.75	335.01	33.52



























