



№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>2-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Яблоко	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,04 3	54,7 2	47,8 2	64	17,7 6	2,9
210	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225 ,56	16,1 3	2,63
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	<b>Итого</b>													

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (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>3-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной с овощами	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		26,69	23,28	77,17	<b>696,76</b>	0,211	12,035	0,125	4,905	433,11	485,61	98,62	5,03

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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>4-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Яблоко	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,02 4	6	-	2,4	22,8	19, 2	14,4	2,76
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183								
210	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225 ,77	16,1 3	2,63
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04 4	1,3	0,02	-	125, 78	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	<b>Итого</b>		30,25	44,5	63,36	<b>777,32</b>	0,21 8	7,56	0,34	3,86	279, 37	455 ,56	68,1 1	6,914

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге Тическ Ая Ценнос ТЬ (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>5-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5								
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05 8	0,71	152, 76	230 ,31	60,6	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	<b>Итого</b>		20,54	21,96	91,27	<b>648,56</b>	0,28	11,2	0,05 8	1,21	191, 54	344 ,52	92,3 3	4,61

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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>6-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Яблоко	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,02 4	6	-	2,4	22,8	19, 2	14,4	2,76
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02 4	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
ТК	Плов из курицы	50/12 5	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,01 7	0,43	40,5 5	153 ,4	47,1 8	1,73
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,06	0,04 4	1,3	0,02	-	125, 78	90	14	0,134
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	<b>Итого</b>		21,9	12,64	79,12	<b>520,43</b>	0,22 2	15,5 1	0,03 7	3,39	208, 09	313 ,74	96,5 6	5,344

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутьяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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>7-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
223	Молочная манная каша	150/2 0	26,34	23,1	46,2	498	0,09 6	1,11	0,14	1,11	224, 13	319 ,83	38,0 7	0,27
378	Чай с молоком	150/5 0	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126, 6	92, 8	15,4	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
	<b>Итого</b>		34,86	28,33	104,1	<b>812,56</b>	0,20 6	12,4 4	0,15	1,61	375, 49	456 ,77	75,0 5	3,3

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование Блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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>8-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	- 4	-	-	-	-	- 2	-	-
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
182	Каша пшеничная жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,71	152,	230	60,6	1,71
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Итого		20,69	24,11	91,27	668,56	0,268	11,37	0,12	0,83	393,9	356,3	79,33	4,38

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.



№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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>9-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	125	3,6	3,1	13,8	97,5	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183								
210	Макароны отварные со сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225 ,56	16,1 3	2,63
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152, 2	124 ,56	21,3 4	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	<b>Итого</b>		31,08	45,4	45,39	<b>785,92</b>	0,24	11,8 5	0,34	1,40	298, 99	481 ,32	70,0 5	6,7

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>10-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Яблоко	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
71	Овощи натуральные свежие (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,76	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		17,37	10,44	67,42	<b>442,51</b>	0,326	70,45	0,016	3,82	139,3	317,33	102,26	3,19

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи, 2015. -544 с.

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школе с 12 до 17 лет  
В МБОУ «Перкинская СШ» Сезон: осеннее-зимний**

№ рец. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (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>1-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
223	Каша молочная рисовая	150	27,69	23,14	36,08	463	0,12	0,59	0,14	0,61	14,8 2	203 ,93	135, 83	4,56
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,01 2	100	-	0,76	21,3 4	3,4 4	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
ПР	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5								
	<b>Итого</b>		13,85	7,49	111,9 0	736,85	0,23	18,9 6	0,08	1,30	233, 71	339 ,50	98,5 0	5,21
<b>2-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
210	Макаронные изделия отварные с сливочным маслом	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225 ,56	16,1 3	2,63
294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,04 3	54,7 2	47,8 2	64	17,7 6	2,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,	12,5	0,42

												14	8		
	<b>Итого</b>		27.11	22.75	105.6	771.68	0,23	18,9	0,08	1,30	233,71	339,50	98,5	5,21	
<b>3-й день четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
ТК	Котлета рыбная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,4	104,3	16,0	1,7	
312	Рис отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,1	-	0,18	36,9	86,77	27,7	1	
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	0.54	118.6	0,01	100	-	0,76	21,3		3,4	3,44	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,77	12,5	0,42	
	<b>Итого</b>		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,9	0,08	1,30	233,71	339,50	98,5	5,21	
<b>4-й день пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
210	Каша рассыпчатая гречневая	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0,1	0.26	0.32	0,75	103	225,77	16,3	2.63	
591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183									
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
379	Кофейный напиток с молоком	200/7	3.17	2.68	15,2	100.6	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,77	12,5	0,42	
	<b>Итого</b>		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,9	0,08	1,30	233,71	339,50	98,5	5,21	
<b>5-й день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша пшенная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,71	152,76	230,31	60,6	1,71	
ПР	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5									
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,77	12,5	0,42	

	ИТОГО		10.89	13.23	67.67	434.06	0.25	1.2	0.05	1.21	172.62	266.25	74.58	2.41	
<b>6-й день</b>															
<b>Завтрак</b>															
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,06	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634	
	<b>Итого</b>		21	12.22	65.62	456.29	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21	
<b>7-й день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Молочная манная каша	150/20	26,34	23,1	46,2	498	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634	
	<b>ИТОГО</b>		30.86	24.83	80.5	668.06	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21	
<b>8-й день</b>															
<b>Завтрак</b>															
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220		125	8,75	
182	Каша пшенная жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,71	152,		230	60,6	
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
	<b>Итого</b>		18.76	12.63	68.68	469.31	0,23	18,9	0,08	1,30	233,	339	98,5	5,21	





**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе с 7 до 17 лет  
В МБОУ «Перкинская СШ»**

**Сезон: осенне-зимний**

№ рец. по сборн ику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (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>1-й день</b>														
<b>Обед</b>														
99	Борщ	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		9,29	7,24	79,93	414,7	0,108	11,27		2,67	54,1	73,25	33,74	2,15
<b>2-й день</b>														
<b>Обед</b>														
88	Щи из свежей капусты с	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,7	-	2,35	49,2	49,0	22,1	0,83



	картофелем							8			5	0	3	
388	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,01 2	0,9	-	0,08	14,1 8	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		7,77	6	78,6 8	391,7	0,09 2	16,6 8		2,66	67,8 1	69,9 7	33,5 6	1,99

**3-й день**

**Обед**

102	Суп картофельный с горохом и курицей	6/25 0	7,19	6,47	16,5 35	165,75	0,23 05	5,82 5	-	2,46 5	43,3 6	101, 1	37,1 3	2,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,13	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		9,23	7,08	81,2 5	410,5	0,10 2	11,4 1	0,00 4	2,59	49,0 2	87,4 5	30,2	1,22

**4-й день**

**Обед**

82	Борщ с капустой и картофелем	6/25 0	3,29	6,19	9,15	112,75	0,07 6	10,3 7	-	2,36	35,5 4	62,2 8	22,3 1	0,99
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,00	1,4	0,00	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		13,1	6,67	74,4	413,1	0,23	5,95		2,69	48,8	119,	44,4	2,95

					3		07	5		5	4	5	7	
<b>5-й день</b>														
<b>Обед</b>														
99	Суп из овощей с курицей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07 3	10,3 7	-	2,32	34,8 5	49,2 8	20,7 5	0,78
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,01 2	0,9	-	0,08	14,1 8	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		7, 54	5,42	79,9 3	397,2	0,10 5	11, 27		2,63	53,5 2	69,1 2	32,8 2	1,94
<b>6-й день</b>														
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	6/25 0	3,50	6,12	10,9 3	121,25	0,05	10,6 8	-	2,44	50,4 2	67,6 0	27,6 9	1,44
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,7 6	88,20	0,01	100. 00	-	0,76	21,2 4	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		10,0 2	7,07	66,4	396,8	0,08	110, 68		3,43	85,0 4	87,6 1	37,4 2	2,28
<b>7-й день</b>														
<b>Обед</b>														
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	25/2 50	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,00 1	1,33	32,4 7	84,5 9	29,9	1,02
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95

					8		2				8			
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		9,78	4,02	83,58	400,26	0,114	9,68	0,001	1,64	51,03	105,2	40,52	2,187

**8-й день**

**Обед**

ТК	Суп картофельный с горохом и курицей	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,36	0,038
388	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,0100	100.	-	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		7,71	5,85	80	387,5	0,084	17,18	0,004	2,58	63,43	74,17	30,02	1,24

**9-й день**

**Обед**

96	Рассольник ленинградский с курицей	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,0100	100.	-	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		10,2	7,47	75,6	400,3	0,13	108,		1,12	55,4	89,6	35,4	1,98

