

УТВЕРЖДАЮ  
ИП Фарзуллаева Н.Ю.  
"01" января 2022 г.

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

СОГЛАСОВАНО  
Директор ГКОУ УР "Якшур-Бодьинская  
школа-интернат"  
Блинов И.В.

Сезон: **Осенне-зимний**  
Категория: **учащиеся 12 лет и старше**  
Диета: **9**

1-ая неделя/Понедельник

№ 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>														
K000182	Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) без сахара	200	7,02	10,84	28,57	240	0,15	0,52	0,04		116,69	161,65	41,1	1
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000378	Чай с молоком	200	1,31	1,34	14,68	76	0,01	0,26	0,01		53,38	39,75	7,45	0,4
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
K000338	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	105	0,4	0,4	9,37	43	0,02	69,3			15,12	10,4	8,51	2,08
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>13,64</b>	<b>17,5</b>	<b>60,44</b>	<b>461</b>	<b>0,19</b>	<b>70,17</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>324,69</b>	<b>309,29</b>	<b>63,8</b>	<b>3,6</b>
<b>Обед</b>														
K000070	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	10	0,02	3,5		0,1	23	24	14	0,6
K000106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,08		1,28	24,18	71,1	29,35	1,1
P000412	Биточки из курицы	100	15	10,71	9,29	188	0,05	0,86	0,01		37,14	68,79	18,57	1,14
K000303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146	0,12			0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
K000349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200												
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Обед</b>		<b>836</b>	<b>24,78</b>	<b>18,92</b>	<b>60,98</b>	<b>530</b>	<b>0,31</b>	<b>15,44</b>	<b>0,01</b>	<b>1,72</b>	<b>92,76</b>	<b>272,76</b>	<b>133,95</b>	<b>5,26</b>
<b>Полдник</b>														
L11.079	Сок томатный	200	1,6		6	34								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>200</b>	<b>1,6</b>		<b>6</b>	<b>34</b>								
<b>Ужин</b>														
K000279	Тефтели с рисом в соусе сметанно-томатном	60/50	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	0,04		25,85	101,61	18,29	1,81
K000139	Капуста тушеная (свежая)	200	4,08	7,36	15,78	154	0,06	34,16		3,9	117,5	81,38	41,7	1,66
K000377	Чай с лимоном без сахара	200	0,23	0,05	0,22	2		2,44			6,13	7,52	4,14	0,65
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	72	4,4	0,64	28,16	160								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>582</b>	<b>17,03</b>	<b>14,07</b>	<b>54,22</b>	<b>444</b>	<b>0,13</b>	<b>37,31</b>	<b>0,04</b>	<b>3,9</b>	<b>149,48</b>	<b>190,51</b>	<b>64,13</b>	<b>4,12</b>

<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>236</b>	<b>8</b>	<b>5,32</b>	<b>22,08</b>	<b>180</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>65,05</b>	<b>55,81</b>	<b>203,72</b>	<b>1 649</b>	<b>0,71</b>	<b>124,32</b>	<b>0,18</b>	<b>5,71</b>	<b>806,93</b>	<b>952,56</b>	<b>289,88</b>	<b>13,18</b>

1-ая неделя/Вторник

№ 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>														
K000182	Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) без сахара	250	8,38	12,91	34	286	0,18	0,63	0,05		138,91	192,44	48,93	1,19
L04.008	Омлет с мясными продуктами	60	8,03	8,06	1,06	109								
K000382	Какао с молоком без сахара	200	3,54	3,43	5,66	68	0,03	0,52	0,01		107,54	101,09	18,83	0,57
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,39</b>	<b>24,76</b>	<b>56,36</b>	<b>552</b>	<b>0,21</b>	<b>1,15</b>	<b>0,06</b>		<b>246,45</b>	<b>293,53</b>	<b>67,75</b>	<b>1,76</b>
<b>Обед</b>														
K000047	Салат из квашеной капусты	80	1,37	4	6,77	69	0,02	15,85		12,32	41,79	27,16	12,81	0,53
K000082	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54		1,92	39,78	43,68	20,9	0,98
K000260	Гуляш из говядины	50/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
K000303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146	0,12			0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
K000348	Компот из кураги без сахара	200	0,65		13,38	56	0,01	0,96			28,25	24,01	17,23	0,47
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Обед</b>		<b>750</b>	<b>23,81</b>	<b>29,92</b>	<b>60,13</b>	<b>619</b>	<b>0,22</b>	<b>26,27</b>		<b>17,19</b>	<b>140,08</b>	<b>357,87</b>	<b>144,99</b>	<b>7,47</b>
<b>Полдник</b>														
K000222	Пудинг из творога (запеченный)	130	16,82	13,17	43,11	359	0,09	0,57	0,08	0,57	235,88	261,06	35,08	1,06
K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>370</b>	<b>19,44</b>	<b>13,57</b>	<b>58,79</b>	<b>449</b>	<b>0,09</b>	<b>0,59</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>239,71</b>	<b>267,3</b>	<b>38,41</b>	<b>1,68</b>
<b>Ужин</b>														
K000052	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,41	6,01	8,26	93	0,02	6,65		2,7	35,46	40,63	20,7	1,32
K000289	Рагу из курицы	250	17,94	16,74	21,71	310	0,1	16,19	0,01	2,8	52,57	154,57	55,29	2,74
K000389	Сок фруктовый (яблочный) без сахара	200			11,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>590</b>	<b>21,79</b>	<b>23,11</b>	<b>56,81</b>	<b>577</b>	<b>0,14</b>	<b>26,84</b>	<b>0,01</b>	<b>5,7</b>	<b>102,04</b>	<b>209,2</b>	<b>83,98</b>	<b>6,87</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
K000338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>300</b>	<b>6,18</b>	<b>5,35</b>	<b>16,92</b>	<b>140</b>	<b>0,1</b>	<b>67,4</b>	<b>0,04</b>		<b>254,08</b>	<b>189,57</b>	<b>35,83</b>	<b>2,11</b>
<b>Всего в день</b>			<b>93,61</b>	<b>96,71</b>	<b>249</b>	<b>2 336</b>	<b>0,75</b>	<b>122,25</b>	<b>0,19</b>	<b>23,46</b>	<b>982,35</b>	<b>1 317,47</b>	<b>370,97</b>	<b>19,88</b>



## 1-ая неделя/Среда

№ 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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
K000120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,47	4,32	13,33	110	0,06	0,52	0,02		112,38	100,57	18,41	0,43
K000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
K000379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,63	2,82	4,28	53	0,03	0,52	0,01		105,6	78,3	12,18	0,05
K000338	Фрукты или ягоды свежие (бананы)	105	1,58	0,53	22,05	101	0,04	10,5		0,42	8,4	29,4	44,1	0,63
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>551</b>	<b>10,95</b>	<b>15,24</b>	<b>53,87</b>	<b>410</b>	<b>0,13</b>	<b>11,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,53</b>	<b>228,78</b>	<b>211,27</b>	<b>74,69</b>	<b>1,13</b>
<b>Обед</b>														
K000045	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	0,02	17,1		8,43	24,97	28,31	15,09	0,47
K000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	0,06	5,88	0,01		16,1	59,39	19,14	0,82
K000255	Печень по-строгановски (говядина)	50/50	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5
K000129	Капуста отварная с маслом	100	1,35	3,2	4,15	42	0,02	23,36	0,02	0,15	37,59	23,69	12,28	0,59
K000345	Компот из клюквы без сахара	200	0,28	0,05	1,83	9	0,01	24			0,95	8,61	8,09	0,34
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>21,33</b>	<b>22,76</b>	<b>39,1</b>	<b>461</b>	<b>0,31</b>	<b>78,79</b>	<b>5,81</b>	<b>12,02</b>	<b>112,85</b>	<b>359,32</b>	<b>72,07</b>	<b>7,21</b>
<b>Полдник</b>														
K000210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,94	212	0,08	0,19	0,24	0,55	75,6	165,57	11,83	1,93
K000382	Какао с молоком без сахара	200	3,54	3,43	5,66	68	0,03	0,52	0,01		107,54	101,09	18,83	0,57
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,2</b>	<b>22</b>	<b>23,24</b>	<b>369</b>	<b>0,11</b>	<b>0,71</b>	<b>0,25</b>	<b>0,55</b>	<b>183,13</b>	<b>266,66</b>	<b>30,66</b>	<b>2,5</b>
<b>Ужин</b>														
K000067	Винегрет овощной	80	1,12	8,03	5,83	100	0,03	7,7		3,6	24,99	34,62	15,62	0,66
K000229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,01	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
K000305	Рис припущенный с овощами	150	3,9	7,43	36,67	230	0,03	0,29	0,02		5,29	78,18	23,51	0,53
K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>566</b>	<b>17,15</b>	<b>20,77</b>	<b>60,42</b>	<b>516</b>	<b>0,11</b>	<b>11,74</b>	<b>0,03</b>	<b>6,12</b>	<b>73,18</b>	<b>281,23</b>	<b>90,99</b>	<b>2,66</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3
L11.079	Сок томатный	200	1,6		6	34								
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>300</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>16,3</b>	<b>81</b>	<b>0,02</b>	<b>5</b>		<b>0,4</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего в день</b>			<b>67,64</b>	<b>81,06</b>	<b>192,93</b>	<b>1 837</b>	<b>0,68</b>	<b>107,78</b>	<b>6,16</b>	<b>19,62</b>	<b>616,94</b>	<b>1 134,48</b>	<b>280,41</b>	<b>15,8</b>

## 1-ая неделя/Четверг

№ 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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
K000181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) без сахара	250	6,79	11,86	27,91	245	0,08	0,63	0,05		134,1	123,2	20,32	0,39
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000378	Чай с молоком без сахара	200	1,41	1,26	14,79	75	0,04	1,24	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>14,33</b>	<b>18,22</b>	<b>58,34</b>	<b>467</b>	<b>0,13</b>	<b>1,96</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>391,36</b>	<b>307,02</b>	<b>41,4</b>	<b>0,89</b>
<b>Обед</b>														
K000023	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,08	6,09	3,43	73	0,04	22,14		0,73	33,42	24,57	18,36	0,88
K000102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,83	6,76	14,46	142	0,15	4,88	0,01		31,35	89,87	29,66	1,51
K000321	Капуста тушеная (белокочанная)	150	3,1	4,86	14,14	113	0,04	25,74		2,6	83,18	60,23	30,98	1,21
K000280	Фрикадельки в соусе (говядина, соус сметанный)	65/55	9,86	13,2	12,07	209	0,05	0,16	0,02	3,02	39,66	97,36	15,42	5,99
K000388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,64	3,78		37	0,01	88			10,56	2,96	2,96	4,35
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Обед</b>		<b>810</b>	<b>22,95</b>	<b>35,05</b>	<b>59,74</b>	<b>663</b>	<b>0,29</b>	<b>140,92</b>	<b>0,03</b>	<b>6,35</b>	<b>198,16</b>	<b>274,98</b>	<b>97,37</b>	<b>13,94</b>
<b>Полдник</b>														
K000219	Сырники из творога	100	17,16	19,81	11,11	291	0,06	0,24	0,09	2,69	146,36	208,33	20,98	0,64
L11.079	Сок томатный	200	1,6		6	34								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>300</b>	<b>18,76</b>	<b>19,81</b>	<b>17,11</b>	<b>325</b>	<b>0,06</b>	<b>0,24</b>	<b>0,09</b>	<b>2,69</b>	<b>146,36</b>	<b>208,33</b>	<b>20,98</b>	<b>0,64</b>
<b>Ужин</b>														
K000045	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60	0,02	17,1		8,43	24,97	28,31	15,09	0,47
K000377	Картофельная запеканка с мясом	250	20,73	21,69	35,64	421	0,3	41,25	0,04		33,2	276,48	71,34	3,02
K000377	Чай с лимоном без сахара	200	0,23	0,05	0,22	2		2,44			6,13	7,52	4,14	0,65
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>590</b>	<b>24,71</b>	<b>25,35</b>	<b>57,97</b>	<b>572</b>	<b>0,32</b>	<b>60,79</b>	<b>0,04</b>	<b>8,43</b>	<b>64,3</b>	<b>312,31</b>	<b>90,57</b>	<b>4,14</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
K000338	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	100	0,38	0,38	8,92	41	0,02	66			14,4	9,9	8,1	1,98
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>300</b>	<b>6,18</b>	<b>5,38</b>	<b>16,92</b>	<b>141</b>	<b>0,1</b>	<b>67,4</b>	<b>0,04</b>		<b>254,4</b>	<b>189,9</b>	<b>36,1</b>	<b>2,18</b>
<b>Всего в день</b>			<b>86,93</b>	<b>103,81</b>	<b>210,08</b>	<b>2 168</b>	<b>0,9</b>	<b>271,31</b>	<b>0,3</b>	<b>17,56</b>	<b>1 054,58</b>	<b>1 292,54</b>	<b>286,42</b>	<b>21,79</b>

## 1-ая неделя/Пятница

№ 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	Мg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
K000183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) без сахара	200	6,69	10,33	27,22	229	0,14	0,5	0,04		111,13	153,95	39,14	0,95
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000382	Какао с молоком без сахара	200	3,54	3,43	5,66	68	0,03	0,52	0,01		107,54	101,09	18,83	0,57
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
K000338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>16,76</b>	<b>19,16</b>	<b>58,82</b>	<b>491</b>	<b>0,2</b>	<b>6,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>377,17</b>	<b>368,54</b>	<b>76,72</b>	<b>3,94</b>







K000350	Кисель из черной смородины без сахара	200	0,1		7,21	29			1,2			5,63	7,94	1,39	0,1
<b>Всего в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>21,97</b>	<b>23,16</b>	<b>33,26</b>	<b>442</b>			<b>1,2</b>			<b>5,63</b>	<b>7,94</b>	<b>1,39</b>	<b>0,1</b>
<b>Ужин</b>															
K000338	Плоды или ягоды свежие (апельсины)	120	0,46	0,46	10,7	49	0,02	79,2				17,28	11,88	9,72	2,38
K000259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,33	20,52	18,66	333	0,15	10,31	0,01			21,85	215,74	41,55	3,21
K000376	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	6,85	29		0,02				3,97	6,24	3,33	0,64
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,54	23,46	134									
<b>Всего в Ужин</b>		<b>580</b>	<b>22,63</b>	<b>21,56</b>	<b>59,67</b>	<b>545</b>	<b>0,17</b>	<b>89,53</b>	<b>0,01</b>			<b>43,09</b>	<b>233,85</b>	<b>54,6</b>	<b>6,23</b>
<b>Второй ужин</b>															
K000001	Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118									
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>									
<b>Всего в день</b>			<b>93,48</b>	<b>97,78</b>	<b>221,14</b>	<b>2 213</b>	<b>0,6</b>	<b>100,04</b>	<b>0,19</b>	<b>5,4</b>		<b>389</b>	<b>787,65</b>	<b>251,02</b>	<b>12,43</b>

**2-ая неделя/Понедельник**

№ 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>														
K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	120	0,46	0,42	10,7	48	0,02	79,2			16,9	11,48	9,4	2,3
K000182	Каша жидкая молочная (ячневая, с маслом) без сахара	200	6,7	10,33	27,2	229	0,14	0,5	0,04		111,13	153,95	39,14	0,95
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
K000382	Какао с молоком без сахара	200	3,54	3,43	5,66	68	0,03	0,52	0,01		107,54	101,09	18,83	0,57
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>16,83</b>	<b>19,28</b>	<b>59,2</b>	<b>492</b>	<b>0,2</b>	<b>80,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>375,06</b>	<b>364,03</b>	<b>74,11</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед</b>														
K000029	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	74	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66
K000096	Рассольник ленинградский	200	3,51	7,28	12,37	129	0,07	5,12	0,01		15,88	63,82	18,47	0,73
K000277	Рулет с луком и яйцом	70/30	12,48	10,31	10,05	181	0,08	3,16	0,04	1,23	48,25	150,25	27,38	1,43
K000303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	146	0,12			0,34	8,45	108,87	72,03	2,42
K000388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,64	3,78		37	0,01	88			10,56	2,96	2,96	4,35
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Обед</b>		<b>786</b>	<b>24,5</b>	<b>32,74</b>	<b>60,8</b>	<b>647</b>	<b>0,31</b>	<b>109,49</b>	<b>0,05</b>	<b>2,12</b>	<b>108,56</b>	<b>361,53</b>	<b>139,67</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>														
K000165	Запеканка овощная	120	3,51	10,44	20,49	190	0,1	13,54	0,02		41,36	72,54	29,6	1,11
L11.079	Сок томатный	200	1,6		6	34								
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>356</b>	<b>7,31</b>	<b>10,76</b>	<b>40,57</b>	<b>304</b>	<b>0,1</b>	<b>13,54</b>	<b>0,02</b>		<b>41,36</b>	<b>72,54</b>	<b>29,6</b>	<b>1,11</b>
<b>Ужин</b>														
K000046	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	90	0,03	16,87		15,4	33,49	29,35	16	0,98
K000229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,01	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
K000145	Картофель, тушенный с луком	200	4,19	14,11	28,15	260	0,2	23,99		5,67	44,26	112,92	38,22	1,62

K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>640</b>	<b>16,68</b>	<b>24,56</b>	<b>58,8</b>	<b>545</b>	<b>0,28</b>	<b>44,61</b>	<b>0,01</b>	<b>23,59</b>	<b>120,65</b>	<b>310,69</b>	<b>106,08</b>	<b>4,07</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>240</b>	<b>8,24</b>	<b>5,36</b>	<b>23,64</b>	<b>189</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>73,56</b>	<b>92,7</b>	<b>243,01</b>	<b>2 177</b>	<b>0,97</b>	<b>249,35</b>	<b>0,21</b>	<b>25,8</b>	<b>885,63</b>	<b>1 288,79</b>	<b>377,47</b>	<b>18,91</b>

**2-ая неделя/Вторник**

№ 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>														
K000123	Суп молочный с овощами	250	4,93	5,05	14,98	136	0,13	10,7	0,04	0,15	172,33	160,23	38,25	0,88
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,63	2,82	4,28	53	0,03	0,52	0,01		105,6	78,3	12,18	0,05
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
K000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	130	1,95	0,65	27,3	125	0,05	13		0,52	10,4	36,4	54,6	0,78
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>631</b>	<b>15,4</b>	<b>13,58</b>	<b>60,64</b>	<b>452</b>	<b>0,22</b>	<b>24,31</b>	<b>0,09</b>	<b>0,76</b>	<b>427,82</b>	<b>372,43</b>	<b>111,78</b>	<b>1,83</b>
<b>Обед</b>														
K000067	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	0,02	5,78		2,7	18,74	25,96	11,72	0,5
K000103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,91	4,85	15,31	121	0,06	5,88	0,01		16,1	59,39	19,14	0,82
K000291	Плов из курицы (филе цб)	150	12,72	7,86	26,8	229	0,09	4,53	0,01	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
K000349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200												
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Обед</b>		<b>646</b>	<b>19,67</b>	<b>19,05</b>	<b>60,56</b>	<b>505</b>	<b>0,17</b>	<b>16,19</b>	<b>0,02</b>	<b>3,07</b>	<b>69,6</b>	<b>216,86</b>	<b>71,39</b>	<b>2,79</b>
<b>Полдник</b>														
K000210	Омлет натуральный	110	10,22	18,21	1,94	212	0,08	0,19	0,24	0,55	75,6	165,57	11,83	1,93
K000389	Сок фруктовый (яблочный) без сахара	200			11,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,66</b>	<b>18,57</b>	<b>28,78</b>	<b>386</b>	<b>0,1</b>	<b>4,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,75</b>	<b>89,6</b>	<b>179,57</b>	<b>19,83</b>	<b>4,73</b>
<b>Ужин</b>														
K000024	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	0,04	9,44		0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
L06.027	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,18	6,04	40,19	252								
L08.046	Горошек зеленый отварной	60	1,82	1,52	3,8	36								
K000270	Котлеты Московские	100	5,47	10,96	5,88	145	0,04	0,11	0,01	1,26	14,84	57,09	9,03	0,95
K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>620</b>	<b>17,82</b>	<b>24,8</b>	<b>60,78</b>	<b>549</b>	<b>0,08</b>	<b>9,57</b>	<b>0,01</b>	<b>1,75</b>	<b>45,86</b>	<b>93,43</b>	<b>28,87</b>	<b>2,33</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2



0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44													
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>220</b>	<b>7,02</b>	<b>5,18</b>	<b>15,82</b>	<b>144</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>			<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>				
<b>Всего в день</b>			<b>72,57</b>	<b>81,18</b>	<b>226,58</b>	<b>2 036</b>	<b>0,65</b>	<b>55,66</b>	<b>0,4</b>	<b>6,33</b>	<b>872,87</b>	<b>1 042,28</b>	<b>259,87</b>	<b>11,88</b>					

**2-ая неделя / Среда**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
K000182	Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) без сахара	160	5,36	8,26	21,76	183	0,11	0,4	0,03		88,91	123,16	31,31	0,76
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000378	Чай с молоком без сахара	200	1,41	1,26	14,79	75	0,04	1,24	0,01		117,77	86,33	14,33	0,38
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
K000338	Фрукты или ягоды свежие (апельсины)	100	0,38	0,38	8,92	41	0,02	66			14,4	9,9	8,1	1,98
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>511</b>	<b>13,04</b>	<b>14,96</b>	<b>59,55</b>	<b>437</b>	<b>0,18</b>	<b>67,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>360,57</b>	<b>316,88</b>	<b>60,49</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>														
K000020	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	67	0,03	4,69		0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
K000102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,54	148	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
X000455	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	11,88	10,6	8,76	178	0,06	6,25			40,85	140,73	25,46	2,06
K000321	Капуста тушеная (белокочанная)	200	4,13	6,47	18,85	150	0,05	34,32		3,46	110,9	80,3	41,3	1,62
K000345	Компот из клюквы без сахара	200	0,28	0,05	1,83	9	0,01	24			0,95	8,61	8,09	0,34
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,27	11,73	66								
<b>Всего в Обед</b>		<b>880</b>	<b>24,36</b>	<b>28,68</b>	<b>60,06</b>	<b>618</b>	<b>0,38</b>	<b>75,09</b>		<b>6,25</b>	<b>217,7</b>	<b>357,34</b>	<b>123,61</b>	<b>6,64</b>
<b>Полдник</b>														
K000222	Пудинг из творога (запеченный)	100	12,94	10,13	33,16	276	0,07	0,44	0,06	0,44	181,44	200,81	26,99	0,81
K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>336</b>	<b>15,32</b>	<b>10,49</b>	<b>47,28</b>	<b>357</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>0,06</b>	<b>0,44</b>	<b>185,28</b>	<b>207,05</b>	<b>30,32</b>	<b>1,44</b>
<b>Ужин</b>														
K000171	Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	150	8,3	8,96	37,37	263	0,2		0,04	0,47	24,74	197,2	131,74	4,43
K000228	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	12,27	6,82	2,86	124	0,13	1,13		15,6	51,92	135,16	21,09	0,52
K000342	Компот из свежих плодов (яблоки) без сахара	200	0,15	0,14	3,57	16	0,01	26,4			5,63	3,83	3,13	0,77
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>490</b>	<b>23,16</b>	<b>16,28</b>	<b>59,44</b>	<b>492</b>	<b>0,34</b>	<b>27,53</b>	<b>0,04</b>	<b>16,07</b>	<b>82,29</b>	<b>336,19</b>	<b>155,96</b>	<b>5,72</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000001	Молоко питьевое ультрапастеризованное витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118								
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>118</b>								
<b>Всего в день</b>			<b>81,48</b>	<b>76,81</b>	<b>235,73</b>	<b>2 022</b>	<b>0,97</b>	<b>170,81</b>	<b>0,18</b>	<b>22,85</b>	<b>845,84</b>	<b>1 217,46</b>	<b>370,38</b>	<b>17,04</b>

**2-ая неделя / Четверг**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
K000182	Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) без сахара	200	7,02	10,84	28,57	240	0,15	0,52	0,04		116,69	161,65	41,1	1
K000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
K000379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,63	2,82	4,28	53	0,03	0,52	0,01		105,6	78,3	12,18	0,05
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
K000338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	120	0,46	0,42	10,7	48	0,02	79,2			16,9	11,48	9,4	2,3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>12,63</b>	<b>21,69</b>	<b>59,32</b>	<b>496</b>	<b>0,2</b>	<b>80,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	<b>241,58</b>	<b>254,43</b>	<b>62,67</b>	<b>3,37</b>
<b>Обед</b>														
K000048	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,83	6,11	5,27	79	0,04	8,79		2,93	19,4	30,76	18,2	1,05
K000098	Суп крестьянский с крупой	200	3,6	5,12	9,8	100	0,06	6,4			18,9	56,52	12,62	0,81
У000074	Котлеты по-хлыновски	100	14,61	14,33	7,68	218	0,06	2,04	0,02		17,61	153,42	20,85	2,24
K000199	Пюре из гороха с маслом	150	12,99	6,53	33,36	243	0,47		0,03	0,5	90,2	202,93	58,76	4,47
K000388	Напиток из плодов шиповника без сахара	200	0,64	3,78		37	0,01	88			10,56	2,96	2,96	4,35
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Обед</b>		<b>770</b>	<b>33,89</b>	<b>36,05</b>	<b>63,93</b>	<b>721</b>	<b>0,64</b>	<b>105,23</b>	<b>0,05</b>	<b>3,43</b>	<b>156,67</b>	<b>446,58</b>	<b>113,38</b>	<b>12,91</b>
<b>Полдник</b>														
K000121	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71	0,04	0,66	0,03	0,02	127,6	90,94	14,14	0,12
Л11.079	Сок томатный	200	1,6		6	34								
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,2	0,32	14,08	80								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>436</b>	<b>6,77</b>	<b>3,89</b>	<b>26,22</b>	<b>185</b>	<b>0,04</b>	<b>0,66</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>127,6</b>	<b>90,94</b>	<b>14,14</b>	<b>0,12</b>
<b>Ужин</b>														
K000023	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,08	6,09	3,43	73	0,04	22,14		0,73	33,42	24,57	18,36	0,88
П000412	Биточки из курицы	100	15	10,71	9,29	188	0,05	0,86	0,01		37,14	68,79	18,57	1,14
K000317	Овощи в молочном соусе	200	4,12	3,78	17,66	121	0,1	16,31	0,02	0,4	84,2	103,12	41,92	1,17
K000345	Компот из черной смородины без сахара	200	0,28	0,05	1,83	9	0,01	24			0,95	8,61	8,09	0,34
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,54	23,46	134								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>660</b>	<b>24,14</b>	<b>21,17</b>	<b>55,67</b>	<b>525</b>	<b>0,2</b>	<b>63,31</b>	<b>0,03</b>	<b>1,13</b>	<b>155,71</b>	<b>205,09</b>	<b>86,94</b>	<b>3,53</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>240</b>	<b>8,24</b>	<b>5,36</b>	<b>23,64</b>	<b>189</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>85,67</b>	<b>88,16</b>	<b>228,78</b>	<b>2 116</b>	<b>1,16</b>	<b>250,84</b>	<b>0,24</b>	<b>4,69</b>	<b>921,56</b>	<b>1 177,03</b>	<b>305,14</b>	<b>20,13</b>

**2-ая неделя / Пятница**

№ 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														



K000181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом) без сахара	220	5,97	10,44	24,56	216	0,07	0,55	0,04		118	108,41	17,88	0,35
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000382	Какао с молоком без сахара	200	3,54	3,43	5,66	68	0,03	0,52	0,01		107,54	101,09	18,83	0,57
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,06	0,44	19,56	111								
K000338	Плоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		0,4	19	16	12	2,3
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>16,66</b>	<b>19,35</b>	<b>60,08</b>	<b>500</b>	<b>0,13</b>	<b>6,16</b>	<b>0,09</b>	<b>0,49</b>	<b>384,04</b>	<b>323,01</b>	<b>55,46</b>	<b>3,33</b>
<b>Обед</b>														
K000024	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	71	0,04	9,44		0,49	27,18	30,1	16,51	0,76
Y000066	Уха со взбитым яйцом	250	20,46	3,36	9,8	151	0,16	6,08	0,02		55,14	74,61	72,44	0,72
P000412	Биточки из курицы	100	15	10,71	9,29	188	0,05	0,86	0,01		37,14	68,79	18,57	1,14
K000139	Капуста тушеная (свежая)	150	3,06	5,52	11,84	116	0,05	25,62		2,93	88,13	61,04	31,28	1,25
K000348	Компот из кураги и чернослива без сахара	200	0,82		17,63	74	0,01	1,06			89,07	31,11	22,79	6,25
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Обед</b>		<b>820</b>	<b>41,51</b>	<b>25,83</b>	<b>59,43</b>	<b>644</b>	<b>0,31</b>	<b>43,06</b>	<b>0,03</b>	<b>3,42</b>	<b>296,66</b>	<b>265,64</b>	<b>161,59</b>	<b>10,11</b>
<b>Полдник</b>														
L05.021	Сырники запеченные из творога жирного (I вариант) без сметаны без сахара	110	17,23	21,82	14,55	330								
L11.079	Сок томатный	200	1,6		6	34								
<b>Всего в Полдник</b>		<b>310</b>	<b>18,83</b>	<b>21,82</b>	<b>20,55</b>	<b>364</b>								
<b>Ужин</b>														
K000063	Салат из моркови с курагой	100	1,7	1,39	16,51	85	0,01	1,91		14,4	41,4	63,46	44,37	1
Y000064	Азу по-татарски	250	17,74	19,86	26,81	358	0,19	14,58	0,01		26,78	228,54	52,33	3,4
K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>590</b>	<b>22,06</b>	<b>21,65</b>	<b>59</b>	<b>533</b>	<b>0,2</b>	<b>16,51</b>	<b>0,01</b>	<b>14,4</b>	<b>72,02</b>	<b>298,23</b>	<b>100,02</b>	<b>5,02</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,36	15,64	89								
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>240</b>	<b>8,24</b>	<b>5,36</b>	<b>23,64</b>	<b>189</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>107,3</b>	<b>94,01</b>	<b>222,7</b>	<b>2 230</b>	<b>0,72</b>	<b>67,13</b>	<b>0,17</b>	<b>18,31</b>	<b>992,72</b>	<b>1 066,89</b>	<b>345,07</b>	<b>18,66</b>

**2-ая неделя / Суббота**

№ 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>														
K000183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом) без сахара	200	6,69	10,33	27,22	229	0,14	0,5	0,04		111,13	153,95	39,14	0,95
K000014	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04	0,11	2,4	3		0,02
K000338	Плоды или ягоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	8	28	42	0,6
K000382	Какао с молоком без сахара	200	3,54	3,43	5,66	68	0,03	0,52	0,01		107,54	101,09	18,83	0,57
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>13,03</b>	<b>21,69</b>	<b>61,83</b>	<b>503</b>	<b>0,21</b>	<b>11,02</b>	<b>0,09</b>	<b>0,51</b>	<b>229,07</b>	<b>286,04</b>	<b>99,97</b>	<b>2,14</b>
<b>Обед</b>														
Y000088	Салат Тазалык	100	1,2	8,88	7,65	115	0,01	11,68			25,1	20,51	11,85	0,5
K000118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	10,18	115	0,06	0,8	0,06	1,58	23,73	56,55	16,75	0,57
K000265	Плов из говядины	150	16,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28		2,75	14,23	200,14	39,29	2,65
K000389	Сок фруктовый (яблочный) без сахара	200			11,2	85	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,18	7,82	44								
<b>Всего в Обед</b>		<b>720</b>	<b>24,51</b>	<b>30,75</b>	<b>62,87</b>	<b>681</b>	<b>0,15</b>	<b>17,76</b>	<b>0,06</b>	<b>4,53</b>	<b>77,06</b>	<b>291,2</b>	<b>75,89</b>	<b>6,52</b>
<b>Полдник</b>														
K000224	Запеканка из творога с морковью (с йогуртом)	150	13,04	11,62	37,47	305	0,1	1,39	0,04	2,4	135,81	178,82	28,1	1,31
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,54	23,46	134								
K000376	Чай без сахара	200	0,18	0,04	0,04	1		0,02			3,83	6,24	3,33	0,62
<b>Всего в Полдник</b>		<b>410</b>	<b>16,88</b>	<b>12,2</b>	<b>60,97</b>	<b>440</b>	<b>0,1</b>	<b>1,41</b>	<b>0,04</b>	<b>2,4</b>	<b>139,65</b>	<b>185,06</b>	<b>31,43</b>	<b>1,93</b>
<b>Ужин</b>														
K000274	Зразы рубленые (говядина)	100	3,44	12,21	11,84	171	0,04	3,28	0,01		42,33	77,55	18	1,12
K000143	Рагу из овощей	200	3,52	16,07	19,12	235	0,09	16,62	0,03		65,25	87,63	35,79	1,47
K000349	Компот из смеси сухофруктов без сахара	200												
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,54	23,46	134								
<b>Всего в Ужин</b>		<b>560</b>	<b>10,62</b>	<b>28,82</b>	<b>54,42</b>	<b>540</b>	<b>0,13</b>	<b>19,9</b>	<b>0,04</b>		<b>107,58</b>	<b>165,18</b>	<b>53,79</b>	<b>2,59</b>
<b>Второй ужин</b>														
K000386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	0,04		240	180	28	0,2
<b>Всего в Второй ужин</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>180</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего в день</b>			<b>70,84</b>	<b>98,46</b>	<b>248,09</b>	<b>2 264</b>	<b>0,67</b>	<b>51,49</b>	<b>0,27</b>	<b>7,44</b>	<b>793,35</b>	<b>1 107,49</b>	<b>289,08</b>	<b>13,38</b>

**2-ая неделя / Воскресенье**

№ 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>														
K000182	Каша жидкая молочная (пшеничная, с маслом) без сахара	200	6,7	10,33	27,2	229	0,14	0,5	0,04		111,13	153,95	39,14	0,95
K000015	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04	0,09	139,5	97,5	6,75	0,12
K000379	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	2,63	2,82	4,28	53	0,03	0,52	0,01		105,6	78,3	12,18	0,05
0000002	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,66	0,54	23,46	134								
K000338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40	0,02	66			14,08	9,57	7,83	1,91
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>575</b>	<b>17,06</b>	<b>18,78</b>	<b>63,86</b>	<b>514</b>	<b>0,2</b>	<b>67,11</b>	<b>0,09</b>	<b>0,09</b>	<b>370,31</b>	<b>339,32</b>	<b>65,9</b>	<b>3,04</b>
<b>Обед</b>														
K000050	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	132	0,02	5,78	0,04	2,33	161,7	109,27	22,99	1,29
K000117	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	6,5	6,55	11,78	132	0,03	0,54	0,01	0,92	12,2	79,33	18,42	0,62
K000234	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	90/10	11,82	14,05	14,53	233	0,07	0,6	0,02	4,65	67,53	171,33	37,73	1,35
K000312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16		0,18	36,98	86,6	27,75	1,01
K000345	Компот из черной смородины без сахара	200	0,28	0,05	1,83	9	0,01	24			0,95	8,61	8,09	0,34



