

**Согласовано:**

Директор ОКОУ "Школа-интернат №3"

Лежелеков А.Н.

« 31 » 08 2022 год

М.П.

Утверждаю:



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Для детей в возрасте 7-11 лет**  
**1 день**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>													
сб.рец.1995 г.рец. №762	каша пшеничная молочная	200	6,32	4,24	32,7	172,8	0	0,2	8	14,9	16,5	0,5	0,6
сб.рец.1995г. рас. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	14	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.2004 г. рец. 97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1
сб.рец.1996 г	масло сливочное	15	0,15	12,45	0,15	112,5	0,075	0	0	3,3	0,45	2,85	0,03
	<b>ВСЕГО</b>	<b>507</b>	<b>13,13</b>	<b>20,98</b>	<b>63,35</b>	<b>477,7</b>	<b>0,135</b>	<b>0,29</b>	<b>8,13</b>	<b>163,9</b>	<b>48,04</b>	<b>135,2</b>	<b>1,79</b>
<b>завтрак-2</b>													
	яблоко	300	0,6	0	15,4	69	0,09	0,04	40	20	0	12	0,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>300</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>15,4</b>	<b>69</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>
<b>обед</b>													
сб.рец.2004 г. рец.43	салат из белокочанной капусты	60	2,38	1,14	21,39	34	0,01	0	34,41	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.рец.2004 г. рец. №139	суп гороховый	200	2,7	4,3	17,1	102,5	0,09	0,09	3,35	1,1	0,62	7,69	6,02
сб.рец.1956 г. рец. №416	котлеты мясные	100	11,7	10	10,7	146	0	0,11	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.рец.1956 г. рец. №472	картофельное пюре	180	8,64	8,92	38,8	333	0,08	0,6	32,34	82,6	42,32	197	0
сб.рец.1956 г. рец. №558	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2
	вафли	30	1	8,8	14	103	0	0,02	0	4	0,6	19,9	0,018
	<b>ВСЕГО</b>	<b>870</b>	<b>30,42</b>	<b>33,91</b>	<b>139,2</b>	<b>941</b>	<b>0,18</b>	<b>0,95</b>	<b>73,7</b>	<b>219,3</b>	<b>112,7</b>	<b>487,5</b>	<b>11,09</b>
<b>полдник</b>													
сб.рец.2004 г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6
сб.рец.1996 г. рец. №296	пудинг творожный запеченный	200	9,7	10,1	34,5	228	0,009	0,12	0,54	375,2	38,9	390,3	1,62
	<b>ВСЕГО</b>	<b>400</b>	<b>10,7</b>	<b>10,1</b>	<b>42,9</b>	<b>292</b>	<b>0,009</b>	<b>0,2</b>	<b>80,54</b>	<b>411,2</b>	<b>38,9</b>	<b>416,3</b>	<b>2,22</b>

ужин														
№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая			витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	ккал	кДж	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
№ 286 СР 2С10	тефтели мясные	90	7	7,7	9	134	0,01	0,03	0	4,58	1,33	68,16	1,01	
сб.рещ.1996 г. рещ. №273	макаронные изделия отварные	150	5,47	4,98	28,3	140,35	0	1	0	36	32	174	2,4	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28	
сб.рещ.1996 г. рещ. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	13	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>540</b>	<b>17,3</b>	<b>13,5</b>	<b>70,9</b>	<b>445,05</b>	<b>0,04</b>	<b>1,15</b>	<b>0,03</b>	<b>70,3</b>	<b>64,6</b>	<b>311</b>	<b>4,73</b>	
2-й ужин														
	МОЛОКО	200	5,6	6,4	9,4	96	0	0,18	10	280	16	130	0,04	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2817</b>	<b>77,9</b>	<b>83,5</b>	<b>340</b>	<b>2330,75</b>	<b>0,49</b>	<b>2,71</b>	<b>204</b>	<b>1125</b>	<b>292</b>	<b>1552</b>	<b>20,6</b>	
2 день														
№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая			витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	ккал	кДж	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
завтрак														
сб.рещ.1996 г. рещ. №762	каша геркулесовая молочная	200	9,4	4,94	41,96	164	0,02	0,34	14,9	22,32	53,9	137,8	1,52	
сб.рещ.1996 г. рещ. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	80	1,7	0,64	16,5	99	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рещ.1996 г.	масло сливочное	10	2,1	7,3	0,1	85	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.рещ.2004 г. рещ. 97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>502</b>	<b>16,16</b>	<b>16,53</b>	<b>73,57</b>	<b>449,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>15,03</b>	<b>170,2</b>	<b>85,29</b>	<b>271,6</b>	<b>2,7</b>	
завтрак-2														
сб.рещ.1956 г.	банан	300	7,35	0	31,8	184,5	0,36	0,45	90	5,4	0,2	0	0	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>300</b>	<b>7,35</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>184,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
обед														
№ 38 СР 2С10	салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,4	24,28	30,75	44	1,08	0,05	6,25	0	
сб.рещ.2004 г. рещ. №110	борщ из свежей капусты со сметаной	210	2	4,04	24,67	206,4	0,28	0,13	7,8	70,42	31,08	250,7	1,33	
сб.рещ.1996 г. рещ. 403	плов из птицы	200	19,7	15	49,6	330	0	0,22	19,83	81,68	0,03	0,02	5,49	
сб.рещ.1996 г. рещ.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4	
	печенье	30	2,61	8,64	8,27	90	0	0	0	7	10	27,67	0,5	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>840</b>	<b>29,39</b>	<b>28,61</b>	<b>128,3</b>	<b>889,3</b>	<b>24,56</b>	<b>31,23</b>	<b>75,23</b>	<b>201,2</b>	<b>60,16</b>	<b>383,6</b>	<b>9,72</b>	
ПОЛДНИК														
сб.рещ.2004 г. рещ. 707	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6	

сб.реч.1998 г.	булочка с повидлом	100	6,4	10,9	44	303,7	0,018	0,29	5,33	21,92	18,2	95,67	1,08
	<b>ВСЕГО</b>	<b>300</b>	<b>7,4</b>	<b>10,9</b>	<b>52,4</b>	<b>367,7</b>	<b>0,018</b>	<b>0,37</b>	<b>85,33</b>	<b>57,92</b>	<b>18,2</b>	<b>121,7</b>	<b>1,68</b>
<b>ужин</b>													
№ 654 СР 2005	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,098	0,73	39,6	101,2	51,84	242,3	0
№ 714 СР 2010	мясо тушенное с овощами	150	14,8	11,3	10,3	201	42,3	48,7	201	2,09	0,13	5,2	20
№ 869 СР 2005	КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28
	<b>ВСЕГО</b>	<b>650</b>	<b>23,64</b>	<b>18,54</b>	<b>85,66</b>	<b>608,5</b>	<b>56,38</b>	<b>53,71</b>	<b>249,7</b>	<b>123,4</b>	<b>79,98</b>	<b>318,1</b>	<b>21,28</b>
<b>2-й ужин</b>													
	ряженка	200	5,8	5	8	108	0,04	0,06	0,6	248	28	184	0,2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2792</b>	<b>89,74</b>	<b>79,58</b>	<b>379,8</b>	<b>2607,4</b>	<b>81,49</b>	<b>86,25</b>	<b>515,9</b>	<b>806,1</b>	<b>271,8</b>	<b>1279</b>	<b>35,58</b>

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ Для детей в возрасте 7-11 лет

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г					Энергетическая	витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	А	В1		С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>3 день</b>														
<b>завтрак</b>														
№ 93 2010	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202	30,18	172,5	0,64	0,11	1,14	38,25	
сб.реч.1996г. рачк №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
сб.реч.1996 г.	масло сливочное	15	0	12,3	0,15	112,5	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.реч.2004 г. реч.97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1	
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>577</b>	<b>14,77</b>	<b>23,26</b>	<b>59,31</b>	<b>509,1</b>	<b>202,1</b>	<b>30,3</b>	<b>172,6</b>	<b>152,5</b>	<b>37,1</b>	<b>148,7</b>	<b>39,69</b>	
<b>завтрак-2</b>														
сб.реч.1996 г.	яблоко	300	1,8	0	20,9	117	0,09	0,04	40	20	0	12	0,6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>117</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	
<b>обед</b>														
сб.реч.2004 г. реч.№78	икра свекольная	100	2,44	4,6	14,5	129	0,01	0,02	10	37	43	43	1,4	
197	рассольник Петербургский	250	2,1	3,5	18,6	104,8	0,03	0,156	9,36	36,8	42,57	186,7	5,64	
сб.реч.1996 г. реч.№401	гуляш из мяса	100	17	14,02	3,9	128	0,015	0,09	1,08	21,95	26,9	173,9	4,01	
сб.реч.1996 г. реч.№463	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	6,3	43	280	0,04	0,14	0	15,62	36	127,8	2,86	
сб.реч.1996 г. реч.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2	

		900	33,94	29,17	117,2	864,3	0,095	0,536	24,04	152,4	167,5	630,4	16,31
<b>всего</b>													
<b>ПОЛДНИК</b>													
	сок мультифрукт	200	0,6	0,2	24,8	103,8	0,0	16,7	15,4	19,3	13,8	12,0	0,6
12.4	Ватрушка с творогом	95	7,7	9,7	46,6	304,0	0,1	0,0	3,0	33,9	10,1	53,2	0,5
	<b>всего</b>	<b>295</b>	<b>8,3</b>	<b>9,85</b>	<b>71,43</b>	<b>407,8</b>	<b>0,12</b>	<b>16,76</b>	<b>18,36</b>	<b>53,2</b>	<b>23,91</b>	<b>65,15</b>	<b>1,06</b>
<b>УЖИН</b>													
511	шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,3	145,0	0,1	3,3	15,0	48,6	205,8	36,1	1,1
сб.реч.1996г.реч.№465	рис отварной	150	4,06	5,61	29,18	133,2	0,35	0,35	0	1,23	10,64	62,49	0,54
№968 с.р.2316 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
сб.реч.1996г.реч.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	15,6	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02
	<b>всего</b>	<b>630</b>	<b>31,21</b>	<b>17,84</b>	<b>75,64</b>	<b>559,23</b>	<b>0,48</b>	<b>3,72</b>	<b>15,81</b>	<b>75,55</b>	<b>242,1</b>	<b>153,7</b>	<b>2,89</b>
<b>2-й ужин</b>													
	кефир	200	5,8	5	8	106	0,04	0,08	1,4	240	28	190	0,2
	<b>всего</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2902</b>	<b>95,82</b>	<b>85,12</b>	<b>352,5</b>	<b>2563,43</b>	<b>203</b>	<b>51,44</b>	<b>272,2</b>	<b>693,6</b>	<b>498,6</b>	<b>1200</b>	<b>60,75</b>

#### 4 день

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>													
сб.реч.1996г.реч.№257	каша манная молочная вязкая	250	7,85	4	49	240	0,02	0,22	7,03	12,09	21,09	67,02	0,6
сб.реч.1996г.реч.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.реч.1996г.	масло сливочное	10	0,1	3,3	0,1	75	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.реч.2004г.реч.97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1
	<b>всего</b>	<b>552</b>	<b>14,61</b>	<b>11,59</b>	<b>80,61</b>	<b>507,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>7,16</b>	<b>160</b>	<b>52,48</b>	<b>200,8</b>	<b>1,78</b>
<b>завтрак-2</b>													
сб.реч.1996г.	яблоко	300	1,8	0	20,9	117	0,09	0,04	40	20	0	12	0,6
	<b>всего</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>117</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>
<b>обед</b>													
сб.реч.2004г.реч.№43	салат из белокочанной капусты	60	1,08	1,14	13,38	84	0,01	0	34,41	59,44	27,53	40,9	0,79
сб.реч.2004г.реч.№140	суп каргофельный с мак.изл.	200	3,9	2,5	13	102	0,58	0,03	12,35	13,42	0,025	0	0,44
сб.реч.1996г.реч.№324	котлета из рыбы	100	11,72	9,9	24,8	152	0,036	0,144	0,86	66,91	28,6	306,1	0,768

№968 с.р. 2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
№ 679 СР 2305	каша гречневая	150	8,4	6,3	43	280	0,04	0,14	0	15,62	36	127,82	2,86
сб. рещ.1956 г. рещ.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4
	печенье	30	2,61	2,64	15,27	100	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2
	<b>всего</b>	<b>940</b>	<b>39,86</b>	<b>29,87</b>	<b>152,22</b>	<b>1073,53</b>	<b>0,666</b>	<b>0,444</b>	<b>52</b>	<b>203,41</b>	<b>121,16</b>	<b>601,49</b>	<b>7,958</b>

**ПОЛДНИК**

	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6
ТКН01	булочка слобная	95	7,7	9,7	46,6	304,0	0,1	0,6	3,0	5,8	10,1	53,2	0,4
	<b>всего</b>	<b>295</b>	<b>8,7</b>	<b>9,65</b>	<b>55,03</b>	<b>368</b>	<b>0,05</b>	<b>0,68</b>	<b>82,96</b>	<b>41,78</b>	<b>10,11</b>	<b>79,15</b>	<b>1</b>

**УЖИН**

637	Рыба запеченная	80	14,6	10,9	0,0	165,0	0,0	0,0	16,0	31,2	114,4	16,0	1,4
сб. рещ.2005г. рещ.№694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	33,3	103,9	1,21
сб. рещ.1956г. рещ.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
№968 с.р. 2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28
	<b>всего</b>	<b>660</b>	<b>31,28</b>	<b>24,13</b>	<b>65,73</b>	<b>633,43</b>	<b>0,22</b>	<b>21,94</b>	<b>47,41</b>	<b>105,3</b>	<b>179</b>	<b>188,8</b>	<b>4,17</b>

**2-й ужин**

	ряженка	200	5,8	5	8	108	0,04	0,06	0,6	248	28	184	0,2
	<b>всего</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2947</b>	<b>102,1</b>	<b>80,24</b>	<b>382,5</b>	<b>2807,36</b>	<b>1,196</b>	<b>23,47</b>	<b>230,1</b>	<b>778,4</b>	<b>390,7</b>	<b>1266</b>	<b>15,71</b>

**5 день**

№ рецептуры	наименование блюд	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>													
168	каша рисовая молочная	210	2,9	3,9	35,1	187,2	0,0	0,0	20,0	5,9	67,0	21,8	0,5
сб. рещ.1956г. рещ. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02
сб. рещ.1956 г.	масло сливочное	10	0,1	5,3	0,1	75	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02
сб. рещ. 2004 г. рещ. 97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1
сб. рещ.1956 г.	йогурт	100	5	3,2	3,5	66	0,05	0,9	5,8	70	8	78	0
	<b>всего</b>	<b>612</b>	<b>14,66</b>	<b>16,69</b>	<b>70,21</b>	<b>520,6</b>	<b>0,19</b>	<b>1,02</b>	<b>25,93</b>	<b>223,8</b>	<b>106,4</b>	<b>233,6</b>	<b>1,65</b>
<b>завтрак-2</b>													

	банан	300	7,35	0	31,8	184,5	0,36	0,45	90	5,4	0,2	0	0
	<b>всего</b>	<b>300</b>	<b>7,35</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>184,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>													
сб.реч.1996г.реч.60	винегрет овощной	100	2,8	5,5	26	63,57	0	0,09	12,69	31,55	20,67	65,03	1,12
сб.реч.2004г.реч.120	щи из свежей капусты со сметаной	200	2,4	5,2	11	55,6	0	0,1	13,8	54	37,6	84	1,3
сб.реч.1996г.реч. №390	мясо тушеное	100	15,78	12,42	19,54	194	0,02	0,1	1	24,38	29,9	193,8	2,79
№968 с.р.2216 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
сб.реч.1996г.реч. №273	макаронные изделия отварные	230	4,8	7,6	28	196,5	0	1	0	36	32	174	2,4
сб.реч.1996г.реч.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2
	<b>всего</b>	<b>1030</b>	<b>37,93</b>	<b>38,11</b>	<b>127,3</b>	<b>865,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,42</b>	<b>31,87</b>	<b>187</b>	<b>139,2</b>	<b>615,8</b>	<b>10,21</b>

**ПОЛДНИК**

	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6
	пирожки с повидлом	120	5,2	10,2	42,9	253,3	0,01	0,13	1,43	16,5	13	49,31	1,46
сб.реч.1996г.реч.№687	<b>всего</b>	<b>320</b>	<b>6,2</b>	<b>10,2</b>	<b>51,3</b>	<b>317,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>81,43</b>	<b>52,5</b>	<b>13</b>	<b>75,31</b>	<b>2,06</b>

**УЖИН**

304	плов из птицы	210	25,4	21,3	44,6	471,3	0,1	1,3	60,0	56,4	249,1	59,4	2,7
693	какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	161,4	0,0	1,3	20,0	122,4	96,8	19,3	0,4
сб.реч.1996г.	масло сливочное	20	0,2	16,6	0,2	150	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28
	<b>всего</b>	<b>530</b>	<b>34,1</b>	<b>42,45</b>	<b>90,51</b>	<b>896,35</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>80</b>	<b>201</b>	<b>374,2</b>	<b>149,4</b>	<b>4,44</b>

**2-й ужин**

	кефир	200	5,8	5	8	106	0,04	0,08	1,4	240	28	190	0,2
	вафли	30	1	8,8	14	103	0	0,02	0	4	0,6	19,9	0,018
	<b>всего</b>	<b>230</b>	<b>6,8</b>	<b>13,8</b>	<b>22</b>	<b>209</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>244</b>	<b>28,6</b>	<b>209,9</b>	<b>0,218</b>
	<b>всего за день</b>	<b>3022</b>	<b>107</b>	<b>121,3</b>	<b>393,1</b>	<b>2992,95</b>	<b>0,75</b>	<b>5,88</b>	<b>310,6</b>	<b>913,6</b>	<b>661,6</b>	<b>1284</b>	<b>18,58</b>

**6 день**

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая	витамины				Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe	
														к
сб.реч.1996г.реч.№262	каша геркулесовая молочная	200	8,8	4,9	44,7	289,4	0,09	0,57	12	301,2	181,7	436,8	5,25	
сб.реч.1996г.реч.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02	

сб.реч.1996г.	МАСЛО сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.реч.2004 г. реч.97	Сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1
	<b>всего</b>	<b>502</b>	<b>15,56</b>	<b>17,49</b>	<b>76,31</b>	<b>556,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,66</b>	<b>12,13</b>	<b>449,1</b>	<b>213,1</b>	<b>570,6</b>	<b>6,43</b>
<b>завтрак-2</b>													
	банан	300	7,35	0	31,8	184,5	0,36	0,45	90	5,4	0,2	0	0
	<b>всего</b>	<b>300</b>	<b>7,35</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>184,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>обед</b>													
225	икра кабачковая	100	1,0	4,5	5,1	61,0	0,0	7,0	0,0	41,0	0,0	0,0	7,0
сб.реч.2004г.реч. №139	сулн картофеля с горохом	200	2,45	5,2	21	154	0,1	0,1	3,1	1	0,6	7,1	5,56
сб.реч.1996 реч.№416	котлеты мясные	100	16,2	15	22,5	383	0	0,11	0	31,2	22,64	123	1,86
сб.реч.1996 г. реч.465	рис отварной	150	2,06	2,73	27,39	171,5	0,264	0,261	0	0,913	7,826	45,85	0,391
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
сб.реч.1996 г. реч.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28
	<b>всего</b>	<b>950</b>	<b>34,48</b>	<b>34,87</b>	<b>112,2</b>	<b>1120,23</b>	<b>0,384</b>	<b>7,631</b>	<b>7,48</b>	<b>114,1</b>	<b>59,07</b>	<b>256,8</b>	<b>16,69</b>
<b>полдник</b>													
	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6
	печенье	30	2,61	8,64	10,27	110	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	<b>всего</b>	<b>230</b>	<b>3,61</b>	<b>8,64</b>	<b>18,67</b>	<b>174</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>80</b>	<b>43</b>	<b>10</b>	<b>53,67</b>	<b>1,1</b>
<b>ужин</b>													
сб.реч.1996 г. реч.422	тефтели мясные с рисом	80	5,4	6,27	12,4	124	0,02	0,05	0	8,4	2,45	125	1,86
сб.реч.1996г.реч. №273	макаронные изделия отварные	180	3,75	5,98	21,85	153,8	0	1	0	36	32	174	2,4
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
сб.реч.1996г. реч.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28
	<b>всего</b>	<b>660</b>	<b>22,12</b>	<b>19,74</b>	<b>75,45</b>	<b>581,53</b>	<b>0,05</b>	<b>1,17</b>	<b>0,81</b>	<b>74,09</b>	<b>65,74</b>	<b>367,8</b>	<b>5,78</b>
<b>2-ужин</b>													
	ряженка	200	5,8	5	8	108	0,04	0,06	0,6	248	28	184	0,2
	печенье	30	2,61	8,64	10,27	110	0	0	0	7	10	27,67	0,5
	<b>всего</b>	<b>230</b>	<b>8,41</b>	<b>13,64</b>	<b>18,27</b>	<b>218</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>255</b>	<b>38</b>	<b>211,7</b>	<b>0,7</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2872</b>	<b>91,53</b>	<b>94,38</b>	<b>332,7</b>	<b>2835,06</b>	<b>1,034</b>	<b>10,05</b>	<b>191</b>	<b>940,7</b>	<b>386,1</b>	<b>1460</b>	<b>30,7</b>
<b>7 день</b>													
Мб. 04.04.2016 г. 1	парикмахерская б/м/л	масса	Пищевые вещества, г		Энергетиче	витамины		Минеральные в-ва					

№ рецептуры	порции	Б	Ж	У	ска	А	В1	С	Са	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>												
№ 93 СР 2010	200	6,05	5,6	18,25	147,6	0,09	0,91	39,2	164,7	24,1	144,3	0,53
сб.реч.1996г. расч.№628	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.реч.1996г.	10	2,1	8,3	0,1	75	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.реч.2004г. реч.97	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1
	<b>502</b>	<b>14,81</b>	<b>18,19</b>	<b>49,86</b>	<b>415</b>	<b>0,2</b>	<b>1</b>	<b>39,33</b>	<b>312,6</b>	<b>55,49</b>	<b>278,1</b>	<b>1,71</b>
<b>завтрак-2</b>												
	300	1,8	0	20,9	117	0,09	0,04	40	20	0	12	0,6
	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>117</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>
<b>обед</b>												
51	100	1,5	4,2	8,6	79,6	0,0	7,6	30,0	44,8	41,3	18,0	1,5
№ 206 СР 2005	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
№ 436 СР 2004	220	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
сб.реч.1996г. реч. 588	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4
	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2
	<b>870</b>	<b>38,55</b>	<b>17,67</b>	<b>84,09</b>	<b>701,83</b>	<b>69,2</b>	<b>108,8</b>	<b>457,8</b>	<b>91,81</b>	<b>60,75</b>	<b>131,7</b>	<b>27,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>												
	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6
сб.реч.1996г. расч.№687	150	6,5	12,75	53,6	317	0,01	0,13	1,43	16,5	13	49,31	1,46
	<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>12,75</b>	<b>62</b>	<b>381</b>	<b>0,01</b>	<b>0,21</b>	<b>81,43</b>	<b>52,5</b>	<b>13</b>	<b>75,31</b>	<b>2,06</b>
<b>УЖИН</b>												
сб.реч.1996г. реч.№472	200	10,5	18,27	42,03	309,6	0,098	0,73	39,6	101,2	51,84	242,3	0
№ 486 СР 2005	100	9,7	5,4	4,4	98	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01
943	200	0,1	0,0	12,0	28,0	0,0	0,0	0,0	6,0	0,0	0,0	0,4
41	10	0,0	8,2	0,1	75,0	0,0	0,0	59,0	1,0	0,3	1,9	0,0
	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,4	0,2	0,0	20,0	28,0	41,0	1,3
	<b>610</b>	<b>27,94</b>	<b>32,77</b>	<b>105,2</b>	<b>724,2</b>	<b>68,29</b>	<b>78,63</b>	<b>408,6</b>	<b>129,5</b>	<b>80,27</b>	<b>289,6</b>	<b>1,73</b>
<b>2-й ужин</b>												
	200	5,8	5	8	106	0,04	0,08	1,4	240	28	190	0,2
	30	1	1,8	9	83	0	0,02	0	4	0,6	19,9	0,018
	<b>230</b>	<b>6,8</b>	<b>6,8</b>	<b>17</b>	<b>189</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>	<b>244</b>	<b>28,6</b>	<b>209,9</b>	<b>0,218</b>



		8 день												
		всего за день												
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетиче			витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	сая	А	В1	С	Са	Mg	P	Fe	
														2862
<b>завтрак</b>														
368	каша гречневая с молоком	200	5,9	5,0	31,2	192,9	0,2	0,0	20,0	12,2	147,7	98,1	3,3	
сб.рец.1996г. расч.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996г.	масло сливочное	15	0,15	6,45	0,15	112,5	0,075	0	0	3,3	0,45	2,85	0,03	
сб.рец.2004г. рец.97	Сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>507</b>	<b>12,71</b>	<b>15,74</b>	<b>62,86</b>	<b>497,8</b>	<b>0,285</b>	<b>0,09</b>	<b>20,13</b>	<b>161,2</b>	<b>179,2</b>	<b>232,8</b>	<b>4,51</b>	
<b>завтрак-2</b>														
	яблоко	300	1,8	0	20,9	117	0,09	0,04	40	20	0	12	0,6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>117</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	
<b>обед</b>														
№ 126 СР 2005	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	
197	рассольник Петербургский	250	2,1	8,5	8,6	204	0,025	0,13	7,8	30,67	35,48	155,6	4,7	
№ 304 СР 2010	плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	59,38	249,1	2,74	
сб.рец.1996г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>910</b>	<b>33,83</b>	<b>35,1</b>	<b>102,7</b>	<b>997,85</b>	<b>38,35</b>	<b>31,15</b>	<b>132,2</b>	<b>129,8</b>	<b>113,9</b>	<b>510,5</b>	<b>9,84</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>														
сб.рец.2004г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6	
12,4	Ватрушка с творогом	95	7,7	9,7	46,6	304,0	0,1	0,0	3,0	33,9	10,1	53,2	0,5	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>295</b>	<b>8,7</b>	<b>9,65</b>	<b>55,03</b>	<b>368</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>	<b>82,96</b>	<b>69,92</b>	<b>10,11</b>	<b>79,15</b>	<b>1,06</b>	
<b>УЖИН</b>														
№ 301 СР 2010	птица тушеная в соусе	90	10	8,2	2,6	124	68,13	25,38	166,1	2,03	0,06	0,03	53,75	
№ 679 СР 2005	каша рассыпчатая гречневая	150	5,6	10,2	31,4	276	0,011	0,27	13,8	47,04	43,2	100,2	1,33	
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996г. расч.№628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>19,09</b>	<b>65,51</b>	<b>548</b>	<b>68,17</b>	<b>25,74</b>	<b>180</b>	<b>74,74</b>	<b>68,95</b>	<b>155,3</b>	<b>56,14</b>	
<b>2-ужин</b>														
	МОЛОКО	200	5,6	6,4	9,4	96	0	0,18	10	280	16	130	0,04	

печень	30	2,61	2,64	12,27	99	0	0	0	7	10	27,67	0,5
<b>всего</b>	<b>230</b>	<b>8,21</b>	<b>9,04</b>	<b>21,67</b>	<b>195</b>	<b>0</b>	<b>0,18</b>	<b>10</b>	<b>287</b>	<b>26</b>	<b>157,7</b>	<b>0,54</b>
<b>всего за день</b>	<b>2762</b>	<b>84,75</b>	<b>88,62</b>	<b>328,7</b>	<b>2723,65</b>	<b>107</b>	<b>57,3</b>	<b>465,2</b>	<b>742,7</b>	<b>398,2</b>	<b>1147</b>	<b>72,69</b>

**9 день**

№ рецептуры	наименование блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская	витамины			Минеральные в-ва				
		масса	Б	Ж		У	А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe
<b>завтрак</b>													
сб.рец.1996г. рац. №262	каша геркулесовая молочная	200	10,7	7,1	39	251	0,02	0,34	14,9	22,32	53,9	137,8	1,52
сб.рец.1996г. рац. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	80	1,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02
сб.рец.1996г.	масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02
сб.рец.2004г. рец.97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1
	<b>всего</b>	<b>502</b>	<b>15,46</b>	<b>19,69</b>	<b>70,61</b>	<b>518,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,43</b>	<b>15,03</b>	<b>170,2</b>	<b>85,29</b>	<b>271,6</b>	<b>2,7</b>

**завтрак-2**

	банан	300	7,35	0	31,8	184,5	0,36	0,45	90	5,4	0,2	0	0
	<b>всего</b>	<b>300</b>	<b>7,35</b>	<b>0</b>	<b>31,8</b>	<b>184,5</b>	<b>0,36</b>	<b>0,45</b>	<b>90</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**обед**

225	икра кабачковая	100	1,0	4,5	5,1	61,0	0,0	7,0	0,0	41,0	0,0	0,0	7,0
208	суп картофельный с мак.изд.	300	3,2	3,4	17,1	104,8	0,1	8,3	0,0	24,6	66,7	27,0	1,1
сб.рец.1996г. рец. №416	рыба припущенная	100	10,7	0,8	0,4	151	0	0,11	0	31,2	22,64	123	1,86
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2
сб.рец.1996г. рец. №472	картофельное пюре	150	6,18	10,32	54,1	202	0,08	0,6	32,34	82,6	42,32	197,8	0
сб.рец.1996г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4
	хлеб ржаной	70	2,8	0,52	19,04	82,95	0	0,06	0	14,7	13,3	60,9	1,4
	<b>всего</b>	<b>1020</b>	<b>32,06</b>	<b>26,19</b>	<b>111,4</b>	<b>838,73</b>	<b>0,21</b>	<b>16,06</b>	<b>36,72</b>	<b>214,1</b>	<b>144,9</b>	<b>420,7</b>	<b>11,95</b>

**ПОЛДНИК**

сб.рец.1996г. рец.297	запеканка из творога	150	9	11	22	232	0,25	0,6	0,03	348	8	6	0
сб.рец.2004г. рец.707	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6
	<b>всего</b>	<b>350</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>30,4</b>	<b>296</b>	<b>0,25</b>	<b>0,68</b>	<b>80,03</b>	<b>384</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>0,6</b>

**УЖИН**

сб.рец.1995г. рец.422	тефтели мясные с соусом	100	8,4	5	9	114	0,02	0,05	0	8,4	2,45	125	1,86
679	каша гречневая рассыпчатая	180	5,1	6,7	33,5	176,5	0,2	0,0	0,0	15,6	250,2	81,0	4,7
сб.рец.1996г. рац. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04

№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0	0,2
	хлеб пшеничный	100	4,62	0,8	20,6	113,7	0	0,12	0	20	28	68,8	1,28	
	<b>всего</b>	<b>680</b>	<b>26,47</b>	<b>19,22</b>	<b>83,7</b>	<b>594,23</b>	<b>0,27</b>	<b>0,17</b>	<b>0,83</b>	<b>53,66</b>	<b>283,9</b>	<b>274,8</b>	<b>8,11</b>	
<b>2-й ужин</b>														
	кефир	200	5,8	5	8	106	0,04	0,08	1,4	240	28	190	0,2	
	<b>всего</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>106</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>1,4</b>	<b>240</b>	<b>28</b>	<b>190</b>	<b>0,2</b>	
	<b>всего за день</b>	<b>3052</b>	<b>97,14</b>	<b>81,1</b>	<b>335,9</b>	<b>2537,86</b>	<b>1,26</b>	<b>17,87</b>	<b>224</b>	<b>1067</b>	<b>550,3</b>	<b>1189</b>	<b>23,56</b>	
<b>10 день</b>														
№ рецептуры	наименование блюд	масса	Пищевые вещества, г			Энергетическая	витамины			Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У		А	В1	С	Ca	Mg	P	Fe	
<b>завтрак</b>														
сб.рец.1996 г.рец.№262	каша пшеничная молочная	200	4,9	3,3	28,9	226	0	0,2	8	14,9	16,5	0,5	0,6	
сб.рец.1996г. рас. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04	
	хлеб пшеничный	80	3,7	0,64	16,5	91	0	0,09	0	16	22,4	55,04	1,02	
сб.рец.1996 г.	масло сливочное	10	0,1	6,3	0,1	75	0,05	0	0	2,2	0,3	1,9	0,02	
сб.рец.2004 г. рец.97	сыр твердый	12	2,76	3,6	0	44,4	0,03	0	0,1	120	5,4	76,8	0,1	
	<b>всего</b>	<b>502</b>	<b>11,66</b>	<b>13,89</b>	<b>60,51</b>	<b>493,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,29</b>	<b>8,13</b>	<b>162,8</b>	<b>47,89</b>	<b>134,3</b>	<b>1,78</b>	
<b>завтрак-2</b>														
	яблоко	300	1,8	0	20,9	117	0,09	0,04	40	20	0	12	0,6	
	<b>всего</b>	<b>300</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>117</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>0,6</b>	
<b>обед</b>														
№ 126 СР 2005	Икра свекольная	100	2,35	4,6	12,33	100,1	38,24	29,63	60,79	1,77	0,03	6,72	0	
сб. рец. 2004г. Рец. №138	суп картофельный с крупой рисовой	200	2,56	5,37	20,94	175,2	0,32	0,07	5,052	56,66	0,2	0	0,831	
№ 255 СР 2010	биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	0,07	0,34	21	42,7	24	146,8	0,59	
№968 с.р.2016 с. 888	Соус красный основной	100	8,15	6,64	5,59	133,03	0	0	0,78	0,02	0	0	0,2	
сб.рец.1996 г. рец.№463	каша гречневая рассыпчатая	180	4,5	7,9	51,68	324	0,04	0,14	0	15,62	36	127,8	2,86	
сб.рец.1996 г. рец.588	компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104	0	0,04	3,6	20	0	12	0,4	
	хлеб ржаной	100	4	0,75	27,2	118,5	0	0,09	0	21	19	87	2	
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>32,2</b>	<b>29,02</b>	<b>135,4</b>	<b>1061,83</b>	<b>38,67</b>	<b>30,31</b>	<b>91,22</b>	<b>157,8</b>	<b>79,23</b>	<b>380,3</b>	<b>6,881</b>	
<b>полдник</b>														
сб.рец.1998 г.	булочка	100	6,4	10,9	44	303,7	0,018	0,29	5,33	21,92	18,2	95,67	1,08	
	сок натуральный	200	1	0	8,4	64	0	0,08	80	36	0	26	0,6	

	<b>Всего</b>	<b>300</b>	<b>7,4</b>	<b>10,9</b>	<b>52,4</b>	<b>367,7</b>	<b>0,018</b>	<b>0,37</b>	<b>85,33</b>	<b>57,92</b>	<b>18,2</b>	<b>121,7</b>	<b>1,68</b>
<b>УЖИН</b>													
608	котлета мясная	100	15,6	11,6	15,7	228,8	0,1	0,2	28,8	43,8	166,4	32,1	1,5
511	рис отварной	180	4,5	8,0	47,9	270,0	0,0	0,0	32,4	20,5	102,2	32,4	1,3
сб.реш.1996г. раск. №628	чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	0,03	0	0,03	9,67	3,29	0,04	0,04
	хлеб пшеничный	120	5,5	8,1	24,75	136	0	0,4	0	125	41	129	3,6
сб.реш.2004 г. реш.97	сыр твердый	12	2,78	3,54	0	43,68	0	0,07	26	88	3,5	50	0,1
	<b>Всего</b>	<b>612</b>	<b>28,53</b>	<b>31,24</b>	<b>103,4</b>	<b>735,43</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>87,18</b>	<b>286,9</b>	<b>316,4</b>	<b>243,6</b>	<b>6,54</b>
<b>2-УЖИН</b>													
	ряженка	200	5,8	5	8	108	0,04	0,06	0,6	248	28	184	0,2
	<b>Всего</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>108</b>	<b>0,04</b>	<b>0,06</b>	<b>0,6</b>	<b>248</b>	<b>28</b>	<b>184</b>	<b>0,2</b>
	<b>Всего</b>	<b>2874</b>	<b>87,39</b>	<b>90,05</b>	<b>380,6</b>	<b>2883,36</b>	<b>39,08</b>	<b>31,69</b>	<b>312,5</b>	<b>933,4</b>	<b>489,7</b>	<b>1076</b>	<b>17,68</b>