

Согласовано  
 Директор СПб ГБУ СОН  
 «ЦСРИДИ Колпинского района «Поддержка»  
 О.Н. Назарова

Общество с ограниченной ответственностью  
 ИНН 7814482447  
 Аркада+  
 Генеральный директор  
 ООО «Аркада+»  
 Цветкова Е.В.  
 Санкт-Петербург

### ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДЕВНОЕ МЕНЮ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ

#### 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	7.8	8.7	32.0	237.8	0.17	0.50	0.04	1.47	0.07	0.14	124.09	61.07	196.42	1.65	281.82	11.18	0.02	0.00	184	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ	60	6.6	7.2	14.3	148.0	0.06	0.00	0.03	0.60	0.00	0.00	90.00	11.00	89.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	12	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>	<b>19.0</b>	<b>16.5</b>	<b>93.9</b>	<b>602.3</b>	<b>0.29</b>	<b>1.41</b>	<b>0.07</b>	<b>2.85</b>	<b>0.07</b>	<b>0.17</b>	<b>235.78</b>	<b>90.09</b>	<b>324.93</b>	<b>3.68</b>	<b>359.36</b>	<b>11.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ	60	1.0	9.1	7.2	115.1	0.00	4.68	0.00	3.96	0.00	0.00	12.83	10.79	25.90	0.60	275.34	2.28	0.00	0.00	43	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	300/10/5	5.8	9.0	19.8	186.4	0.11	8.57	0.29	0.56	0.09	0.10	43.66	33.72	106.57	1.47	620.16	6.75	0.06	0.01	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	26.0	28.0	20.9	440.5	0.10	27.12	0.00	4.69	0.00	0.19	91.02	54.00	263.47	4.42	732.51	14.21	0.09	0.00	306	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	0.01	80.00	0.16	0.00	0.00	0.05	19.17	4.86	3.06	0.54	11.05	0.00	0.00	0.00	441	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.70	3.90	19.50	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>38.4</b>	<b>47.7</b>	<b>104.2</b>	<b>1 015.4</b>	<b>0.32</b>	<b>120.37</b>	<b>0.45</b>	<b>10.09</b>	<b>0.09</b>	<b>0.38</b>	<b>179.58</b>	<b>114.87</b>	<b>453.30</b>	<b>8.93</b>	<b>1 721.06</b>	<b>25.48</b>	<b>0.15</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>6.1</b>	<b>2.7</b>	<b>50.2</b>	<b>249.0</b>	<b>0.09</b>	<b>8.00</b>	<b>0.01</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.02</b>	<b>28.00</b>	<b>18.00</b>	<b>60.00</b>	<b>3.80</b>	<b>240.00</b>	<b>2.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63.5</b>	<b>66.9</b>	<b>248.3</b>	<b>1 866.7</b>	<b>0.70</b>	<b>129.78</b>	<b>0.53</b>	<b>13.94</b>	<b>0.16</b>	<b>0.57</b>	<b>443.36</b>	<b>222.96</b>	<b>838.23</b>	<b>16.41</b>	<b>2 320.42</b>	<b>38.66</b>	<b>0.18</b>	<b>0.01</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.7	5.1	38.4	230.0	0.15	1.62	0.03	1.27	0.03	0.10	97.11	41.30	142.00	1.78	281.85	9.35	0.01	0.00	187	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.05	0.13	0.00	0.00	175.29	7.31	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>15.8</b>	<b>11.6</b>	<b>85.8</b>	<b>517.1</b>	<b>0.22</b>	<b>1.65</b>	<b>0.08</b>	<b>2.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.13</b>	<b>292.91</b>	<b>66.21</b>	<b>280.02</b>	<b>3.26</b>	<b>350.48</b>	<b>9.35</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА	60	0.9	3.0	5.3	51.8	0.01	2.77	0.01	1.37	0.00	0.02	20.94	11.83	25.35	0.74	174.83	3.74	0.01	0.00	56	2008
СУП	300/10/5	7.0	5.3	23.6	176.1	0.15	13.01	0.30	0.57	0.05	0.12	53.22	44.56	136.31	1.63	921.83	40.87	0.05	0.00	92	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ	100	15.9	15.9	14.9	266.1	0.07	0.00	0.00	2.10	0.00	0.09	18.34	24.78	154.73	2.51	290.99	5.33	0.04	0.00	272	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	2.2	38.2	206.1	0.22	0.00	0.00	4.59	0.00	0.12	22.05	125.53	186.07	4.39	262.68	2.28	0.01	0.00	323	2008
СОУС	30	0.4	1.5	1.8	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.08	5.66	0.00	11.01	0.72	0.00	0.00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>36.9</b>	<b>28.9</b>	<b>121.2</b>	<b>903.4</b>	<b>0.54</b>	<b>16.69</b>	<b>0.31</b>	<b>9.51</b>	<b>0.05</b>	<b>0.40</b>	<b>145.80</b>	<b>222.80</b>	<b>561.83</b>	<b>11.60</b>	<b>1 760.08</b>	<b>55.18</b>	<b>0.11</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СОСИСКА В ТЕСТЕ	100	9.7	14.3	31.0	291.4	0.12	0.00	0.01	0.50	0.08	0.09	26.58	15.29	108.05	1.25	163.46	1.13	0.01	0.01	701	1996
ЙОГУРТ В	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TKN№005	
<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>12.5</b>	<b>16.8</b>	<b>35.5</b>	<b>347.9</b>	<b>0.12</b>	<b>0.30</b>	<b>0.01</b>	<b>0.50</b>	<b>0.08</b>	<b>0.19</b>	<b>128.58</b>	<b>26.49</b>	<b>184.05</b>	<b>1.25</b>	<b>309.46</b>	<b>1.13</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>65.2</b>	<b>57.3</b>	<b>242.5</b>	<b>1 768.4</b>	<b>0.88</b>	<b>18.64</b>	<b>0.40</b>	<b>12.19</b>	<b>0.16</b>	<b>0.72</b>	<b>567.29</b>	<b>315.50</b>	<b>1 025.90</b>	<b>16.11</b>	<b>2 420.02</b>	<b>65.66</b>	<b>0.14</b>	<b>0.01</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША МАННАЯ	200	7.0	6.5	35.6	227.8	0.07	0.50	0.04	1.19	0.07	0.12	111.36	18.35	102.67	0.49	195.71	8.59	0.01	0.00	184	2008
ЙОГУРТ В ИНД.	100	3.2	2.7	5.8	60.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
БУТЕРБРОД С	40	1.2	0.5	22.3	96.1	0.02	8.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.25	4.75	12.95	0.25	41.80	0.00	0.00	0.00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>12.8</b>	<b>10.1</b>	<b>91.0</b>	<b>503.9</b>	<b>0.12</b>	<b>9.23</b>	<b>0.07</b>	<b>1.19</b>	<b>0.07</b>	<b>0.31</b>	<b>249.92</b>	<b>41.50</b>	<b>215.44</b>	<b>1.22</b>	<b>400.54</b>	<b>8.59</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С	60	0.7	6.1	1.2	62.4	0.02	6.60	0.08	2.88	0.00	0.00	27.60	15.00	21.00	0.42	0.00	0.00	0.00	0.00	17	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С	300/10/5	5.7	8.7	12.9	156.0	0.08	12.71	0.27	0.50	0.09	0.08	38.21	25.62	80.33	1.27	542.12	5.73	0.03	0.00	95	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	20.7	8.7	7.7	215.1	0.23	14.86	6.64	2.27	0.03	1.69	68.14	23.93	316.81	6.18	403.28	11.90	0.20	0.04	к/к	к/к
МАКАРОННЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	12.54	7.54	41.37	0.95	63.57	0.77	0.01	0.01	331	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.69	1.89	0.00	0.00	0.93	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>875</b>	<b>36.1</b>	<b>29.0</b>	<b>89.4</b>	<b>789.3</b>	<b>0.47</b>	<b>34.17</b>	<b>7.01</b>	<b>7.49</b>	<b>0.20</b>	<b>1.82</b>	<b>164.38</b>	<b>82.28</b>	<b>498.61</b>	<b>10.22</b>	<b>1 069.1 0</b>	<b>20.08</b>	<b>0.24</b>	<b>0.05</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА	100	7.2	6.0	54.3	303.7	0.14	0.00	0.04	1.00	0.00	0.00	17.98	10.99	63.93	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	471	2008
КОКТЕЛЬ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>12.2</b>	<b>10.3</b>	<b>84.6</b>	<b>482.8</b>	<b>0.19</b>	<b>0.40</b>	<b>0.17</b>	<b>1.02</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>139.84</b>	<b>42.85</b>	<b>169.05</b>	<b>2.51</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.1</b>	<b>49.4</b>	<b>265.0</b>	<b>1 776.0</b>	<b>0.78</b>	<b>43.80</b>	<b>7.25</b>	<b>9.70</b>	<b>0.27</b>	<b>2.13</b>	<b>554.14</b>	<b>166.63</b>	<b>883.10</b>	<b>13.95</b>	<b>1 469.6 4</b>	<b>28.67</b>	<b>0.25</b>	<b>0.05</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ	200	5.6	5.7	37.0	222.2	0.05	0.50	0.03	0.27	0.06	0.12	106.66	30.62	127.44	0.49	182.78	9.18	0.02	0.01	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0.00	0.10	0.20	0.00	0.00	22.00	5.00	77.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	213	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
МАСЛО	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>640</b>	<b>15.3</b>	<b>19.2</b>	<b>84.8</b>	<b>574.9</b>	<b>0.14</b>	<b>0.53</b>	<b>0.20</b>	<b>1.35</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>	<b>150.17</b>	<b>53.22</b>	<b>244.86</b>	<b>2.77</b>	<b>251.41</b>	<b>9.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ	60	0.5	0.1	4.7	49.6	0.00	1.80	0.72	1.68	0.00	0.00	18.72	13.08	18.84	0.96	138.24	2.16	0.00	0.00	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С	300/10/2	6.2	5.9	25.2	178.7	0.12	10.46	0.24	1.57	0.00	0.09	36.16	33.67	95.90	1.57	690.13	7.10	0.06	0.01	82	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	12.2	18.5	12.0	263.4	0.05	1.12	0.00	4.38	0.00	0.07	14.28	18.39	118.94	1.65	257.08	5.30	0.04	0.00	284	2008
КАПУСТА	200	4.7	5.6	19.9	152.1	0.07	42.54	0.13	0.37	0.10	0.09	111.84	38.34	77.53	2.36	492.86	7.79	0.03	0.00	346	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>937</b>	<b>27.9</b>	<b>31.1</b>	<b>99.2</b>	<b>819.9</b>	<b>0.33</b>	<b>56.83</b>	<b>1.09</b>	<b>8.88</b>	<b>0.10</b>	<b>0.30</b>	<b>204.49</b>	<b>118.50</b>	<b>364.92</b>	<b>8.87</b>	<b>1 677.0 5</b>	<b>24.59</b>	<b>0.13</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ПИРОЖКИ	100	4.8	2.0	44.4	215.2	0.07	1.49	0.01	0.39	0.02	0.03	16.12	9.79	42.19	1.18	164.26	1.44	0.01	0.01	451	2008
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>5.8</b>	<b>2.2</b>	<b>64.6</b>	<b>301.2</b>	<b>0.09</b>	<b>5.49</b>	<b>0.01</b>	<b>0.39</b>	<b>0.02</b>	<b>0.05</b>	<b>30.12</b>	<b>17.79</b>	<b>56.19</b>	<b>3.98</b>	<b>404.26</b>	<b>3.44</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49.0</b>	<b>52.5</b>	<b>248.6</b>	<b>1 696.0</b>	<b>0.56</b>	<b>62.85</b>	<b>1.30</b>	<b>10.62</b>	<b>0.18</b>	<b>0.50</b>	<b>384.78</b>	<b>189.51</b>	<b>665.97</b>	<b>15.62</b>	<b>2 332.7 2</b>	<b>37.21</b>	<b>0.17</b>	<b>0.03</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	8.1	6.6	38.6	246.9	0.13	0.48	0.04	0.10	0.07	0.14	118.74	37.62	183.38	2.05	249.38	8.36	0.00	0.03	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.05	0.13	0.00	0.00	175.29	7.31	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.00	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>17.1</b>	<b>14.1</b>	<b>86.5</b>	<b>544.1</b>	<b>0.18</b>	<b>0.51</b>	<b>0.09</b>	<b>0.23</b>	<b>0.07</b>	<b>0.16</b>	<b>312.94</b>	<b>54.53</b>	<b>313.80</b>	<b>3.13</b>	<b>303.21</b>	<b>8.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ	60	0.7	3.1	5.7	54.0	0.02	15.61	0.19	1.44	0.00	0.00	21.61	10.21	16.21	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	41	2008
БОРЩ С	300/10/5	4.8	9.2	15.2	166.2	0.11	10.90	0.29	0.35	0.05	0.08	64.96	33.11	81.80	1.67	469.95	8.21	0.04	0.00	76	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13.1	5.2	6.6	125.5	0.07	1.06	0.45	1.05	0.26	0.11	49.28	29.97	174.85	0.89	326.55	97.38	0.45	0.02	241	2008
ПЮРЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	0.15	12.43	0.04	0.29	0.09	0.12	47.56	35.18	101.98	1.45	913.78	10.16	0.04	0.00	335	2008
НАПИТОК	200	0.1	0.1	25.6	104.3	0.01	1.00	0.00	0.16	0.00	0.00	12.46	3.67	2.48	0.50	70.84	0.50	0.00	0.00	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>26.6</b>	<b>24.7</b>	<b>106.0</b>	<b>756.7</b>	<b>0.45</b>	<b>41.00</b>	<b>0.97</b>	<b>4.17</b>	<b>0.40</b>	<b>0.35</b>	<b>206.87</b>	<b>122.34</b>	<b>425.12</b>	<b>6.97</b>	<sup>1</sup> 853.9 <sub>2</sub>	<b>118.49</b>	<b>0.53</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА	100	14.6	4.6	58.5	287.9	0.00	0.00	0.00	0.56	0.14	0.00	47.99	11.92	86.04	0.72	100.80	2.84	0.00	0.00	479	2008
ЙОГУРТ В	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TK№005	
<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>17.4</b>	<b>7.1</b>	<b>63.0</b>	<b>344.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.56</b>	<b>0.14</b>	<b>0.10</b>	<b>149.99</b>	<b>23.12</b>	<b>162.04</b>	<b>0.72</b>	<b>246.80</b>	<b>2.84</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>61.1</b>	<b>45.9</b>	<b>255.5</b>	<b>1 645.2</b>	<b>0.63</b>	<b>41.81</b>	<b>1.06</b>	<b>4.96</b>	<b>0.61</b>	<b>0.61</b>	<b>669.80</b>	<b>199.99</b>	<b>900.96</b>	<b>10.82</b>	<sup>2</sup> 403.9 <sub>3</sub>	<b>129.69</b>	<b>0.53</b>	<b>0.05</b>		

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецепту р	
		Белки , г	Жиры , г	Углево д ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	200	8.8	7.9	34.3	244.2	0.1	0.50	0.0	3.45	0.0	0.1	112.9	101.9	204.9	3.28	331.23	10.2	0.0	0.0	184	2008
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ	60	6.6	7.2	14.3	148.0	0.0	0.00	0.0	0.60	0.0	0.0	90.00	11.00	89.00	0.70	0.00	0.00	0.0	0.0	12	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.0	0.03	0.0	0.00	0.0	0.0	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.0	0.0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.0	0.00	0.0	0.78	0.0	0.0	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.0	0.0		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>19.9</b>	<b>15.7</b>	<b>96.0</b>	<b>606.9</b>	<b>0.3</b>	<b>0.53</b>	<b>0.0</b>	<b>4.83</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>223.4</b>	<b>130.5</b>	<b>332.3</b>	<b>5.26</b>	<b>399.86</b>	<b>10.2</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>		
<b>Обед</b>																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60/20	4.1	7.6	3.9	100.5	0.0	3.83	0.1	2.82	0.0	0.0	35.14	17.53	68.30	0.66	215.49	1.83	0.0	0.0	51	2008
РАССОЛЬНИК	300/10/5	5.8	9.0	19.8	186.4	0.1	8.57	0.2	0.56	0.0	0.1	43.66	33.72	106.5	1.47	620.16	6.75	0.0	0.0	91	2008
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ	100	17.4	9.8	11.0	204.0	0.0	16.0	0.1	0.60	0.0	0.0	78.00	30.00	144.0	2.00	0.00	0.00	0.0	0.0	315	2008
МАКАРОННЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.0	0.00	0.0	1.18	0.0	0.0	15.86	7.74	42.04	0.98	63.66	0.77	0.0	0.0	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	24.02	9.66	23.22	0.54	167.00	0.00	0.0	0.0	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.0	0.00	0.0	0.88	0.0	0.0	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.0	0.0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.0	0.00	0.0	0.00	0.0	0.0	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.0	0.0		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>905</b>	<b>37.3</b>	<b>32.1</b>	<b>119.3</b>	<b>921.6</b>	<b>0.3</b>	<b>28.4</b>	<b>0.6</b>	<b>6.04</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>207.6</b>	<b>108.8</b>	<b>431.9</b>	<b>7.45</b>	<b>1 139.</b>	<b>11.5</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>		
						<b>9</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		<b>1</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОКТЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.0	0.40	0.1	0.02	0.0	0.0	121.8	31.86	105.1	1.71	0.00	0.00	0.0	0.0	ТТК	2008
ВАТРУШКА С	100	5.3	2.0	61.8	285.1	0.0	15.9	0.0	0.80	0.0	0.0	19.99	11.99	49.30	0.00	0.00	0.00	0.0	0.0	453	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>10.3</b>	<b>6.3</b>	<b>92.1</b>	<b>464.2</b>	<b>0.1</b>	<b>16.3</b>	<b>0.1</b>	<b>0.82</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>	<b>141.8</b>	<b>43.85</b>	<b>154.4</b>	<b>1.71</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.0</b>	<b>0.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67.5</b>	<b>54.1</b>	<b>307.4</b>	<b>1 992.7</b>	<b>0.8</b>	<b>45.3</b>	<b>0.8</b>	<b>11.6</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>572.9</b>	<b>283.2</b>	<b>918.7</b>	<b>14.4</b>	<b>1 538.</b>	<b>21.8</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>		
						<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>3</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ЯЧНЕВАЯ	200	6.9	6.6	33.4	221.1	0.11	0.50	0.04	0.10	0.07	0.13	134.87	30.70	202.03	0.88	228.02	8.60	0.03	0.01	184	2008
КОФЕЙНЫЙ	200	1.8	1.2	14.1	74.8	0.02	0.26	0.01	0.00	0.00	0.06	61.90	12.64	48.71	0.29	91.97	4.50	0.00	0.00	432	2008
ЙОГУРТ В ИНД.	100	3.2	2.7	5.8	60.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
БУТЕРБРОД С	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.02	8.00	0.03	0.40	0.00	0.00	8.00	5.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>14.4</b>	<b>15.2</b>	<b>92.7</b>	<b>567.6</b>	<b>0.18</b>	<b>9.46</b>	<b>0.11</b>	<b>0.50</b>	<b>0.07</b>	<b>0.36</b>	<b>324.77</b>	<b>62.34</b>	<b>359.74</b>	<b>1.47</b>	<b>465.99</b>	<b>13.10</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	6.23	3.75	6.45	0.15	42.30	0.00	0.00	0.00	TK№009	2008
СУП	300/10	5.3	5.7	16.8	140.2	0.08	5.01	0.25	0.52	0.05	0.06	33.96	23.40	73.95	1.28	415.25	4.94	0.03	0.00	100	2008
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ	100	12.8	12.1	13.4	213.7	0.09	0.52	0.05	3.52	0.27	0.11	36.62	40.87	185.70	1.43	323.29	92.30	0.39	0.01	243	2008
ПЮРЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	0.14	5.00	0.04	0.20	0.00	0.00	47.00	29.00	85.00	1.10	0.00	0.00	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием</b>	<b>860</b>	<b>26.4</b>	<b>23.8</b>	<b>93.0</b>	<b>691.7</b>	<b>0.43</b>	<b>11.16</b>	<b>0.34</b>	<b>5.71</b>	<b>0.32</b>	<b>0.23</b>	<b>149.22</b>	<b>118.92</b>	<b>415.92</b>	<b>6.64</b>	<b>890.97</b>	<b>99.48</b>	<b>0.42</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
ПИЦЦА ШКОЛЬНИК	100	9.6	9.1	34.4	260.6	0.09	0.58	0.04	0.12	0.04	0.07	108.39	16.43	122.06	0.91	144.13	1.35	0.01	0.02	КК	КК
<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>10.6</b>	<b>9.3</b>	<b>54.6</b>	<b>346.6</b>	<b>0.11</b>	<b>4.58</b>	<b>0.04</b>	<b>0.12</b>	<b>0.04</b>	<b>0.09</b>	<b>122.39</b>	<b>24.43</b>	<b>136.06</b>	<b>3.71</b>	<b>384.13</b>	<b>3.35</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.4</b>	<b>48.3</b>	<b>240.3</b>	<b>1 605.9</b>	<b>0.72</b>	<b>25.20</b>	<b>0.49</b>	<b>6.33</b>	<b>0.43</b>	<b>0.68</b>	<b>596.38</b>	<b>205.69</b>	<b>911.72</b>	<b>11.82</b>	<b>1 741.0 9</b>	<b>115.93</b>	<b>0.46</b>	<b>0.04</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША ПШЕННАЯ	200	8.1	7.3	39.8	257.8	0.18	0.48	0.04	1.38	0.07	0.12	113.00	47.76	171.03	1.43	240.07	10.57	0.01	0.00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	0.00	0.00	175.30	7.30	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>17.3</b>	<b>13.8</b>	<b>87.4</b>	<b>546.7</b>	<b>0.25</b>	<b>1.39</b>	<b>0.10</b>	<b>2.30</b>	<b>0.07</b>	<b>0.15</b>	<b>309.99</b>	<b>73.08</b>	<b>310.14</b>	<b>2.96</b>	<b>317.61</b>	<b>10.57</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР	60	0.6	0.2	2.3	14.4	0.00	6.00	0.15	0.30	0.00	0.00	7.50	10.80	14.10	0.60	174.00	1.20	0.00	0.00	TKN№001	
БОРЩ С	300/10/5	4.8	9.2	15.2	166.2	0.11	10.90	0.29	0.35	0.05	0.08	64.96	33.11	81.80	1.67	469.95	8.21	0.04	0.00	76	2008
ПЛОВ	300	21.6	25.5	63.3	570.1	0.12	1.98	1.20	6.30	0.00	0.15	45.22	73.95	275.02	3.25	508.54	10.76	0.11	0.01	266	2008
НАПИТОК ИЗ	200	1.2	0.1	29.4	124.5	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.04	40.05	21.38	30.33	0.76	353.00	0.50	0.01	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>33.1</b>	<b>35.6</b>	<b>142.3</b>	<b>1 027.8</b>	<b>0.37</b>	<b>19.20</b>	<b>1.76</b>	<b>8.42</b>	<b>0.05</b>	<b>0.32</b>	<b>171.83</b>	<b>156.74</b>	<b>461.25</b>	<b>8.48</b>	<b>1 598.5 9</b>	<b>22.91</b>	<b>0.16</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ЙОГУРТ В	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.10	102.00	11.20	76.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	TKN№005	
ПИРОЖКИ	100	6.5	5.7	41.3	242.4	0.07	0.34	0.05	0.45	0.24	0.06	17.76	14.39	70.36	0.75	88.09	2.40	0.02	0.02	451	2008
<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>9.3</b>	<b>8.2</b>	<b>45.8</b>	<b>298.9</b>	<b>0.07</b>	<b>0.64</b>	<b>0.05</b>	<b>0.45</b>	<b>0.24</b>	<b>0.16</b>	<b>119.76</b>	<b>25.59</b>	<b>146.36</b>	<b>0.75</b>	<b>234.09</b>	<b>2.40</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59.7</b>	<b>57.6</b>	<b>275.5</b>	<b>1 873.4</b>	<b>0.69</b>	<b>21.23</b>	<b>1.91</b>	<b>11.17</b>	<b>0.36</b>	<b>0.63</b>	<b>601.58</b>	<b>255.41</b>	<b>917.75</b>	<b>12.19</b>	<b>2 150.2 9</b>	<b>35.88</b>	<b>0.20</b>	<b>0.03</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ	150/20	24.1	16.3	31.9	377.4	0.06	0.33	0.06	1.70	0.01	0.30	234.07	35.04	277.71	0.92	242.20	1.87	0.04	0.03	224	2008
ЙОГУРТ В ИНД.	100	3.2	2.7	5.8	60.0	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	120.00	14.00	95.00	0.00	146.00	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>31.8</b>	<b>19.6</b>	<b>85.1</b>	<b>652.1</b>	<b>0.15</b>	<b>1.06</b>	<b>0.09</b>	<b>2.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.50</b>	<b>374.58</b>	<b>66.64</b>	<b>411.13</b>	<b>2.20</b>	<b>456.83</b>	<b>1.87</b>	<b>0.05</b>	<b>0.03</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ	60	1.0	6.1	4.4	76.2	0.02	16.80	0.18	2.70	0.00	0.00	27.00	12.60	22.20	0.66	0.00	0.00	0.00	0.00	39	2008
СУП ЛЕТНИЙ	300/10/5	7.4	10.4	15.0	186.9	0.10	14.57	0.42	0.73	0.35	0.14	61.03	34.99	112.50	1.79	571.60	9.64	0.04	0.00	103	2008
БИТОЧКИ ПО-	100	18.6	21.7	1.1	273.6	0.05	0.56	0.00	3.13	0.00	0.11	12.44	19.88	160.82	2.33	357.07	7.76	0.05	0.00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.4	2.2	38.2	206.1	0.22	0.00	0.00	4.59	0.00	0.12	22.05	125.53	186.07	4.39	262.68	2.28	0.01	0.00	323	2008
СОУС	30	0.4	1.5	1.8	27.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.76	1.08	5.66	0.00	11.01	0.72	0.00	0.00	354	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0.2	0.0	10.1	42.1	0.00	0.91	0.00	0.00	0.00	0.01	12.49	4.82	5.91	0.53	25.94	0.00	0.00	0.00	268	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>40.3</b>	<b>42.4</b>	<b>98.4</b>	<b>944.3</b>	<b>0.49</b>	<b>32.84</b>	<b>0.60</b>	<b>12.40</b>	<b>0.35</b>	<b>0.42</b>	<b>155.07</b>	<b>214.50</b>	<b>544.46</b>	<b>11.50</b>	<b>1 307.8 0</b>	<b>22.08</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
КОКТЕЛЬ	200	5.0	4.3	30.3	179.1	0.05	0.40	0.13	0.02	0.00	0.00	121.86	31.86	105.12	1.71	0.00	0.00	0.00	0.00	ТТК	2008
БУЛОЧКА	100	7.6	14.0	59.7	394.6	0.09	0.00	0.07	0.79	0.27	0.05	17.26	11.10	64.56	0.74	98.05	1.48	0.01	0.02	467	2008
<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>12.6</b>	<b>18.3</b>	<b>90.0</b>	<b>573.7</b>	<b>0.14</b>	<b>0.40</b>	<b>0.20</b>	<b>0.81</b>	<b>0.27</b>	<b>0.05</b>	<b>139.12</b>	<b>42.96</b>	<b>169.68</b>	<b>2.45</b>	<b>98.05</b>	<b>1.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>84.7</b>	<b>80.3</b>	<b>273.5</b>	<b>2 170.1</b>	<b>0.78</b>	<b>34.30</b>	<b>0.89</b>	<b>15.69</b>	<b>0.63</b>	<b>0.97</b>	<b>668.77</b>	<b>324.10</b>	<b>1 125.2 7</b>	<b>16.15</b>	<b>1 862.6 8</b>	<b>25.43</b>	<b>0.16</b>	<b>0.05</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КАША РИСОВАЯ	200	5.6	5.7	37.0	222.2	0.05	0.50	0.03	0.27	0.06	0.12	106.66	30.62	127.44	0.49	182.78	9.18	0.02	0.01	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.4	0.01	0.00	0.06	0.14	0.00	0.00	175.30	7.30	99.60	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	40.3	0.00	0.03	0.00	0.00	0.00	0.01	11.31	4.40	4.82	0.48	17.03	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00		2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1.3	0.4	17.4	79.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>14.7</b>	<b>12.2</b>	<b>84.4</b>	<b>509.3</b>	<b>0.12</b>	<b>0.53</b>	<b>0.09</b>	<b>1.19</b>	<b>0.06</b>	<b>0.15</b>	<b>302.47</b>	<b>55.52</b>	<b>265.46</b>	<b>1.97</b>	<b>251.41</b>	<b>9.18</b>	<b>0.03</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ	60	1.0	3.1	4.9	52.9	0.01	16.74	0.02	1.32	0.00	0.02	30.14	9.67	17.28	0.38	168.57	1.46	0.01	0.00	40	2008
ЩИ	300/10/5	7.2	10.4	11.1	169.4	0.09	15.93	0.05	1.62	0.24	0.20	82.13	58.52	111.70	2.84	731.08	4.94	0.10	0.00	86	2008
КОТЛЕТЫ	100	18.6	14.2	17.0	270.0	0.10	16.00	0.14	3.60	0.00	0.00	82.00	38.00	164.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	314	2008
КАРТОФЕЛЬ	150	3.0	4.6	23.9	149.1	0.14	12.50	0.04	0.30	0.08	0.10	22.10	31.99	80.92	1.43	863.75	7.50	0.04	0.00	333	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.4	0.1	32.1	131.9	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	24.20	9.66	23.22	0.54	167.30	0.00	0.00	0.00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00		2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>34.3</b>	<b>32.9</b>	<b>116.0</b>	<b>902.3</b>	<b>0.46</b>	<b>61.17</b>	<b>0.25</b>	<b>8.11</b>	<b>0.32</b>	<b>0.37</b>	<b>252.37</b>	<b>162.04</b>	<b>448.72</b>	<b>9.19</b>	<b>2 010.9 0</b>	<b>16.14</b>	<b>0.15</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУЛОЧКА С МАКОМ	100	8.0	7.2	55.4	318.0	0.10	0.00	0.03	0.59	0.13	0.05	17.13	11.81	67.05	0.76	103.06	1.48	0.01	0.02	471	2008
СОК В ИНД.УП	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008
<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>9.0</b>	<b>7.4</b>	<b>75.6</b>	<b>404.0</b>	<b>0.12</b>	<b>4.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.59</b>	<b>0.13</b>	<b>0.07</b>	<b>31.13</b>	<b>19.81</b>	<b>81.05</b>	<b>3.56</b>	<b>343.06</b>	<b>3.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.0</b>	<b>52.5</b>	<b>276.0</b>	<b>1 815.6</b>	<b>0.70</b>	<b>65.70</b>	<b>0.37</b>	<b>9.89</b>	<b>0.51</b>	<b>0.59</b>	<b>585.97</b>	<b>237.37</b>	<b>795.23</b>	<b>14.72</b>	<b>2 605.3 7</b>	<b>28.80</b>	<b>0.19</b>	<b>0.03</b>		

ООО "Аркада+ "

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	621,2	564,8	2632,6	18210,0	7.28	488.63	15.03	106.18	3.56	7.84	5 645.03	2 400.45	8 982.85	142.21	20 845.13	527.75	2.45	0.33
Среднее значение за	44.4	40.3	188.0	1 300.7	0.52	34.90	1.07	7.58	0.25	0.56	403.22	171.46	641.63	10.16	1 488.94	37.70	0.18	0.02
Содержание белков, жиров, углеводов в	13.6	27.9	58.5															

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
ДЕТИ 12-18	643	911	270