



№	Наименование блюд	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
576	Огурцы соленые порционно	60	0,20	0,00	0,50	3,90	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
333	Макароны отварные с сыром	200/15	7,10	4,00	43,20	245,00	1,20	0,00	0,00	0,00	35,30	0,00	0,00	1,00
	Хлеб витаминизированный	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>705,00</b>	<b>14,20</b>	<b>7,80</b>	<b>101,10</b>	<b>540,70</b>	<b>1,41</b>	<b>11,22</b>	<b>6,10</b>	<b>5,60</b>	<b>216,30</b>	<b>205,00</b>	<b>65,50</b>	<b>3,20</b>
<b>Обед</b>														
43	Салат из белок.капусты	60	0,90	3,10	5,50	54,20	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/10	1,60	4,70	10,94	73,76	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98
493	Птица тушеная в сметанном соусе	90	17,40	21,40	0,20	264,70	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	16,00	114,40	1,44
509	Каша гречневая	150	4,90	5,30	22,00	154,60	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>28,65</b>	<b>34,98</b>	<b>78,66</b>	<b>729,26</b>	<b>0,32</b>	<b>84,52</b>	<b>16,09</b>	<b>1,26</b>	<b>110,60</b>	<b>231,90</b>	<b>180,05</b>	<b>9,68</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1465,00</b>	<b>42,85</b>	<b>42,78</b>	<b>179,76</b>	<b>1269,96</b>	<b>1,73</b>	<b>95,74</b>	<b>22,19</b>	<b>6,86</b>	<b>326,90</b>	<b>436,90</b>	<b>245,55</b>	<b>12,88</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
19	Салат из св.помидоров	60	0,70	1,90	2,70	32,50	0,04	15,00	79,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54



3	Бутерброд с сыром	15/5/1 5	7,00	8,80	14,00	0,00	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,10	2,49
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>735,00</b>	<b>17,50</b>	<b>16,50</b>	<b>103,80</b>	<b>454,40</b>	<b>107,72</b>	<b>19,11</b>	<b>100,01</b>	<b>79,88</b>	<b>68,05</b>	<b>388,74</b>	<b>298,50</b>	<b>16,02</b>

### Обед

576	Огурцы соленые порционно	60	0,20	0,00	0,50	3,90	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59
216	Жаркое по-домашнему	200	10,90	25,20	23,60	364,40	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>21,05</b>	<b>34,58</b>	<b>88,45</b>	<b>754,30</b>	<b>5,11</b>	<b>67,18</b>	<b>8,06</b>	<b>4,22</b>	<b>105,39</b>	<b>354,20</b>	<b>47,63</b>	<b>2,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485,00</b>	<b>38,55</b>	<b>51,08</b>	<b>192,25</b>	<b>1208,70</b>	<b>112,83</b>	<b>86,29</b>	<b>108,07</b>	<b>84,10</b>	<b>173,44</b>	<b>742,94</b>	<b>346,13</b>	<b>18,13</b>

### СРЕДА

#### Завтрак

576	Огурцы св. порционно	60	0,70	0,10	2,30	12,80	0,04	15,00	7,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
8	Закрытый бутерброд с сыром	30/20	7,70	12,20	15,00	20,60	107,50	0,01	0,21	78,00	0,00	264,00	150,00	11,03
311	Каша молочная пшеничная со сл.маслом	200/10	4,40	9,20	25,40	208,00	0,06	0,38	25,00	1,20	141,00	229,00	28,80	0,06
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,20	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>19,60</b>	<b>25,10</b>	<b>103,80</b>	<b>546,20</b>	<b>112,67</b>	<b>27,39</b>	<b>35,01</b>	<b>81,40</b>	<b>194,41</b>	<b>538,00</b>	<b>211,80</b>	<b>12,83</b>



**Обед**

515	Бобовые отварные	60	1,80	2,34	3,78	43,20	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
132	Рассольник ленинградский	200/10	5,50	7,90	13,60	148,20	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00
492	Плов из птицы	240	12,20	27,20	42,10	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>24,35</b>	<b>37,92</b>	<b>103,23</b>	<b>859,40</b>	<b>0,26</b>	<b>14,14</b>	<b>27,97</b>	<b>0,63</b>	<b>134,43</b>	<b>465,40</b>	<b>96,42</b>	<b>4,31</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1510,00</b>	<b>43,95</b>	<b>63,02</b>	<b>207,03</b>	<b>1405,60</b>	<b>112,93</b>	<b>41,53</b>	<b>62,98</b>	<b>82,03</b>	<b>328,84</b>	<b>1003,40</b>	<b>308,22</b>	<b>17,14</b>

**ЧЕТВЕРГ****Завтрак**

51	Салат из свеклы	60	1,30	6,60	2,20	73,40	0,02	17,30	30,50	10,00	22,00	27,00	9,30	0,48
3	Бутерброд с сыром	15/5/1 5	7,00	8,80	14,00	0,00	10,75	0,01	0,21	78,00	0,00	26,40	150,00	11,03
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>735,00</b>	<b>14,30</b>	<b>25,10</b>	<b>91,70</b>	<b>466,30</b>	<b>10,86</b>	<b>21,41</b>	<b>50,71</b>	<b>88,68</b>	<b>76,95</b>	<b>105,04</b>	<b>235,30</b>	<b>13,83</b>

**Обед**

40	Салат витаминный	60	1,00	3,60	4,30	55,00	0,02	17,50	0,10	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
110	Борщ из свежей капусты	200/10	6,20	7,70	16,70	161,90	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
498	Котлета рубленая из птицы	90	14,30	15,10	8,60	227,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	150	4,10	6,30	23,70	168,00	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86



	<b>Итого:</b>	760,00	29,95	33,18	92,75	794,80	0,21	39,62	0,18	2,05	131,75	292,64	79,15	4,54
	<b>Итого за день:</b>	1495,00	44,25	58,28	184,45	1261,10	11,07	61,03	50,89	90,73	208,70	397,68	314,45	18,37

## ПЯТНИЦА

### Завтрак

43	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,10	5,50	54,20	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
509	Каша гречневая	180	4,90	5,30	22,00	154,60	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
487	Птица отварная	90	15,28	5,92	0,40	116,00	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	730,00	27,98	18,12	85,30	616,60	0,44	22,72	0,17	4,81	218,50	395,50	105,50	6,11

### Обед

49	Салат из моркови	60	1,30	3,10	9,10	70,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
137	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	200/10	1,60	1,92	11,84	72,00	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
ГТК265	Плов с мясом	240	12,40	27,18	44,13	471,05	0,58	0,25	0,09	0,26	23,47	168,90	43,76	1,57
ГТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	760,00	19,15	32,68	96,52	761,05	30,54	34,29	2,67	2,92	96,87	316,20	106,71	4,02
	<b>Итого за день:</b>	1490,00	47,13	50,80	181,82	1377,65	30,98	57,01	2,84	7,73	315,37	711,70	212,21	10,13



№	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>														
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
16	Салат из св.огурцов	60	0,50	1,90	1,70	25,50	21,00	28,00	8,00	0,30	0,02	2,50	24,00	0,06
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	200/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>6,50</b>	<b>11,60</b>	<b>77,20</b>	<b>418,40</b>	<b>21,09</b>	<b>32,10</b>	<b>28,00</b>	<b>0,98</b>	<b>54,97</b>	<b>54,14</b>	<b>100,00</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,90	3,10	5,50	54,20	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты	200/10	1,60	3,44	8,00	70,40	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из птицы	90	14,30	15,10	8,60	227,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макаронны отварные	150	4,30	4,50	27,40	167,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>24,95</b>	<b>26,62</b>	<b>89,52</b>	<b>701,80</b>	<b>1,20</b>	<b>71,62</b>	<b>26,74</b>	<b>1,37</b>	<b>95,60</b>	<b>352,40</b>	<b>74,25</b>	<b>7,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460,00</b>	<b>31,45</b>	<b>38,22</b>	<b>166,72</b>	<b>1120,20</b>	<b>22,29</b>	<b>103,72</b>	<b>54,74</b>	<b>2,35</b>	<b>150,57</b>	<b>406,54</b>	<b>174,25</b>	<b>10,07</b>
<b>ВТОРНИК</b>														
<b>Завтрак</b>														
20	Салат из св. огурцов и помидоров	60	0,60	1,90	2,10	28,50	0,03	11,50	64,40	9,30	17,00	18,00	10,00	0,47
311	Каша молочная ячневая со сл.маслом	200/10	6,00	5,30	37,00	201,00	0,11	0,00	20,00	0,00	9,40	73,50	111,00	2,49



	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
693	Какао с молоком	200	3,60	3,30	22,80	135,00	0,12	1,22	0,10	3,20	122,00	153,00	36,10	0,74
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>700,00</b>	<b>13,50</b>	<b>11,00</b>	<b>96,50</b>	<b>521,30</b>	<b>0,33</b>	<b>16,72</b>	<b>84,50</b>	<b>13,10</b>	<b>193,40</b>	<b>271,50</b>	<b>178,10</b>	<b>4,80</b>

#### Обед

16	Салат из св. огурцов	60	0,50	1,90	1,70	25,50	21,00	28,00	8,00	0,30	0,02	2,50	24,00	0,06
171	Суп пюре, картофельный с гречками	200/10	4,50	5,20	23,90	162,20	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	150	4,90	5,30	22,00	154,60	0,02	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
461	Тефтели из мяса говядины	90	12,20	19,20	8,10	255,10	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>26,95</b>	<b>32,08</b>	<b>99,45</b>	<b>803,40</b>	<b>21,21</b>	<b>54,32</b>	<b>17,14</b>	<b>3,27</b>	<b>137,92</b>	<b>349,40</b>	<b>106,95</b>	<b>6,02</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1460,00</b>	<b>40,45</b>	<b>43,08</b>	<b>195,95</b>	<b>1324,70</b>	<b>21,54</b>	<b>71,04</b>	<b>101,64</b>	<b>16,37</b>	<b>331,32</b>	<b>620,90</b>	<b>285,05</b>	<b>10,82</b>

#### СРЕДА

##### Завтрак

576	Огурцы соленые порционно	60	0,20	0,00	0,50	3,90	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
332	Макароны отварные	150/30	4,30	4,50	27,40	167,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
498	Котлета рубленая из птицы	90	14,30	15,10	8,60	227,80	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>730,00</b>	<b>22,60</b>	<b>20,10</b>	<b>86,60</b>	<b>620,00</b>	<b>0,47</b>	<b>10,10</b>	<b>6,03</b>	<b>3,09</b>	<b>97,65</b>	<b>263,24</b>	<b>64,40</b>	<b>4,12</b>

#### Обед

49	Салат из моркови	60	1,30	3,10	9,10	70,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
110	Борщ из свежей капусты	200/10	6,20	7,70	16,70	161,90	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов из птицы	240	12,20	27,20	42,10	462,00	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65



092	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>760,00</b>	<b>26,85</b>	<b>41,58</b>	<b>118,35</b>	<b>959,90</b>	<b>34,98</b>	<b>33,47</b>	<b>5,42</b>	<b>2,36</b>	<b>90,36</b>	<b>401,30</b>	<b>103,75</b>	<b>4,69</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1490,00</b>	<b>49,45</b>	<b>61,68</b>	<b>204,95</b>	<b>1579,90</b>	<b>35,45</b>	<b>43,57</b>	<b>11,45</b>	<b>5,45</b>	<b>188,01</b>	<b>664,54</b>	<b>168,15</b>	<b>8,81</b>

#### ЧЕТВЕРГ

##### Завтрак

515	Бобовые отварные	60	1,80	2,34	3,78	43,20	0,05	2,40	18,00	0,00	11,00	32,00	11,00	0,37
3	Бутерброд с сыром	15/5/1	7,00	8,80	14,00	0,00	10,75	0,01	0,21	78,00	0,00	26,40	150,00	11,03
311	Каша молочная рисовая со сл.маслом	250/10	2,20	9,20	25,40	172,00	0,02	0,00	20,00	0,00	4,70	16,40	50,60	0,36
	Хлеб витаминизирован.	50	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>735,00</b>	<b>17,60</b>	<b>23,94</b>	<b>104,28</b>	<b>520,00</b>	<b>15,89</b>	<b>14,41</b>	<b>40,21</b>	<b>79,00</b>	<b>60,71</b>	<b>103,80</b>	<b>232,60</b>	<b>12,96</b>

##### Обед

576	Огурцы соленые порционно	60	0,20	0,00	0,50	3,90	0,02	6,00	6,00	1,80	14,00	25,00	8,40	0,36
148	Суп-лапша домашняя	200	2,80	5,80	13,90	120,00	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,00	15,28	0,59
383	Рыба запеченая в сметанном соусе	90	12,60	7,00	1,50	120,10	0,08	1,21	1,21	0,06	2,01	28,00	168,00	20,00
520	Картофельное пюре	150	4,10	6,30	23,70	168,00	0,11	5,60	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>24,05</b>	<b>19,58</b>	<b>79,05</b>	<b>594,10</b>	<b>0,26</b>	<b>13,19</b>	<b>12,87</b>	<b>2,86</b>	<b>44,20</b>	<b>379,04</b>	<b>291,48</b>	<b>54,26</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485,00</b>	<b>41,65</b>	<b>43,52</b>	<b>183,33</b>	<b>1114,10</b>	<b>16,15</b>	<b>27,60</b>	<b>53,08</b>	<b>81,86</b>	<b>104,91</b>	<b>482,84</b>	<b>524,08</b>	<b>67,22</b>

#### ПЯТНИЦА

##### Завтрак

19	Салат из св.помидоров	60	0,70	1,90	2,70	32,50	0,04	15,00	79,80	1,20	8,40	16,00	12,00	0,54
3	Бутерброд с сыром	15/5/1 5	7,00	8,80	14,00	0,00	10,75	0,01	0,21	78,00	0,00	26,40	150,00	11,03



311	Каша молочная манная со сл.маслом	200/10	3,00	8,20	20,00	172,00	0,03	0,00	20,00	0,00	8,60	5,90	29,40	0,36
	Хлеб витаминизирован.	30	2,30	0,30	14,40	70,80	0,03	0,00	0,00	0,20	5,00	3,00	3,00	0,30
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
707	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,04	4,00	0,00	0,40	40,00	24,00	18,00	0,80
	<b>Итого:</b>	<b>735,00</b>	<b>14,50</b>	<b>19,40</b>	<b>86,80</b>	<b>425,40</b>	<b>10,89</b>	<b>19,11</b>	<b>100,01</b>	<b>79,88</b>	<b>67,25</b>	<b>83,54</b>	<b>216,80</b>	<b>13,89</b>
<b>Обед:</b>														
51	Салат из свеклы с яблоками	60	1,30	6,60	2,20	73,40	0,02	17,30	30,50	10,00	22,00	27,00	9,30	0,48
139	Суп картофельный с бобовыми	200	7,70	9,00	14,90	171,60	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
ГТК271	Шницель из говядины	90	13,00	11,78	13,09	213,54	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макаронны отварные с подливом	150	4,30	4,50	27,40	167,40	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ГТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	50	3,85	0,48	23,95	118,00	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	<b>Итого:</b>	<b>750,00</b>	<b>30,15</b>	<b>32,36</b>	<b>89,04</b>	<b>773,94</b>	<b>0,56</b>	<b>27,88</b>	<b>36,19</b>	<b>14,29</b>	<b>84,84</b>	<b>332,00</b>	<b>122,53</b>	<b>24,44</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1485,00</b>	<b>44,65</b>	<b>51,76</b>	<b>175,84</b>	<b>1199,34</b>	<b>11,45</b>	<b>46,99</b>	<b>136,20</b>	<b>94,17</b>	<b>152,09</b>	<b>415,54</b>	<b>339,33</b>	<b>38,33</b>

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лапшина 2004 год.
2. Вестник регионального образования: цель норма организация питания в образовательных учреждениях Свер.обл.№4-6 2006 год



Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше**

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

**Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)**

Завтрак 20-25%  
Обед 30-35%