



### 5-11 класс

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 300	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 100	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 100	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) 100	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100
ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 250	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 200	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180	БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК" 120	ПЛОВ 250
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ТЕФТЕЛИ 120	ГУЛЯШ 120	ПТИЦА ОТВАРНАЯ 120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ЗРАЗЫ ЛЕНИВЫЕ 120	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ 120	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 120	СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200/24	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	Соус сметанный №371 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200/24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ 200/24
	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	ХЛЕБ РЖАНОЙ 24		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/15/7	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	
ФРУКТЫ 210	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ФРУКТЫ 210	КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАН ЫЙ 200	ФРУКТЫ 210		ФРУКТЫ 210		ФРУКТЫ 210	



## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.6	104.6	13.51	19.51	4.31	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.21	4.20	24.17	44.34	14.71	1.05	0.23	148.18	3.15	0.02	0.00								
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.5	8.8	43.6	277.1	0.00	47.20	0.22	0.15	0.13	0.06	0.00	0.00	1.23	0.00	16.83	74.79	28.35	1.28	0.02	126.10	0.00	0.01	0.02								
ТЕФТЕЛИ	120	12.3	35.3	14.4	408.2	1.44	0.00	5.40	0.00	0.33	0.11	0.00	0.33	1.91	11.10	17.77	152.96	28.73	1.72	2.10	303.72	6.24	0.07	0.00								
ССУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0.5	2.9	3.3	39.7	1.00	60.00	1.39	0.00	0.01	0.01	0.00	0.04	0.14	2.32	4.83	7.19	4.60	0.18	0.10	55.19	0.63	0.00	0.00								
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.98	0.00	0.08	0.03	0.00	0.04	0.14	2.32	4.83	7.19	4.60	0.18	0.10	55.19	0.63	0.00	0.00								
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.80	0.00	0.00								
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.16	7.20	4.32	20.88	4.56	0.86	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00								
Итого за прием пищи:	744	26.5	57.6	121.0	1 083.2	12.95	119.31	12.83	0.15	0.63	0.26	0.00	0.52	4.42	38.32	88.35	342.16	99.34	6.19	3.10	731.67	11.36	0.10	0.02								
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																															
Всего за день:		26.5	57.6	121.0	1 083.2	12.95	119.31	12.83	0.15	0.63	0.26	0.00	0.52	4.42	38.32	88.35	342.16	99.34	6.19	3.10	731.67	11.36	0.10	0.02								

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборн. рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																													
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ОЙ ВАРИАНТ)	100	1.4	15.1	8.8	175.5	13.69	201.76	8.41	0.00	0.02	0.03	0.00	0.12	0.51	8.23	36.87	26.25	14.36	0.70	0.33	155.76	2.70	0.01	0.00					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9.9	7.2	43.1	269.9	0.00	28.32	5.64	0.09	0.27	0.15	0.00	0.33	2.78	26.50	21.14	223.10	150.28	5.23	1.71	315.95	2.73	0.02	0.00					
ГУЛЯШ	120	24.4	61.4	11.5	668.4	5.61	57.90	5.25	0.00	0.69	0.24	0.00	0.74	3.92	18.38	25.26	278.99	53.01	3.41	3.97	742.02	13.81	0.12	0.00					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.58	0.00	0.06	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	20.88	4.56	0.96	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0.2	0.0	14.2	56.2	1.16	0.11	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	0.00	0.00	0.00					
ФРУКТЫ	210	0.8	0.5	21.6	96.7	10.50	4.20	0.76	0.00	0.04	0.06	0.00	0.06	0.21	4.20	39.90	33.60	25.20	4.20	0.40	325.50	2.10	0.02	0.00					
Итого за прием пищи:	891	42.2	84.8	134.5	1 439.4	30.97	291.99	19.56	0.09	1.14	0.53	0.00	1.36	8.44	78.64	153.89	633.62	270.32	16.36	7.08	1 673.60	22.69	0.17	0.01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																												
Всего за день:		42.2	84.8	134.5	1 439.4	30.97	291.99	19.56	0.09	1.14	0.53	0.00	1.36	8.44	78.64	153.89	633.62	270.32	16.36	7.08	1 673.60	22.69	0.17	0.01					

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	2.9	107.8	17.94	97.66	4.51	0.00	0.04	0.04	0.00	0.07	0.33	6.23	24.43	29.36	15.84	0.91	0.20	207.87	1.96	0.01	0.00	59	198	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.9	42.9	237.1	0.00	32.57	0.44	0.10	0.04	0.03	0.00	0.11	0.81	12.08	10.65	87.04	29.80	0.58	0.91	65.03	0.85	0.03	0.01	405	198	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	120	0.0	0.0	0.3	1.3	0.14	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.31	0.95	1.77	0.43	0.03	0.03	5.95	0.10	0.00	0.00	697	1981	
СОУС СМЕТАННЫЙ №571	50	0.7	2.5	2.9	35.9	0.02	15.50	0.12	0.00	0.01	0.01	0.00	0.01	0.08	1.42	12.47	11.16	2.86	0.10	0.07	21.32	1.17	0.00	0.00			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	20.88	4.58	0.98	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00	371	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.96	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	0.0	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	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
Итого за прием пищи:	724	11.4	19.1	84.2	549.4	18.09	145.86	6.59	0.10	0.21	0.13	0.00	0.31	2.16	42.74	64.32	192.21	70.00	3.58	1.88	397.32	5.47	0.04	0.01	356	2015	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		11.4	19.1	84.2	549.4	18.09	145.86	6.59	0.10	0.21	0.13	0.00	0.31	2.16	42.74	64.32	192.21	70.00	3.58	1.88	397.32	5.47	0.04	0.01			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборн. рецепт
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																													
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	85	7.7	15.7	25	162.0	3.02	12.48	3.63	0.00	0.03	0.08	0.00	0.11	0.81	6.05	39.33	113.43	33.78	0.86	0.26	100.77	0.91	0.19	0.02	134	1981			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12.7	30.7	252	413.9	14.62	32.30	4.34	0.00	0.42	0.19	0.00	0.76	3.13	19.24	25.15	193.68	52.68	2.77	2.22	1.160	29	13.42	0.09	0.00	631	1961		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.5	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	20.88	4.56	0.96	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00		2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.98	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	15.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00		2008			
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.86	0.00	1.87	0.00	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00		2008			
ФРУКТЫ	210	0.8	0.8	20.6	98.7	21.00	10.50	1.32	0.00	0.06	0.04	0.00	0.17	0.69	4.20	33.80	23.10	16.80	4.62	0.32	583.80	4.20	0.02	0.00	438	2008			
Итого за прием пищи:	843	26.7	47.7	105.3	948.1	38.65	55.28	10.80	0.00	0.63	0.35	0.00	1.14	5.50	50.19	122.76	393.07	126.19	10.24	3.46	1943.34	19.87	0.30	0.02		2008			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																												
Всего за день:		26.7	47.7	105.3	948.1	38.65	55.28	10.80	0.00	0.63	0.35	0.00	1.14	5.50	50.19	122.76	393.07	126.19	10.24	3.46	1943.34	19.87	0.30	0.02					

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САГАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1.5	10.2	7.6	128.5	6.75	440.80	4.53	0.00	0.06	0.04	0.00	0.13	0.61	6.83	24.85	46.11	20.61	0.79	0.39	250.61	2.86	0.02	0.00	30	200	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4.6	5.5	18.6	141.0	42.54	112.65	0.46	0.10	0.07	0.10	0.00	0.37	1.52	25.17	105.40	77.01	38.62	2.33	1.09	494.14	7.75	0.03	0.00	346	200	
ХЛЕБЫ РУБЛЕННЫЕ	120	10.6	34.9	3.5	354.7	1.82	54.53	3.31	0.21	0.27	0.12	0.05	0.28	1.44	7.43	20.82	137.46	20.97	1.63	1.84	278.34	7.56	0.06	0.00	278	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.98	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	20.88	4.56	0.96	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/157	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.07	0.63	14.90	8.80	6.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1987	
Итого за прием пищи:	701	22.3	51.0	79.2	849.8	52.27	607.89	9.80	0.31	0.53	0.31	0.05	0.90	4.57	61.76	183.79	332.26	107.68	7.52	3.99	1157.46	19.52	0.11	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		22.3	51.0	79.2	849.8	52.27	607.89	9.80	0.31	0.53	0.31	0.05	0.90	4.57	61.76	183.79	332.26	107.68	7.52	3.99	1157.46	19.52	0.11	0.00			



## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. н. г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САДАТ СУВЕКОДКА	100	1.1	10.1	6.3	119.8	3.16	1.26	4.31	0.00	0.01	0.03	0.00	0.06	0.13	10.27	26.31	30.77	15.64	1.00	0.33	227.52	5.53	0.01	0.00	50	200	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.2	9.2	42.1	227.4	0.00	26.32	0.41	0.09	0.04	0.03	0.00	0.11	0.80	11.86	10.44	85.27	29.26	0.57	0.90	63.69	0.87	0.03	0.01	323	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	15.7	11.6	5.7	199.7	11.27	5.72	1.67	3.87	0.00	0.21	1.61	51.12	0.53	6.29	207.46	22.64	258.00	16.66	5.55	4.39	267.93	6.77	0.16	0.03	261	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	3.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.98	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	5.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	29.88	4.58	0.96	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00		2008	
ФРУКТЫ	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.06	0.11	0.00	0.00	1.26	0.00	16.80	58.80	88.20	1.26	0.00	738.60	0.00	0.00	0.00		2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	1.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.94	0.00	1.89	0.00	0.00	1.35	0.00	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	884	29.6	28.5	155.2	1 002.0	35.43	5 794.85	10.10	0.09	0.47	1.81	51.12	0.80	9.41	250.29	100.94	495.72	174.71	10.33	6.27	1 388.43	14.52	0.22	0.04	402	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		29.6	28.5	155.2	1 002.0	35.43	5 794.85	10.10	0.09	0.47	1.81	51.12	0.80	9.41	250.29	100.94	495.72	174.71	10.33	6.27	1 388.43	14.52	0.22	0.04			



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг			
<b>Завтрак</b>																											
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	1.1	4.8	7.7	75.1	9.32	257.20	2.25	0.00	0.02	0.03	0.00	0.09	0.42	6.44	29.02	21.96	12.87	0.59	0.26	124.65	2.30	0.01	0.00			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	5.7	10.0	24.5	205.5	10.77	55.95	0.37	0.16	0.15	0.24	0.41	0.42	1.45	14.66	136.05	167.64	41.98	1.26	0.96	914.81	13.45	0.05	0.00	41	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	4.7	7.9	6.6	112.5	1.06	444.10	0.57	0.37	0.05	0.20	0.42	0.08	0.29	7.45	128.15	123.77	23.57	0.64	0.73	226.32	9.89	0.03	0.00	755	1961	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.98	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	241	2008	
ХЛЕБ РЖАНОС	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	20.88	4.56	0.96	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/7	0.2	0.0	14.2	58.2	1.16	0.11	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.00	0.63	14.90	8.80	9.42	0.80	0.01	37.23	0.00	0.00	0.00	1010	1961	
Итого за прием пищи:	681	17.1	23.2	88.3	619.7	22.31	757.05	4.68	0.52	0.34	0.51	0.83	0.71	3.17	49.90	323.95	385.05	105.69	5.25	2.62	1400.14	26.98	0.09	0.00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		17.1	23.2	88.3	619.7	22.31	757.05	4.68	0.52	0.34	0.51	0.83	0.71	3.17	49.90	323.95	385.05	105.69	5.25	2.62	1400.14	26.98	0.09	0.00			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецептуры	Сбор-рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																											
КАЦА "РЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ"	200	11.3	9.9	49.0	313.0	0.00	36.34	0.43	0.12	0.30	0.17	0.00	0.38	3.16	30.14	23.40	253.98	170.81	5.95	1.94	359.53	3.11	0.02	0.01	405		
БИТОНЧИ "ШКОЛЬНИК"	120	15.5	38.5	11.1	434.5	0.67	0.00	3.49	0.00	0.42	0.13	0.00	0.38	2.32	9.98	14.84	171.23	27.99	1.89	2.35	339.78	7.16	0.07	0.00	277		
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1.3	5.3	4.8	70.3	0.13	32.72	0.32	0.09	0.02	0.04	0.00	0.01	0.13	2.13	29.95	27.49	5.75	0.14	0.17	48.04	2.25	0.00	0.00	368	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.58	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	40.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.02	20.88	4.56	0.96	0.29	32.64	1.04	0.00	0.00	2008		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.02	0.00	0.08	0.20	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	0.05	240.00	2.00	0.00	0.00	2008		
ФРУКТЫ	210	1.9	0.4	17.0	90.3	126.00	16.80	0.46	0.00	0.08	0.05	0.00	0.13	0.42	10.50	71.40	48.30	27.30	0.65	0.42	413.70	4.20	0.04	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	854	36.4	53.9	137.4	1 167.4	130.80	85.86	12.20	0.21	0.97	0.47	0.00	1.08	7.16	73.66	169.41	577.86	260.91	13.37	5.62	1 498.18	20.06	0.14	0.01	442	2008	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																										
Всего за день:		36.4	53.9	137.4	1 167.4	130.80	85.86	12.20	0.21	0.97	0.47	0.00	1.08	7.16	73.66	169.41	577.86	260.91	13.37	5.62	1 498.18	20.06	0.14	0.01			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборн. рецепт		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Е, мг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	В12, мкг	В6, мкг	РР, мг	Фолиевая кислота, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	Zn, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																													
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	10.1	2.6	104.6	10.5	10.5	4.31	0.00	0.03	0.04	0.00	0.04	0.21	4.20	24.17	44.34	14.71	1.05	0.23	148.16	3.15	0.02	0.00					
ПЛОД	250	14.7	31.2	49.6	521.8	3.4	279.20	4.77	0.00	0.33	0.14	0.00	0.47	2.63	21.58	21.59	212.64	58.09	2.18	2.66	439.00	7.81	0.09	0.01	55	198			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	0.00	0.98	0.00	0.08	0.03	0.00	0.07	0.77	13.50	11.50	42.00	16.50	1.00	0.37	64.50	0.00	0.00	0.00	642	1981			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	24	1.6	0.2	10.2	49.0	0.00	0.00	0.53	0.00	0.04	0.02	0.00	0.04	0.16	7.20	4.32	20.88	4.56	0.96	0.29	32.64	1.34	0.00	0.00					
ФРУКТЫ	210	3.2	1.1	44.1	201.6	21.00	42.00	0.00	0.00	0.08	0.11	0.00	0.00	1.28	0.00	16.80	58.80	88.20	1.26	0.00	730.80	0.00	0.00	0.00					
НАПИТОК ЯГОДНЫЙ	200/24	0.0	0.0	21.8	86.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.87	0.00	0.00	1.34	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	858	24.0	42.9	153.4	1 081.5	34.92	331.71	10.58	0.00	0.57	0.33	0.00	0.62	5.03	46.49	87.24	378.66	183.93	6.45	3.68	1 416.46	12.31	0.10	0.01	438	2008			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100																												
Всего за день:		24.0	42.9	153.4	1 081.5	34.92	331.71	10.58	0.00	0.57	0.33	0.00	0.62	5.03	46.49	87.24	378.66	183.93	6.45	3.68	1 416.46	12.31	0.10	0.01					