



«УТВЕРЖАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Хворостянка м.р.
Хворостянский Самарской области
Грошева

28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет

[Signature]
28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ СОШ с. Хворостянка м.р.
Хворостянский Самарской области



О.А. Савенкова

Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2024-2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг	
													Витамин С
Завтрак													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,58	86,30	14,18	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	45	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,88	22,40	40,56	431,78	2,38	0,09	0,13	0,31	0,00	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,32	0,43	35,00	165,18	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00	377	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОННОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	637	27,71	28,44	124,49	867,20	17,70	0,33	0,25	0,31	0,00	0,00		
Обед													
ВИНЕТРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,97	8,13	5,70	100,56	4,43	0,03	0,03	0,16	0,00	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11,53	7,98	19,07	193,17	4,65	0,20	0,06	0,25	0,00	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	0,11	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,08	6,51	45,26	268,23	0,00	0,08	0,03	0,03	0,00	0,00	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,88	0,48	38,64	182,55	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	1005	39,69	40,20	172,92	1 211,93	12,06	0,61	0,30	0,62	0,11	0,11		
Всего за день:		79,90	76,81	336,07	2 355,72	36,01	1,16	0,63	1,18	0,11	0,11		

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КОФЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,51	19,56	23,72	285,40	11,52	0,13	0,12	0,07	0,20	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	576	20,78	36,63	100,89	815,42	12,84	0,35	0,25	0,25	0,20		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8,13	10,52	13,62	181,56	8,82	0,07	0,06	0,29	0,00	82	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	251,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,13	0,28	13,62	65,52	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	805	35,64	40,92	107,23	937,99	10,36	0,45	0,33	0,53	0,14		
Всего за день:		64,79	90,01	222,07	1 954,95	32,03	0,87	0,65	1,08	0,34		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,03	21,18	9,01	285,49	1,59	0,06	0,11	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,24	4,85	33,41	198,44	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,16	0,29	13,83	66,54	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00	342.1	2011
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	550	25,64	26,73	103,36	756,32	3,19	0,25	0,19	0,24	0,13		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7,91	9,58	9,65	156,26	12,51	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,09	0,41	19,82	95,35	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	845	34,06	35,43	140,89	1 020,07	17,31	0,36	0,28	0,67	0,00		
Всего за день:		68,82	73,87	273,82	2 036,06	34,62	0,70	0,55	1,19	0,13		

Вторая неделя

1 День

Прием пищи, наименование блюда (200г/10/10)	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
КАША вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром (200г/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,59	0,18	0,13	0,06	0,15	173	2011	
ПРЯНИКИ	90	5,31	4,23	67,50	329,40	0,07	0,02	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ пшеничный	66	5,05	0,41	33,24	156,89	0,11	0,03	0,00	0,00			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011	
Итого за прием пищи:	576	22,11	20,16	181,83	998,90	0,40	0,29	0,08	0,15			
Завтрак												
Обед												
БОРЩ с капустой и картофелем с мясными припеками (филе кур.) и сметаной (250/25/10)	285	8,13	10,52	13,62	181,56	0,07	0,06	0,29	0,00	82	2011	
РАГУ из куриного филе (50/150)	200	15,45	19,87	19,64	319,93	0,15	0,17	0,48	0,00	289	2011	
ХЛЕБ пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ рж.-пшеничный	50	3,43	0,46	21,99	105,80	0,09	0,04	0,00	0,00			
КОМПОТ из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011	
Итого за прием пищи:	795	31,75	31,38	112,40	860,50	0,42	0,31	0,77	0,00			
Всего за день:		63,20	64,19	327,77	2 144,36	0,91	0,69	1,15	0,15			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептов	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	12	2012
ФРИКАДЕЛЬКАМИ С СОУСОМ (50/50)	100	8,37	10,07	8,20	157,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,65	10,82	48,62	310,50	0,00	0,04	0,03	0,06	0,19	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,13	0,42	33,75	159,26	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	637	21,56	21,71	123,71	778,10	3,57	0,30	0,19	0,13	0,21		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	8,58	5,47	20,36	163,98	6,60	0,11	0,06	0,20	0,00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,29	34,07	267,30	0,00	0,44	0,10	0,03	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,68	0,38	30,80	145,35	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	886	43,49	28,35	141,72	994,08	10,97	0,84	0,33	0,41	0,12		
Всего за день:		73,63	55,53	285,79	1 936,16	21,14	1,25	0,58	0,74	0,33		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КУРИНОЕ ФИЛЕ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (50/50)	100	13,76	15,92	4,64	217,14	0,07	0,11	0,11	0,02	0,02	288	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	9,27	10,90	41,84	302,17	0,24	0,14	0,05	0,16	0,16	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,02	0,40	19,34	93,06	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	582	30,79	27,60	110,85	816,02	0,49	0,33	0,16	0,18	0,18		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7,91	9,58	9,65	156,26	0,07	0,06	0,27	0,00	0,00	88	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14,83	18,76	8,37	261,62	0,06	0,12	0,08	0,05	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,84	39,10	233,65	0,00	0,08	0,02	0,03	0,10	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,27	12,77	61,44	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	875	34,67	34,76	114,34	908,79	0,34	0,25	0,38	0,15	0,15		
Всего за день:		74,58	74,07	254,76	1 984,48	0,92	0,66	0,82	0,33	0,33		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
													Вит. С
Завтрак													
БИТОЧКИ (ОСОБЬЕ) С СОУСОМ СМЕТАНЫМ (60/50)	110	9,29	18,31	10,49	244,04	0,12	0,16	0,07	0,02	0,00	0,00	269	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	160	3,30	18,18	22,32	266,61	10,84	0,13	0,11	0,06	0,18	0,18	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,25	20,26	95,62	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	557	18,48	37,10	84,95	749,41	12,10	0,42	0,24	0,08	0,18			
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11,53	7,98	19,07	193,17	4,65	0,20	0,06	0,25	0,00	0,00	102	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	0,00	229	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	170	3,96	9,20	41,36	264,09	0,00	0,03	0,03	0,05	0,16	0,00	171.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,44	21,14	101,73	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	855	33,94	23,57	144,61	927,39	8,93	0,51	0,26	0,77	0,16			
Всего за день:		63,95	68,65	248,63	1 869,97	25,68	1,13	0,56	1,10	0,34			

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,46	5,20	34,84	208,24	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,51	0,29	23,08	108,94	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	577	25,14	23,89	89,70	676,64	5,01	0,25	0,19	0,11	0,09		
Обед												
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8,26	9,76	16,95	188,15	6,71	0,10	0,06	0,21	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	13,09	31,37	21,25	420,56	11,38	0,37	0,16	0,03	0,00	259	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,56	0,21	10,01	48,19	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	750	26,16	41,69	83,28	811,63	18,09	0,57	0,26	0,24	0,00		
Всего за день:		60,53	75,53	209,52	1 759,84	31,41	0,94	0,53	0,56	0,09		

Первая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С	220	5,93	11,74	43,45	303,97	0,09	0,12	0,06	0,15	175	2011	
МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)												
СЫР (ПОРЦИЙМИ)	50	11,60	14,75	0,00	182,00	0,02	0,15	0,16	0,00	15	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,05	0,02	0,00	0,00			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011	
Итого за прием пищи:	507	19,98	26,69	73,42	618,58	2,01	0,30	0,22	0,15			
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С	275	8,58	5,47	20,36	163,98	0,11	0,06	0,20	0,00	103	2011	
МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)												
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	15,89	20,67	21,25	335,15	0,16	0,18	0,08	0,00	259	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,89	0,32	25,59	120,78	0,08	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,03	0,00	0,00			
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011	
Итого за прием пищи:	785	31,33	26,99	111,54	815,21	2,11	0,43	0,31	0,00			
Всего за день:		60,86	59,34	224,91	1 681,19	3,12	0,69	0,70	0,15			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50)	100	6,24	16,49	3,79	187,59	1,00	0,08	0,06	0,15	0,00	243	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,67	5,23	36,14	214,47	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (40гр)	40	1,09	1,28	29,99	137,35	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,09	0,25	20,32	95,91	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	580	18,90	23,76	134,24	828,02	2,60	0,30	0,15	0,18	0,09		
Обед												
РАССОЛЫНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8,26	9,76	16,95	188,15	6,71	0,10	0,06	0,21	0,00	96	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	160	8,73	10,28	39,40	284,68	0,00	0,23	0,13	0,04	0,15	171,1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,54	0,34	16,27	78,27	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	852	38,05	38,86	121,28	987,56	10,22	0,55	0,37	0,33	0,15		
Всего за день:		65,21	72,38	272,47	2 003,73	19,53	0,95	0,58	0,72	0,24		

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг	
Завтрак													
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,38	5,07	8,58	86,30	14,18	0,02	0,03	0,00	0,00	0,00	45	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150)	200	16,88	22,40	40,56	431,78	2,38	0,09	0,13	0,31	0,00	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,32	0,43	35,00	165,18	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	637	27,71	28,44	124,49	867,20	17,70	0,33	0,25	0,31	0,00	0,00		
Обед													
ВИНЕТРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,97	8,13	5,70	100,56	4,43	0,03	0,03	0,16	0,00	0,00	67	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11,53	7,98	19,07	193,17	4,65	0,20	0,06	0,25	0,00	0,00	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (60/50)	110	10,10	16,41	11,78	234,12	1,38	0,06	0,08	0,18	0,00	0,00	295	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,08	6,51	45,26	268,23	0,00	0,08	0,03	0,03	0,11	0,00	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,88	0,48	38,64	182,35	0,00	0,12	0,04	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	1005	39,69	40,20	172,92	1 211,93	12,06	0,61	0,30	0,62	0,11	0,11		
Всего за день:		79,90	76,81	336,07	2 355,72	36,01	1,16	0,63	1,18	0,11	0,11		

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,31	16,38	12,44	237,09	1,32	0,06	0,07	0,18	0,00	268	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	170	3,51	19,56	23,72	285,40	11,52	0,13	0,12	0,07	0,20	128	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,38	0,32	15,26	73,43	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	576	20,78	36,63	100,89	815,42	12,84	0,35	0,25	0,25	0,20		
Обед												
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	8,13	10,52	13,62	181,56	8,82	0,07	0,06	0,29	0,00	82	2011
КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50)	100	14,14	20,22	3,60	251,59	1,54	0,05	0,10	0,20	0,00	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18	0,00	0,21	0,12	0,04	0,14	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,13	0,28	13,62	65,52	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	805	35,64	40,92	107,23	937,99	10,36	0,45	0,33	0,53	0,14		
Всего за день:		64,79	90,01	222,07	1 954,95	32,03	0,87	0,65	1,08	0,34		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	15,03	21,18	9,01	285,49	1,59	0,06	0,11	0,22	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,24	4,85	33,41	198,44	0,00	0,06	0,02	0,02	0,08	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,16	0,29	13,83	66,54	0,00	0,06	0,03	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	550	25,64	26,73	103,36	756,32	3,19	0,25	0,19	0,24	0,13		
Обед												
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7,91	9,58	9,65	156,26	12,51	0,07	0,06	0,27	0,00	88	2011
ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200)	250	18,32	24,91	54,27	515,25	3,20	0,10	0,14	0,40	0,00	291	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,09	0,41	19,82	95,35	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00		
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342.1	2011
Итого за прием пищи:	845	34,06	35,43	140,89	1 020,07	17,31	0,36	0,28	0,67	0,00		
Всего за день:		68,82	73,87	273,82	2 036,06	34,62	0,70	0,55	1,19	0,13		

Вторая неделя

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
КАША вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром (200/10/10)	220	8,44	12,42	54,57	364,59	0,52	0,18	0,13	0,06	0,15	173	2011
ПРЯНИКИ	90	5,31	4,23	67,50	329,40	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ пшеничный	66	5,05	0,41	33,24	156,89	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК с молоком	200	3,31	3,10	26,52	148,02	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	379	2011
Итого за прием пищи:	576	22,11	20,16	181,83	998,90	1,04	0,40	0,29	0,08	0,15		
Обед												
БОРЩ с капустой и картофелем с мясными фрикадельками (филе кур.) и сметаной (250/25/10)	285	8,13	10,52	13,62	181,56	8,82	0,07	0,06	0,29	0,00	82	2011
РАГУ из куриного филе (50/150)	200	15,45	19,87	19,64	319,93	10,38	0,15	0,17	0,48	0,00	289	2011
ХЛЕБ пшеничный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ рж.-пшеничный	50	3,43	0,46	21,99	105,80	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00		
КОМПОТ из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011
Итого за прием пищи:	795	31,75	31,38	112,40	860,50	20,80	0,42	0,31	0,77	0,00		
Всего за день:		63,20	64,19	327,77	2 144,36	32,27	0,91	0,69	1,15	0,15		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг			Д, мкг
Завтрак												
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ ПОРЦИОННО	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,01	0,00	0,00	12	2012
СОУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	100	8,37	10,07	8,20	157,44	1,63	0,06	0,08	0,07	0,02	297	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	200	4,65	10,82	48,62	310,50	0,00	0,04	0,03	0,06	0,19	171,2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,13	0,42	33,75	159,26	0,00	0,11	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	637	21,56	21,71	123,71	778,10	3,57	0,30	0,19	0,13	0,21		
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	8,58	5,47	20,36	163,98	6,60	0,11	0,06	0,20	0,00	103	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,74	14,46	10,96	207,75	1,27	0,05	0,06	0,18	0,00	268	2011
ГОРОХОВОЕ ПОРЕ С МАСЛОМ	160	16,31	7,29	34,07	267,30	0,00	0,44	0,10	0,03	0,12	198	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	61	4,68	0,38	30,80	145,35	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38	0,00	0,11	0,05	0,00	0,00		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	389	2011
Итого за прием пищи:	886	43,49	28,25	141,72	994,08	10,97	0,84	0,33	0,41	0,12		
Всего за день:		73,63	55,53	285,79	1 936,16	21,14	1,25	0,58	0,74	0,33		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг			
													Витамин С
Завтрак													
КУРИНОЕ ФИЛЕ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ (50/50)	100	13,76	15,92	4,64	217,14	1,93	0,07	0,11	0,02	0,11	0,02	288	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	9,27	10,90	41,84	302,17	0,00	0,24	0,14	0,16	0,05	0,16	171.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,02	0,40	19,34	93,06	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	377	2011
Итого за прием пищи:	582	30,79	27,60	110,85	816,02	3,07	0,49	0,33	0,18	0,16	0,18		
Обед													
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	285	7,91	9,58	9,65	156,26	12,51	0,07	0,06	0,00	0,27	0,00	88	2011
КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50)	130	14,83	18,76	8,37	261,62	0,61	0,06	0,12	0,08	0,08	0,05	301	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,12	5,84	39,10	233,65	0,00	0,08	0,02	0,03	0,03	0,10	309	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,27	12,77	61,44	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	875	34,67	34,76	114,34	908,79	13,12	0,34	0,25	0,38	0,25	0,15	349	2011
Всего за день:		74,58	74,07	254,76	1 984,48	30,31	0,92	0,66	0,82	0,66	0,33		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг			А, мг	Д, мкг
		110	18,31										
БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50)	110	9,29	18,31	10,49	244,04	0,12	0,16	0,07	0,02	0,00	269	2011	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,30	18,18	22,32	266,61	10,84	0,13	0,11	0,06	0,18	128	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,25	20,26	95,62	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	377	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00			
Итого за прием пищи:	557	18,48	37,10	84,95	749,41	12,10	0,42	0,24	0,08	0,18			
Обед													
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	11,53	7,98	19,07	193,17	4,65	0,20	0,06	0,25	0,00	102	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50)	100	10,41	5,42	5,89	115,19	2,68	0,08	0,09	0,47	0,00	229	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	170	3,96	9,20	41,36	264,09	0,00	0,03	0,03	0,05	0,16	171,2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00			
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,30	0,44	21,14	101,73	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00			
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,16	0,16	27,04	111,12	1,60	0,01	0,01	0,00	0,00	342,1	2011	
Итого за прием пищи:	855	33,94	23,57	144,61	927,39	8,93	0,51	0,26	0,77	0,16			
Всего за день:		63,95	68,65	248,63	1 869,97	25,68	1,13	0,56	1,10	0,34			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг		
Завтрак												
	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	2008
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	13,78	18,10	3,63	232,81	2,37	0,05	0,11	0,08	0,00	260	2011
ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	160	5,46	5,20	34,84	208,24	0,00	0,07	0,02	0,03	0,09	309	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	50	3,51	0,29	23,08	108,94	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	207	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	377	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	577	25,14	23,89	89,70	676,64	5,01	0,25	0,19	0,11	0,09		
Обед												
	285	8,26	9,76	16,95	188,15	6,71	0,10	0,06	0,21	0,00	96	2011
РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР) И СМЕТАНОЙ (250/25/10)	200	13,09	31,37	21,25	420,56	11,38	0,37	0,16	0,03	0,00	259	2011
ЖАРКОЕ ПО-ЛОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,56	0,21	10,01	48,19	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00		
ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ЧАЙ С САХАРОМ (185/15)	750	26,16	41,69	83,28	811,63	18,09	0,57	0,26	0,24	0,00		
Итого за прием пищи:		60,53	75,53	209,52	1 759,84	31,41	0,94	0,53	0,56	0,09		
Всего за день:												