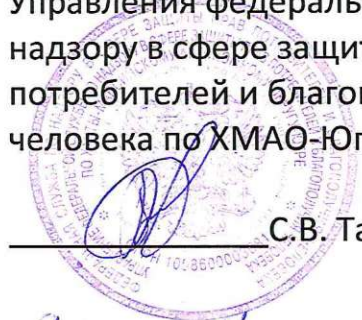


СОГЛАСОВАНО :

Начальник отдела  
по г. Ханты-Мансийску и району  
Управления федеральной службы по  
надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия  
человека по ХМАО-Югре



С.В. Тарада

« 9 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
Общество с ограниченной  
ответственностью  
«Русскомплект Пит»



В.С.Часовитин

\_\_\_\_\_ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО :

ВРИО директора  
БОУ «Югорский физико-  
математический лицей-интернат



Е.А.Вишневская

« 9 » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Примерное циклическое 14-дневное меню  
на осенне-зимний период  
для обучающихся  
общеобразовательных учреждений  
12-18 лет

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

1 неделя  
1 день (Понедельник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	3,7	5,78	18,96	140,64	0,15	0,7	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	15,05	17,05	15,2	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
82	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250/10	6,8	9,1	15,3	166,5	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
309	Макароны отварные с маслом коровьим	200	3,08	5,24	23,41	136,06	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
53	Салат из свеклы и зелен.гор. с маслом растит.	100	5,4	14,2	7,2	178,0	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,75	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
<i>Полдник</i>														
132	Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
440	Булочка творожная	50	10,0	5,05	40,49	238,46	0,3	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Ужин I</i>														
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	190,94	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
290	Куры, тушенные в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	11,1	0,25
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,75	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	2,9	3,2	3,9	154,0	0,04	1,6	0,02	0	120,0	98,0	27,0	0,1
Всего:			98,56	115,87	349,58	2766,83	3,47	52,3	3,2	28,9	1150,6	1981,7	514,6	38,9

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний

1 неделя  
2 день (Вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
175	Каша вязкая молочная из риса, пшеница с маслом кор.	220	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
102	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	3,75	5,91	13,54	157,075	0,1	3,03	1,15	0,87	116,2	129,4	29,4	3,4
321	Капуста тушенная	200	3,76	3,86	11,8	166,94	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
266	Бифштекс рубленый	100	24,21	12,59	11,0	165,9	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307,0	33,0	3,98
42	Салат картофельный с соевым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
874	Кисель плодово- ягодный с витамином С	200	4	6,37	17,9	106,0	0	3	0	0	12,0	6,0	4	0,06
<i>Полдник</i>														
132	Сок персиковый	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
410	Ватрушка с творогом	75	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
<i>Ужин I</i>														
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	4,94	6,86	29,66	178,2	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
105/ 331	Фрикадельки мясные со сметано-томатным соусом	100/50	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
966	Ряженка	180	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	0,05	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
Всего:			107,73	79,53	369,86	2672,77	1,4	115,12	2,95	20,32	1381,1	2128,5	535,3	68,5

день: среда  
Неделя: первая  
Сезон:осенне-зимний

1 неделя  
3 день (Среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
172	Каша «Геркулес» вязкая на молоке	250	2,9	3,2	4,7	57,99	0,03	1,3	0,01	0,09	120,0	90,0	14,0	0,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,2	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
196	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,2	6,46	15,8	133,5	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	190,94	0,06	2,02	0,4	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
172	Бефстроганов	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
42	Салат витаминный с маслом растит.	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
348	Компот из плодов сушеных	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
<i>Полдник</i>														
132	Сок яблочно- виноградный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Печенье	54	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
800	Карамель	21	-	0,021	19,34	74,97	0	0	0	0	2,0	1,2	3,5	0,36
<i>Ужин I</i>														
304	Рис отварной	200	2,4	0,2	24,9	226,0	0,78	0	0,18	2,0	187,68	522,62	151,62	4,78
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	5,2	5,76	7,02	208,0	0,07	2,9	0,03	-	216	176,4	27	0,18
Всего:			99,77	96,5	397,84	2857,7	2,08	55,61	4,19	18,15	1628,7	2387,6	633,8	36,6

День: Четверг  
Неделя: Первая  
Сезон:осенне-зимний

1 неделя  
4 день (Четверг)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
208	Лапшевник с творогом с молоком сгущённым	120/20	5,58	10,30	4,91	133,89	0,01	0,36	0,1	0,85	65,70	80,74	8,55	0,27
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	15,05	17,05	15,2	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
379	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
82	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250/10	6,8	9,1	15,3	166,5	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
265	Плов с говядиной	250	14,14	11,70	13,97	321,21	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
61	Салат из моркови с курагой со сметаной	100/10	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,89	97,7	2,99
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
874	Кисель плодово- ягодный с витамином С	200	4	6,37	17,9	106,0	0	3	0	0	12,0	6,0	4	0,06
<i>Полдник</i>														
132	Сок грушево- яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
420	Сосиски, запеченные в тесте	100	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	0	0,01	0,11	6,48	73,83	9,47	0,84
<i>Ужин I</i>														
249	Рыба, запеченная в омлете	240	25,67	15,81	4,21	261,19	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
218	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,46	10,68	28,19	228,3	0,24	40	0,06	0,2	20	116	46	0,2
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
966	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54,0	0,07	1,26	0,04	0	216	162	216	0,18
Всего:			118,21	98,44	433,3	2953,22	1,64	195,98	6,85	10,73	1191,9	2083,6	816,2	44,17

День: Пятница  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

1 неделя  
5 день (Пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом коровьим	220	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,2	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
959	Какао с молоком и сахаром	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
99	Суп из овощей	250	10,75	1,4	38,94	225,69	0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	240,72	78,70	6,9
309	Макароны отварные	200	3,4	0,4	23,0	224,0	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
243	Сосиски, сардельки отварные	110	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
53	Салат из свеклы и зелен.гор. с маслом растит.	100	5,4	14,2	7,2	178,0	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
349	Компот из кураги	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
<i>Полдник</i>														
132	Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Вафли	54	0,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
<i>Ужин I</i>														
679	Перловка рассыпчатая	210	0,1	0,2	6,5	65,8	0	0	0,01	1,62	0	0,24	0	0,026
290	Куры, тушенные в сметанном соусе	100	12,75	72,45	1,4	308,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	2,2	3,76	5,02	108,0	0,07	2,9	0,03	-	216	176,4	27	0,18
Всего:			106,2	97,78	407,96	2935,8	3,96	35,77	0,71	29,07	1117,6	2010,3	517,27	40,8

день: Суббота  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

1 неделя  
6 день (Суббота)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом коровьим	250	5,0	3,7	30,3	167,05	0,07	1,4	0	0,45	199,0	113,9	139,1	0,9
1	Бутерброд с маслом	80/20/20	2,37	8,64	16,38	153,4	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,15	16,57	168,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,37
321	Капуста тушенная	200	3,76	3,86	11,8	166,94	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
266/ 331	Бифштекс рубленый со сметано-томатным соусом	100/50	29,03	44,43	0,43	517,9	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307,0	33,0	3,98
65	Салат из моркови и яблок с яйцом с маслом растит.	100	5,87	7,78	4,82	11,65	0,05	4,10	2,38	2,32	38,19	99,01	17,23	1,89
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
348	Компот из плодов сушен.(шиповник)	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
<i>Полдник</i>														
132	Сок персиковый	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
440	Булочка творожная	50	10,0	5,05	30,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Ужин I</i>														
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	4,94	6,86	19,66	178,2	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
331	Соус сметанный	100	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	2,74	0,15
231	Поджарка из рыбы	195	9,72	7,68	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148,7	20,48	0,85
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
966	Ряженка	180	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	59,4	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
Всего:			98,28	104,65	405,32	2958,41	1,59	130,29	64,49	20,26	1542,1	2139,3	1089,4	65,86

День: Воскресенье  
Неделя: Первая  
Сезон: осенне-зимний

1 неделя  
7 день (Воскресенье)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
285	Макаронник с мясом	145	14,38	14,87	15,50	249,51	0,08	0,68	0,04	2,42	17,90	153,11	18,19	2,07
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,2	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
82	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250/10	6,8	9,1	15,3	166,5	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	190,94	0,06	2,02	0,4	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
172	Бефстроганов из говядины	100	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
42	Салат витаминный с маслом растит.	100	8,29	6,8	14,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
<i>Полдник</i>														
132	Сок яблочно-виноградный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Вафли	54	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Ужин I</i>														
304	Плов с курицей	250	24,91	30,98	45,26	462,4	0,1	0	0,03	1,3	39,8	318,5	89,0	2,4
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	2,2	3,76	5,02	108,0	0,07	2,9	0,03	0	216	176,4	27	0,18
Всего:			102,28	100,32	405,2	2932	1,31	63,20	2,13	20,5	1303,1	2067,1	508,1	33,99



Неделя: Вторая  
Сезон осенне-зимний

2 неделя  
8 день (Понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
438	Омлет Натуральный	145	11,9	15,24	12,8	199,4	0,04	0	0,02	1,8	69,6	242,2	15,95	2,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
206	Суп Гороховый	250	2,1	5,21	15,23	151,0	0,15	7,0	0,7	2,0	56,55	86,3	30	2,25
275	Солянка с мясом (говядина)(бигус)	300	21,71	24,96	26,76	414,49	0,15	9,4	0,9	0,8	119,34	231,	62,2	3,8
53	Салат из свеклы и зел. гор. с маслом растительным	100	5,4	7,2	14,2	178,0	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
868	Компот из сух-в с витамином С	200	0	0	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
111	Хлеб пшеничный	100	6,6	1,2	39,61	198,0	0,15	0	0	0	29,0	150	47,0	3,9
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Полдник</i>														
848	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4
463	Сырники из творога со сметаной	150/10	9,5	19,1	29,4	450,3	0,2	0,7	0,02	2,5	330	49,5	75	1,5
<i>Ужин I</i>														
245	Рыба припущенная	180	19,69	7,63	8,22	149,5	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
218	Картофель отварной с маслом растительным	180	3,46	10,68	28,19	228,3	0,24	40	0,06	0,2	20	116	46	0,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
111	Хлеб пшеничный	70	5,81	0,91	33,67	158,90	0,15	0	0	0	26,1	135,0	42,3	3,51
111	Хлеб ржаной	60	2,82	0,42	29,88	128,4	0,08	0	0	0	14,7	78,0	25,6	1,9
<i>Ужин II</i>														
966	Ряженка	180	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	0,5	0,1	223,2	165,6	25,2	15,8
	Всего:		109,67	101,13	423,6	3047,15	2,14	115,07	5,07	14,2	1460,5	1992,0	537,62	52,78

Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

2 неделя  
9 день (Вторник)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
390	Каша манная молочная с маслом	250	7,45	9,32	37,89	267,77	0,1	1,7	0	2,5	200,5	316,5	48,79	3,25
1	Бутерброд с маслом	80/20/20	2,37	8,64	16,38	153,4	0,1	1,2	0,30	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
379	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
38	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом.	100/5	1,17	6,03	12,2	104,27	0,06	4,3	0,17	0,4	32	53	34	0,6
442	Жаркое по-домашнему	250	28,14	21,63	23,1	363,2	0,22	22,22	0,04	0,8	43,56	430,8	87,12	6,37
187	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250/10	12,77	6,35	13,0	121,48	0,05	23	1,2	0,25	61,25	52	25,75	1
348	Компот из плодов сушеных с сахаром	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
790	Хлеб ржаной	80	6,12	0,76	36,24	176,28	0,34	0,32	-	0,26	58,4	100	32	2,26
786	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,88	190,4	0,16	-	-	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
<i>Полдник</i>														
848	Сок персиковый	200	0,6	-	33,0	136,0	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,4
459	Пирог с повидлом	70/20	4,33	2,25	38,72	192,5	0,02	2,52	0,09	0,6	13,59	30,7	5,3	1,17
<i>Ужин I</i>														
536	Сосиска (колбаса отварная)	42	4,91	9,57	-	105,84	0,015	0	0	0,25	12,5	69,5	7,5	0,9
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	190,94	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
790	Хлеб ржаной	40	3,06	0,38	18,12	88,14	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
786	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,76
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	5,2	5,76	7,02	108,0	0,07	2,9	0,03	0	216	176,4	27	0,18
	Всего:		96,29	92,77	378,12	2732,57	1,66	125,82	2,19	10,75	918,6	1729,6	416,59	29,03

День: Среда  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

2 неделя  
10 день (Среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
469	Творожная запеканка с изюм с молоком сгущённым	190	10,5	14,67	18,5	290,7	0,12	0,4	0,13	1,6	260	372	44	1,8
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
209	Суп с мясными фрикадельками	250/30	8,1	8,5	25,6	336,3	0,05	2	0,5	0,25	29	59,3	12,5	0,75
80	Салат из капусты с маслом растительным	100	1,43	6,0	8,36	93,16								
230/4 90	Капуста свежая тушеная с курицей	320	24,86	20,36	16,08	429,79	0,09	85,44	3,52	37,44	122,24	161,6	54,08	2,56
790	Хлеб ржаной	80	6,12	0,76	36,24	176,28	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
786	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,88	190,4	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
<i>Полдник</i>														
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	2,6	0,04	0	240	180	240	0,2
799	Печенье	54	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
800	Карамель	21	-	0,021	19,34	74,97	0	0	0	0	2,0	1,2	3,5	0,36
<i>Ужин I</i>														
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	210	24,16	9,21	7,42	201,45	0,21	19,32	1,8	3,78	63	311,4	53,97	1,89
218	Картофель отварной	180	3,46	10,68	28,19	228,3	0,24	40	0,06	0,2	20	116	46	0,2
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
790	Хлеб ржаной	40	3,06	0,38	18,12	88,14	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
786	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,76
<i>Ужин II</i>														
966	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54,0	0,07	1,26	0,04	0	216	162	216	0,18
	Всего:		117,25	92,97	424,14	2987,53	1,85	268,2	7,02	46,64	1481,0	1974,9	843,85	20,03

Неделя: Вторая  
Сезон осенне-зимний

2 неделя  
11 день (Четверг)\*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
177	Каша «Дружба» на молоке с маслом	220	3,1	4,8	13,5	242,22	0,07	0	0	0,2	13	103,8	39,71	0,99
1	Бутерброд с маслом	80/20/20	2,37	8,64	16,38	153,4	0,1	1,2	0,30	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
424	Яйцо отварное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,28	63,0	0,02	0	0,1	0,2	22,22	77,6	4,8	1,0
379	Кофейный напиток с молоком и сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
82	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250/10	6,8	9,1	15,3	166,5	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
591	Гуляш из говядины	75/55	16,9	20,19	9,92	290,55	0,09	6,3	0	1	34,5	228,3	38,4	3,9
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	190,94	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
119	Икра кабачковая	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,05	15	0	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
874	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	4	6,37	17,9	106,0	0	3	0	0	12,0	6,0	4	0,06
786	Хлеб ржаной	80	6,12	0,76	36,24	176,28	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
790	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,88	190,4	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
<i>Полдник</i>														
132	Сок яблочно-виноградный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
796	Булочка с изюмом	60	5,65	8,3	108,4	345,0	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Ужин I</i>														
309	Макаронные отварные с маслом растит.	200	3,4	0,4	23,84	224,0	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
608/572	Биточки паровые в соусе красном	105/50	16,4	16,19	33,12	236,88	0,07	0,2	0,002	0,6	44	150	29	1,2
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
790	Хлеб ржаной	40	3,06	0,38	18,12	88,14	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
786	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,76
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	5,4	0,09	6,84	49,77	0,07	1,4	0	0	216	95,4	27	0,1
	Всего:		99,7	106,72	412,84	3010,64	1,62	77,21	1,46	11,54	1172,3	1536,3	625,9	26,53

День: пятница  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

2 неделя  
12 день (Пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины( мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
438	Омлет Натуральный	145	11,9	5,24	2,86	199,4	0,04	0	0,02	1,8	69,6	242,2	15,95	2,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0	0	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
202	Суп из сборных овощей со сметаной	250/10	1,42	5,22	10,45	97,0	0,1	20	0,7	2,5	41,25	77	27	1,7
790	Хлеб ржаной	80	6,12	0,76	36,24	176,28	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
786	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,88	190,4	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
450	Плов с мясом	260	19,96	23,7	44,49	443,65	0,07	1,04	1,3	5,7	53,04	160,2	55,12	2,08
42	Салат витаминный с маслом растит.	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
<i>Полдник</i>														
965	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	2,6	0,04	0	240	180	240	0,2
463	Сырники из творога со сметаной	150/10	9,5	19,1	29,4	450,3	0,2	0,7	0,02	2,5	330	495	75	1,5
<i>Ужин I</i>														
233,4 90	Рагу овощное с курицей	380	20,35	25,81	30,20	408,70	0,3	42,56	7,6	0,76	147,82	246,6	108,68	4,56
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
790	Хлеб ржаной	40	3,06	0,38	18,12	88,14	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
786	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,76
<i>Ужин II</i>														
126	Ацидофилин	180	5,4	0,9	6,84	49,77	0,07	1,4	0	0	216	95,4	27	0,1
	Всего:		103,08	103,84	413,84	3002,24	1,95	104,17	11,45	19,93	1690,5	2191,9	758,34	25,04

День: Суббота  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

2 неделя  
13 день (Суббота)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	250	5,0	3,7	30,3	167,05	0,05	0,75	0,05	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
379	Кофейный напиток с молоком и с сахаром	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
1	Бутерброд с маслом	80/20/20	2,37	8,64	16,38	153,4	0,1	1,2	0,30	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
424	Яйцо отварное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,28	63,0	0,02	0	0,1	0,2	22,22	77,6	4,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Яблоко)	185	0,4	0,37	9,8	44,4	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
<i>Обед</i>														
196	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	4,2	6,46	15,8	233,5	0,1	12,75	1,0	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
230/395	Капуста свежая тушенная с курицей	320	24,86	20,36	16,08	329,79	0,2	16,47	0,6	4,1	149	338,9	77,6	5,1
838	Сельдь с луком и маслом растит.	100	8,3	8,3	4,2	125,0	0,1	8,1	0,8	1,7	31,5	152,4	26,5	0,9
868	Компот из сухофр. с витамином С	200	-	-	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
790	Хлеб ржаной	80	6,12	0,76	36,24	176,28	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
786	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,88	190,4	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
<i>Полдник</i>														
848	Сок (персиковый)	200	0,6	-	33	136,0	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,4
128	Пирог с изюмом	70/30	5,06	3,98	42,18	225,78	0,1	0	0	0	46,2	76,3	18,2	1,2
<i>Ужин I</i>														
119	Икра кабачковая	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,6	0,02	2,1	32	30	18	0,8
312	Пюре картофельное	200	2,34	16,71	3,79	190,94	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	210	14,16	9,21	7,42	229,45	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
790	Хлеб ржаной	40	3,06	0,38	18,12	88,14	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
786	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,76
<i>Ужин II</i>														
966	Кефир	180	5,4	0,09	6,84	54,0	0,07	1,26	0,04	-	216	162	216	0,18
Всего			104,83	93,38	396,42	2845,42	1,94	113,33	4,72	21,19	1168,6	1897,5	690,12	27,17

День: Воскресенье  
Неделя: Вторая  
Сезон: осенне-зимний

2 неделя  
14 день (Воскресенье)

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
469	Творожная запеканка с изюмом с молоком сгущённым	190	20,5	14,67	28,5	290,7	0,2	0,7	0,02	2,5	330	495	75	1,5
959	Какао с сахаром на молоке	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	5,7	7,5	19,6	170,5	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	66,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
200	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,25	3,7	17,87	136,8	0,12	12	0,2	1,27	30,45	77,7	31,4	1,2
233/4 90	Рагу с курицей	380	20,85	20,81	30,20	488,70	0,3	42,56	7,6	0,76	147,82	246,6	108,68	4,56
42	Салат витаминный с маслом растит.	100	1,26	9,38	9,22	86,2	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
874	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	4	6,37	27,9	116,0	0	3	0	0	12,0	6,0	4	0,06
786	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	38,88	190,4	0,34	0,32	0	0,26	58,4	100	32	2,26
790	Хлеб ржаной	80	6,12	0,76	36,24	176,28	0,16	0	0	0,8	18,4	67,2	26,4	1,52
<i>Полдник</i>														
965	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	0,08	2,6	0,04	0	240	180	240	0,2
798	Вафли	54	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Ужин I</i>														
679	Перловка рассыпчатая	210	0,1	0,2	6,5	65,8	0,24	0	0,026	2,2	172	323	40	1,8
572	Соус Красный	50	0,6	3,02	13,6	54,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,5
536	Сосиски, колбаса отварная	100	10,4	15,1	10,8	226	0,03	0	0	0	12,5	69,5	7,5	0,9
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
786	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	40	3,06	0,38	18,12	88,14	0,08	0	0	0,8	9,2	33,6	13,2	0,76
<i>Ужин II</i>														
966	Ряженка	180	5,4	0,09	6,88	59,93	0,03	0,5	59,4	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
Всего:			102,44	91,92	388,72	2791,92	2,12	97,39	68,98	16,95	1758,3	2251,8	739,28	40,15

**Примечания:**

1. По согласованию со специалистами здравоохранения допускается применять вместо соли поваренной «Экстра» - йодированную соль
2. Для приготовления блюд применяются только яйца куриные диетические, которые предварительно обрабатывают согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90-118	90-115	360-489	2600-3050	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17