



УТВЕРЖДЕНО  
Распоряжением по ГБОУ ЛО  
«Приморская школа-интернат»  
от «27» августа 2021 г. № 103/1-од

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области  
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

**Весенне-летнее меню на 14 дней**  
**(рацион для детей 7-11 лет, 12 лет и старше)**

Пояснительная записка  
к весенне-летнему рациону питания детей  
в возрасте 7-11, от 12 лет и старше в ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»

Примерное 14 дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет, детей старше 12 лет) в общеобразовательном учреждении. Приемы пищи – горячий завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Нормы потребления продуктов питания рассчитаны) - завтрак (20%), обед (30-35%), полдник (15%), ужин (25%), второй ужин (5%) в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20: «Санитарно – эпидемиологические требования к организации общественного питания детей (СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом готовом блюде и кулинарном изделии.

Меню разработано на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20: Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной помощи – Пермь, ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера», 2013г (№ рец. – 2013, Пермь).

День 1, понедельник

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	9,4	7,3	24	210	0,9	0,04	0,04	0,05	178,1	124,52	19,75	0,2
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
496	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,7	0,04	0	0	177	133,7	0	0,05
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,5	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
590	Печенье	50	4,9	3,8	37,2	208,5	4,9	0,04	37,2	1,8	14,5	45	10	1,1
	<b>ОБЕД</b>													
1	Салат из капусты белокочанной	80	4	1,3	4,7	60	6,8	0	0,1	0,3	24,8	30,2	3,8	0,5
134	Рассольник "Ленинградский"	250	5,25	2,05	16,25	121	7,7	0,08	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
381	Биточки из говядины	80	7,1	11,5	8,2	143	0	0,21	0	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
444	Соус сметанный с томатом	30	2	0,4	1,7	26	0	0	0,2	0,2	17,9	33,1	16,2	0,5
237	Гречка рассыпчатая отварная	150	4,3	4,6	20	137	0	0,02	0	0,6	8,5	106,7	55,5	2,5

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	27	110	0,5	0,04	0	0	28	19	7	1,5
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
213	Запеканка из творога с морковью	120	14	8,3	12	207	1,9	0,06	0,13	0,7	81	149	42	1,2
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
360	Мясо духовое	200	18,8	21,9	32,8	388	9,6	0,3	0	2,8	9,7	160	33,2	2,6
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	1	8,8	40	0	0,02	0	0	3,6	17,7	3,8	0,56
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2420</b>	<b>95,75</b>	<b>85,75</b>	<b>316,55</b>	<b>2559,5</b>	<b>59,71</b>	<b>3,2</b>	<b>38,51</b>	<b>12,29</b>	<b>911,08</b>	<b>1394,29</b>	<b>327,27</b>	<b>24,75</b>

День 2, вторник

ь

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,08	12,72	17,92	177	0,49	0,02	0,02	0,14	190,2	190	6,94	0,14
90	Бутерброд с сыром	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие)	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
145	Суп картофельный с бобовыми (2 вариант)	250	3,1	3,5	28,6	156	1,72	0,17	0,01	0,63	32,83	116,8	36,2	2,12
369	Жаркое по - домашнему	250	17,9	17,5	24,8	330	9,6	0,3	0	5	28,3	233,5	52,8	3,3
509	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,3	25,1	103	3,3	0,01	0	0,1	11	1	5	1,2

108	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0	0,12	0	0	16,5	109	31	2,1
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
549	Пицца школьная	50	5,4	5,1	15,1	129,5	2,45	0,05	0,05	0,5	73,5	72	11,5	0,35
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
335	Суфле рыбное	80	4,2	7,1	1,9	74	0,18	0,27	1,05	2,85	78,8	220	50,16	1,56
195	Рагу овощное	180	7	3	26,9	183	16,32	0,1	0	2,07	18,23	69,08	29,73	1,08
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2555</b>	<b>72,78</b>	<b>82,62</b>	<b>295,52</b>	<b>2256,5</b>	<b>42,35</b>	<b>3,47</b>	<b>1,65</b>	<b>12,41</b>	<b>1084,56</b>	<b>1625,48</b>	<b>341,93</b>	<b>24,25</b>

День 3, среда

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	5,12	8,64	36,48	141	1,36	0,14	0,1	0,24	143,6	218,4	60	2,38
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
154	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/5	3,9	2,8	16,8	114	6,12	0,1	0,01	0,24	15,03	44,13	10,23	0,8
395	Колбасные изделия отварные	80	14,1	11,1	1,7	178	0,08	0,01	0,3	0,44	15,24	35,61	0	0,13
291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,9	4,3	29,5	189	0	0,07	0,1	0,8	11,9	36,6	6,6	0,7

503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
213	Запеканка из творога с морковью	120	14	8,3	12	207	1,9	0,06	0,13	0,7	81	149	42	1,2
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
367	Гуляш из мяса говядины (1 вариант)	100	16,1	14,7	3,7	219	1,07	0,05	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,2
242	Каша перловая рассыпчатая	150	6,74	4,59	31,47	209	0	0,04	0,04	0,63	19,5	159,45	19,5	0,9
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с масло	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	0,2	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2115</b>	<b>93,56</b>	<b>86,43</b>	<b>310,85</b>	<b>2440</b>	<b>37,64</b>	<b>2,96</b>	<b>1,26</b>	<b>4,7</b>	<b>939,87</b>	<b>1491,44</b>	<b>311,33</b>	<b>23,77</b>

День 4, четверг

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
301	Омлет натуральный	200	26,8	17,2	4,6	326	0,2	0,04	0,13	0,3	53	100	8	1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая промышленного производства (р.)	80	5	3,9	6,3	86	7	0,02	0	1,76	22,59	23,58	0	0,6
149/347	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/50	5,2	7,2	18,4	149	4,02	0,23	0	1,54	141,8	209,54	27,3	0,4
406	Плов из отварной птицы	200	16,9	12,9	34,5	342	1,24	0,11	0,53	6,71	117,79	253,53	45,56	2,36

507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
276	Запеканка манная	120	14	8,3	12	207	1,9	0,06	0,13	0,7	81	149	42	1,2
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,4	0,3	0,02	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
371	Бифштекс рубленый паровой	80	10,6	11,5	13,5	195	0,15	0,18	0,05	0,39	109,0 0	97	20,6	1,91
430	Картофельное пюре с морковью	180	9,4	2,8	28,1	208	10,6	0,06	0,36	0,41	32,26	59,52	29,22	0,91
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	20	0,2	1	8,8	40	0	0,02	0	0	3,6	17,7	3,8	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2190</b>	<b>112,75</b>	<b>90,06</b>	<b>290,65</b>	<b>2622,4</b>	<b>62,12</b>	<b>3,2</b>	<b>2,05</b>	<b>13,4</b>	<b>790,91</b>	<b>1460,81</b>	<b>313,78</b>	<b>22,48</b>

День 5, пятница

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
258	Каша пшеничная вязкая	200	8,5	8	26,2	213	0,9	0,16	0,04	0,26	169,2	206,4	53,3	1,7
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
109	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0	0,01	0	0	2,7	13,05	2,85	0,42
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие)	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	6,6	2	8	101	18,6	0,04	0	2,9	34	51,7	29,2	1,4
345	Котлеты или биточки рыбные	80	11,1	8,9	7,68	90,5	0,32	0,06	0,02	0,8	56	256	36,8	0,96
414	Рис отварной	150	15,2	3,7	84,5	205	# #	0	0,04	0,29	5,1	70,8	25,95	0,53

503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
541	Ватрушка с творогом	60	6,15	7,9	26,4	192	0,1	0,06	0,04	0,6	45,6	85,6	10,8	0,59
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
381	Котлеты, биточки, шницели	80	7,1	11,5	8,2	143	0	0,21	0	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,6	20	137	0	0,02	0	0,6	8,5	106,7	55,5	2,5
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с масло	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,02	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2240</b>	<b>86,85</b>	<b>79,2</b>	<b>364,58</b>	<b>2283,5</b>	<b>45,06</b>	<b>3,04</b>	<b>0,68</b>	<b>9,02</b>	<b>1002,38</b>	<b>1618,57</b>	<b>386,67</b>	<b>24,2</b>

День 6, суббота

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	200	6,4	5,9	25,4	183	0,9	0,2	0	0,3	161,1	196,6	50,7	1,6
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1 вариант)	20	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
9	Салат из моркови и яблок	80	29,6	0,72	5,76	99	4,1	0,03	0	3,76	23,2	29,6	20	0,88
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,7	2,2	10,3	92	2,04	0,1	0	0,2	15	32,5	14,5	1,1
365	Говядина тушеная с капустой	300	70	29	17	817	40,2	0,1	0,71	2,1	114	303	70	4,24

507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
320	Сырники из творога	150	21,8	23,6	30,1	411	0,3	0,08	0,14	0,8	202	305	31	1
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,4	0,3	0,02	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
300	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0	0,02	0,6	0,24	19,4	66,8	4,2	0,9
404	Птица отварная	80	13	17,3	0,5	188	0	0,03	0,02	1,47	30	125	2,92	0,37
429	Картофельное пюре	150	6,6	3,08	16,35	138	5,1	0,15	0,05	0,75	40,5	87	43,5	1,05
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с масло	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,7	3,8	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2670</b>	<b>180,95</b>	<b>114,46</b>	<b>288,76</b>	<b>3141,4</b>	<b>87,71</b>	<b>3,21</b>	<b>2,15</b>	<b>11,61</b>	<b>1175,8</b>	<b>1784,99</b>	<b>390,54</b>	<b>23,83</b>

День 7, воскресенье

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
262	Каша манная жидкая	200	7,46	6,2	30,86	215	1,36	0,08	0,05	0,52	132,8	121	20,2	0,4
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,7	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,5	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
590	Печенье	50	4,9	3,8	37,2	208,5	4,9	0,04	37,2	1,8	14,5	45	10	1,1
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
154	Суп крестьянский с крупой	250	5,1	2,13	14,55	112,5	9,95	0,05	0	2,43	26,25	67	19,5	0,73

381	Котлеты, биточки, шницели	80	7,1	11,5	8,2	143	0	0,21	0	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,9	4,3	29,5	189	0	0,07	0,1	0,8	11,9	36,6	6,6	0,7
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	27	110	0,5	0,04	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
540	Ватрушка с повидлом	60	1,7	3,7	40,9	194	0,1	0,04	0,01	0,5	11	31	7	0,7
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
345	Котлеты или биточки рыбные	80	11,1	8,9	7,68	90,5	0,32	0,06	0,02	0,8	56	256	36,8	0,96
173	Картофель отварной с маслом	150	12,3	2,93	19,13	199	20,85	0,15	0,05	0,08	8,25	39,75	15	0,6
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2325</b>	<b>79,96</b>	<b>71,26</b>	<b>349,12</b>	<b>2416,5</b>	<b>63,79</b>	<b>3,21</b>	<b>37,95</b>	<b>10,5</b>	<b>848,68</b>	<b>1346,42</b>	<b>272,17</b>	<b>22,13</b>

День 8, понедельник

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
265	Каша молочная кукурузная жидкая	200	7,46	6,2	36,96	240	1,3	0,08	0,05	0,32	127,4	133,2	25,76	1,2
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
131	Свекольник	250	4,45	2,18	12,03	97	9,18	0,07	0,04	0,25	37,75	69,25	31	1,53
370	Плов из отварной говядины	200	14,88	15,12	39,36	352	0,32	0,06	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,3
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44

108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
283	Пудинг рисовый	150	6,08	5,85	41,7	245	0,23	0,05	0,07	0,3	58,5	120	26,3	0,9
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,4	0,3	0,02	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0	0	0	6,6	43,6	12,4	0,8
	<b>УЖИН</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	20,9	10,4	0	230	0	0,14	0	0,4	31	134	17	1,6
291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,9	4,3	29,5	189	0	0,07	0,1	0,8	11,9	36,6	6,6	0,7
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02		0,32	6,4	16		0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1170</b>	<b>49,39</b>	<b>43,3</b>	<b>337,4</b>	<b>2536,4</b>	<b>14,6</b>	<b>0,47</b>	<b>0,44</b>	<b>1,93</b>	<b>292,16</b>	<b>630,84</b>	<b>322,86</b>	<b>9,57</b>

День 9, вторник

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша «Дружба»	200	6,4	5,9	25,4	183	0,9	0,2	0	0,3	161,1	196,6	50,7	1,6
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1 вариант)	20	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	8	0,88	5,04	96	# # #	0,02	0	3,6	24,8	16	9,6	0,96
153	Суп с рыбными консервами	250	7,23	9,23	16,05	166	7,9	0,1	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
377	Картофельная запеканка с мясом	200	23,5	23,3	18,9	380	4	0,21	0,07	0,8	25	291	56	3,5
503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26

109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
536	Оладьи с маслом	160	20,2	12	61,9	477	1,1	0,17	0,09	5,4	119	161	26	1,2
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
320	Сырники из творога с джемом или повидлом	150/35	26,1	25,3	62,7	587	0,5	0,1	0,17	1,1	212	322	36	1,7
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2070</b>	<b>113,53</b>	<b>102,81</b>	<b>364,79</b>	<b>2982</b>	<b>55,29</b>	<b>3,28</b>	<b>0,98</b>	<b>13,39</b>	<b>1056,89</b>	<b>1713,2</b>	<b>359,17</b>	<b>22,16</b>

День 10, среда

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
248	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	2,56	6,88	31,52	287	1,44	0,16	0,08	0,8	154,56	241,6	70,96	3,28
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
134	Рассольник "Ленинградский "	250	5,25	2,05	16,25	121	7,7	0,08	0	2,35	15,5	63	26,25	0,92
430	Картофельное пюре с морковью	180	9,4	2,8	28,1	208	10,6	0,06	0,36	0,41	32,26	59,52	29,22	0,91

345	Котлеты или биточки рыбные	80	11,1	8,9	7,68	90,5	0,32	0,06	0,02	0,8	56	256	36,8	0,96
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
564	Булочка «Домашняя»	60	0,2	4,7	3,7	189	0	0,06	0,03	0,7	10	38	7	0,6
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
408	Суфле из кур	75	13,3	10,9	2,7	174	0,5	0,03	0,07	0,4	28	75	11	1
423	Капуста тушеная	180	5,8	4,2	14	125	33,0 4	0,05	0	3,11	90,33	68,09	34,69	1,34
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с масло	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2565</b>	<b>73,81</b>	<b>71,83</b>	<b>287,15</b>	<b>2374,5</b>	<b>56,57</b>	<b>3,12</b>	<b>1,42</b>	<b>10,1</b>	<b>891,31</b>	<b>1514,5</b>	<b>402,42</b>	<b>25,57</b>

День 11, четверг

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	20,9	10,4	0	230	0	0,14	0	0,4	31	134	17	1,6
291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,9	4,3	29,5	189	0	0,07	0,1	0,8	11,9	36,6	6,6	0,7
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
109	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0	0,01	0	0	2,7	13,05	2,85	0,42
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	8	0,88	5,04	96	# # #	0,02	0	3,6	24,8	16	9,6	0,96
136	Солянка из птицы	250	11,08	7,48	3,05	142	3,175	0,05	0,06	0,625	29,5	194,5	22,75	1,08
404	Птица отварная	100	15,96	23,1	0,57	243	4,7	0,06	0,02	0,57	35,7	158,7	22,85	1,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,3	4,6	20	137	0	0,02	0	0,6	8,5	106,7	55,5	2,5

507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
213	Запеканка из творога с морковью	120	14	8,3	12	207	1,9	0,06	0,13	0,7	81	149	42	1,2
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11,7	17,3	11,8	222	7,2	0,25	6,9	1,2	22	267	21	5,2
429	Картофельное пюре	150	6,6	3,08	16,35	138	5,1	0,15	0,05	0,75	40,5	87	43,5	1,05
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с масло	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2195</b>	<b>120,64</b>	<b>102,54</b>	<b>247,31</b>	<b>2580</b>	<b>74,805</b>	<b>3,01</b>	<b>8,1</b>	<b>10,775</b>	<b>636,96</b>	<b>1637,94</b>	<b>370,05</b>	<b>28,36</b>

День 12, пятница

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
312	Драчена	100	15,1	11,4	6,4	207	0,2	0,07	0,26	0,7	86	187	15	2,1
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1 вариант)	20,00	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,3	1,7	7,3	93	5,7	0,04	0	2,8	28	42	18	1,2
144/170	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) с гренками	250/10	4,25	2,3	15,25	108	8,68	0,2	0,04	0,23	19	65,75	25,5	0,93
372	Голубцы ленивые	250	20,75	21,25	10	500	31	0,1	0,05	0,75	85	257,5	52,5	3,75
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26

109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
319	Пудинг творожный запеченный	150	19,7	20,7	31,7	387	0,3	0,1	0,1	0,7	229	281	33	1,4
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
345	Котлеты или биточки рыбные	80	11,1	8,9	7,68	90,5	0,32	0,06	0,02	0,8	56	256	36,8	0,96
414	Рис отварной	150	15,2	3,7	84,5	205	0,03	0	0,04	0,29	5,1	70,8	25,95	0,53
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0	0,01	0	0	2,7	13,05	2,85	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2215</b>	<b>114,5</b>	<b>95,15</b>	<b>327,93</b>	<b>2638,5</b>	<b>81</b>	<b>3,03</b>	<b>1,13</b>	<b>7,5</b>	<b>984,2</b>	<b>1716,69</b>	<b>345,02</b>	<b>23,22</b>

День 13, суббота

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	200	5,12	8,64	36,48	141	1,36	0,14	0,1	0,24	143,6	218,4	60	2,38
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие)	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
143	Суп из овощей с фасолью	250	4,4	3,68	15,28	116	15,7	0,11	0,04	0,25	49,75	100,25	33,5	1,45
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	8,9	16	22,7	235	8,8	0,17	0,05	1	44	376	50	1,6
503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68

109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
541	Ватрушка с творогом	60	1,7	3,6	22,2	118	0	0,05	0,01	0,5	7	28	5	0,4
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
381	Котлеты, биточки, шницели	80	7,1	11,5	8,2	143	0	0,21	0	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06
195	Рагу овощное	180	7	3	26,9	183	16,3 2	0,1	0	2,07	18,23	69,08	29,73	1,08
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с масло	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2535</b>	<b>62,12</b>	<b>79,22</b>	<b>317,46</b>	<b>2149</b>	<b>50,97</b>	<b>3,29</b>	<b>0,74</b>	<b>7,13</b>	<b>947,46</b>	<b>1637,9</b>	<b>354,3</b>	<b>23,57</b>

День 14, воскресенье

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
262	Каша манная молочная жидкая	200	7,46	6,2	30,86	215	1,38	0,08	0,05	0,52	132,8	121,2	20,2	0,44
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
2	Салат витаминный	100	10,1	1,1	10,6	138	15,4	0,04	0	4	30	29	18	0,9
149/347	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	0,03	2,2	14,7	94,25	11,08	0,12	0	1,28	16,25	71	29,25	1,1
370	Плов из отварной говядины	200	14,88	15,12	39,36	352	0,32	0,06	0,05	0,64	18,4	181,6	42,4	2,3
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44

108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
536	Оладьи с маслом	160	20,2	12	61,9	477	1,1	0,17	0,09	5,4	119	161	26	1,2
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
408	Суфле из кур	75	13,3	10,9	2,7	174	0,5	0,03	0,07	0,4	28	75	11	1
423	Капуста тушеная	180	5,8	4,2	14	125	33,04	0,05	0	3,11	90,33	68,09	34,69	1,34
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2340</b>	<b>99,47</b>	<b>82,82</b>	<b>341,72</b>	<b>2707,25</b>	<b>64,79</b>	<b>3,04</b>	<b>0,8</b>	<b>16,96</b>	<b>1098,64</b>	<b>1415,98</b>	<b>344,64</b>	<b>20,78</b>

День 1, понедельник

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	250	11,8	9,13	30	263	1,13	0,05	0,05	0,06	222,63	155,65	24,69	0,25
94	Бутерброд с маслом	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
496	Какао с молоком	200	4,3	4,1	18,2	128	1,7	0,04	0	0	177	133,7	0	0,05
	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,5	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
590	Печенье	50	4,9	3,8	37,2	208,5	4,9	0,04	37,2	1,8	14,5	45	10	1,1
	<b>ОБЕД</b>													
1	Салат из капусты белокочанной	80	4	1,3	4,7	60	6,8	0	0,1	0,3	24,8	30,2	3,8	0,5
134	Рассольник "Ленинградский "	300	6,3	2,46	19,5	146	9,2	0,1	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1
381	Котлеты, биточки шницели	100	17,5	17,8	14,3	286	0	0,09	0,04	0,5	39	185	26	2,8
444	Соус сметанный с томатом	30	2	0,4	1,7	26	0	0	0,2	0,2	17,9	33,1	16,2	0,5
237	Гречка рассыпчатая отварная	200	10,5	11,4	49,4	337	0	0,35	0,05	0,05	19	270,2	180,4	6,06

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	27	110	0,5	0,04	0	0	28	19	7	1,5
	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
213	Запеканка из творога с морковью	120	14	8,3	12	207	1,9	0,06	0,13	0,7	81	149	42	1,2
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
360	Мясо духовое	300	28,8	32,85	49,2	582	14,4	0,45	0	4,2	14,55	240	49,8	3,9
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	1	8,8	40	0	0,02	0	0	3,6	17,7	3,8	0,56
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2690</b>	<b>125,8</b>	<b>112,04</b>	<b>377,7</b>	<b>3174,5</b>	<b>66,24</b>	<b>3,59</b>	<b>38,61</b>	<b>11,67</b>	<b>981,78</b>	<b>1735,05</b>	<b>414,4</b>	<b>30,48</b>

День 2, вторник

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
165	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	7,00	25,2	175,2	1,5	0,12	0,7	0,4	274	228	35	0,6
90	Бутерброд с сыром	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
145	Суп картофельный с бобовыми (2 вариант)	300	3,6	7	21,1	176,6	2	0,16	211	0,34	18	14,2	15	1
369	Жаркое по - домашнему	300	21,48	21	29,8	396	11,52	0,36	0	6	33,96	280,2	63,36	3,96

509	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,3	25,1	103	3,3	0,01	0	0,1	11	1	5	1,2
108	Хлеб пшеничный	50	0,7	4,1	18,1	95	0	0,12	0	0	16,5	109	31	2,1
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
<b>ПОЛДНИК</b>														
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
549	Пицца школьная	50	5,4	5,1	15,1	129,5	2,45	0,05	0,05	0,5	73,5	72	11,5	0,35
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
<b>УЖИН</b>														
335	Суфле рыбное	100	4,8	16	2,6	118	0,4	0,07	0,06	1	57	203	26	0,7
195	Рагу овощное	200	10,7	4	17	180	15,3	0,12	0,02	3,9	68	105	39	1,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2745</b>	<b>81,98</b>	<b>93,8</b>	<b>291,1</b>	<b>2382,3</b>	<b>61,08</b>	<b>3,16</b>	<b>211,65</b>	<b>12,96</b>	<b>1187,16</b>	<b>1626,5</b>	<b>278,96</b>	<b>23,71</b>

День 3, среда

Сборник рецептур  Пермь 2013  № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции  , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,8	8,8	48,8	328	0	0,2	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
154	Суп крестьянский с крупой со сметаной	300/10	6,12	2,55	17,46	135	11,94	0,06	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
395	Колбасные изделия отварные	100	20,9	10,4	0,00	230	0	0,14	0	0,4	31	134	17	1,6

291	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,9	7,54	38,7	193	0,02	0,07	0	1,3	7,6	47,6	10,8	0,9
503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
213	Запеканка из творога с морковью	150	17,5	10,38	15	259	2,37	0,08	0,16	0,87	101,25	0,61	52,5	1,5
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, манدارины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
367	Гуляш из мяса говядины (1 вариант)	100	16,1	14,7	3,7	219	1,07	0,05	0,04	0,53	15,3	158,7	24,7	2,2
242	Каша перловая рассыпчатая	200	8,98	6,12	41,96	279	0	0,06	0,06	0,84	26	212,6	26	1,2
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
94	Бутерброд с масло	20	2,2	10,1	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2315</b>	<b>7,8</b>	<b>100,39</b>	<b>24</b>	<b>2712,02</b>	<b>42,91</b>	<b>3,25</b>	<b>6,8</b>	<b>23,25</b>	<b>294,75</b>	<b>1485,66</b>	<b>387,9</b>	<b>25,81</b>

День 4, четверг

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
301	Омлет натуральный	200	26,8	17,2	4,6	326	0,2	0,04	0,13	0,3	53	100	8	1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
115	Икра кабачковая промышленного производства (р.)	80	5	3,9	6,3	86	7	0,02	0	1,76	22,59	23,58	0	0,6
149/347	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	6,84	17,1	22,4	209,7	1	0,05	0,05	1	49	205	41,25	1,2
406	Плов из отварной птицы	250	21,12	16,12	43,12	427	1,55	0,14	0,66	8,39	147,24	316,9	56,95	2,95
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44

108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
276	Запеканка манная	200	1,8	5,9	41	209	0	0,05	0,02	0,8	17	55	11	0,7
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,4	0,3	0,02	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
371	Бифштекс рубленый паровой	100	12,7	20,4	12,7	201	0	0,05	0,1	0,6	9	169	24	2
430	Картофельное пюре с морковью	200	9	3,6	17	164	5,2	0,2	0,06	1	54	116	58	1,4
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	20	0,2	1	8,8	40	0	0,02	0	0	3,6	17,7	3,8	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2660</b>	<b>108,11</b>	<b>110,48</b>	<b>320,37</b>	<b>2732,1</b>	<b>51,96</b>	<b>3</b>	<b>1,87</b>	<b>14,84</b>	<b>812,09</b>	<b>1554,1</b>	<b>259,5</b>	<b>23,95</b>

День 5, пятница

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
258	Каша пшеничная вязкая	250	10,8	8,8	48,8	328	0	0,2	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
0,89	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
109	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0	0,01	0	0	2,7	13,05	2,85	0,42
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/5	7,9	2,4	9,6	121	22,4	0,05	0	3,5	40,8	62	35	1,7
345	Котлеты или биточки рыбные	100	2,1	13,9	9,6	113	0,4	0,07	0,02	1	70	320	46	1,2
414	Рис отварной	200	20,3	4,9	112,7	273	0	0,04	0,05	0,38	6,8	94,4	30,4	0,7

503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
541	Ватрушка с творогом	60	6,15	7,9	26,4	192	0,1	0,06	0,04	0,6	45,6	85,6	10,8	0,59
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,5	17,8	14,3	286	0	0,09	0,04	0,5	39	185	26	2,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,5	11,4	49,4	337	0	0,35	0,05	0,05	19	270,2	180,4	6,06
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,02	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2430</b>	<b>103,15</b>	<b>99,7</b>	<b>454,4</b>	<b>2852</b>	<b>48,01</b>	<b>3,26</b>	<b>0,8</b>	<b>7,49</b>	<b>895,9</b>	<b>1905,1</b>	<b>411,6</b>	<b>29,59</b>

День 6, суббота

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша "Дружба"	250	14,57	6,57	31,3	283	1,65	1	0,1	0,25	158,2	175,5	38,2	0,7
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1 вариант)	20	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
9	Салат из моркови и яблок	80	29,6	0,72	5,76	99	4,1	0,03	0	3,76	23,2	29,6	20	0,88
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	5,64	2,64	12,36	110	2,45	0,12	0	0,24	18	39	17,4	1,32
365	Говядина тушеная с капустой	300	70	29	17	817	40,2	0,1	0,71	2,1	114	303	70	4,24

507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
320	Сырники из творога	150	21,8	23,6	30,1	411	0,3	0,08	0,14	0,8	202	305	31	1
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,4	0,3	0,02	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
300	Яйцо куриное вареное	40	4,1	4,8	0,3	57	0	0,02	0,6	0,24	19,4	66,8	4,2	0,9
404	Птица отварная	100	15,96	23,1	0,57	243	4,71	0,06	0,02	0,57	35,7	158,71	22,85	1,57
429	Картофельное пюре	200	8,8	4,1	21,8	184	6,8	0,2	0,06	1	54	116	58	1,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,7	3,8	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2840</b>	<b>195,22</b>	<b>122,39</b>	<b>302,24</b>	<b>3360,4</b>	<b>95,28</b>	<b>4,11</b>	<b>2,26</b>	<b>10,95</b>	<b>1195,1</b>	<b>1833,1</b>	<b>302,55</b>	<b>24,7</b>

День 7, воскресенье

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
262	Каша манная жидкая	250	9,33	7,75	38,57	269	1,7	0,1	0,06	0,65	166	151	25,2	0,5
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,7	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,5	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
590	Печенье	50	4,9	3,8	37,2	208,5	4,9	0,04	37,2	1,8	14,5	45	10	1,1
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
154	Суп крестьянский с крупой	300	6,12	2,55	17,46	135	11,94	0,06	0	2,91	31,5	80,4	23,4	0,87
381	Котлеты, биточки, пшеницели	80	7,1	11,5	8,2	143	0	0,21	0	2,45	31,28	131,47	21,27	2,06

291	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,9	7,54	38,7	193	0,02	0,07	0	1,3	7,6	47,6	10,8	0,9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,5	27	110	0,5	0,04	0	0	28	19	7	1,5
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
540	Ватрушка с повидлом	60	1,7	3,7	40,9	194	0,1	0,04	0,01	0,5	11	31	7	0,7
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
345	Котлеты или биточки рыбные	100	2,1	13,9	9,6	113	0,4	0,07	0,02	1	70	320	46	1,2
173	Картофель отварной с маслом	200	16,4	3,9	25,5	265	27,8	0,2	0,06	0,1	11	53	20	0,8
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2545</b>	<b>72,95</b>	<b>82,44</b>	<b>377,23</b>	<b>2585,5</b>	<b>73,17</b>	<b>3,3</b>	<b>37,87</b>	<b>11,83</b>	<b>899,58</b>	<b>1478,07</b>	<b>216,07</b>	<b>23,01</b>

День 8, понедельник

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
265	Каша молочная кукурузная жидкая	250	9,32	7,75	46,2	300	1,62	0,1	0,06	0,4	159,2	166,5	32,2	1,5
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
131	Свекольник	300	5,34	2,61	14,43	116	11,01	0,08	0,05	0,5	45,3	83,1	37,2	1,83
370	Плов из отварной говядины	250	18,6	18,9	49,2	440	0,4	0,07	0,06	0,8	23	227	53	2,8
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44

108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
283	Пудинг рисовый	150	6,08	5,85	41,7	245	0,23	0,05	0,07	0,3	58,5	120	26,3	0,9
481	Молоко сгущенное	30	2,55	2,16	16,65	98,4	0,3	0,02	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
108	Хлеб пшеничный	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0	0	0	6,6	43,6	12,4	0,8
	<b>УЖИН</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	20,9	10,4	0	230	0	0,14	0	0,4	31	134	17	1,6
291	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,9	7,54	38,7	193	0,02	0,07	0	1,3	7,6	47,6	10,8	0,9
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2625</b>	<b>88,69</b>	<b>39,65</b>	<b>198,15</b>	<b>1401,4</b>	<b>50,39</b>	<b>3,05</b>	<b>0,77</b>	<b>3,27</b>	<b>974,56</b>	<b>1544,84</b>	<b>353,1</b>	<b>25,05</b>

День 9, вторник

Сборник рецептур Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
260	Каша «Дружба»	250	14,57	6,57	31,3	283	1,65	1	0,1	0,25	158,2	175,5	38,2	0,7
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1 вариант)	20	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	8	0,88	5,04	96	15,12	0,02	0	3,6	24,8	16	9,6	0,96
153	Суп с рыбными консервами	300	8,68	11,07	19,26	199	9,48	0,12	0,04	0,9	76,5	198,9	57,9	1,5
377	Картофельная запеканка с мясом	250	29,37	29,12	23,62	475	5	0,26	0,09	1	31,25	363,75	70	4,37

503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
536	Оладьи с маслом	160	20,2	12	61,9	477	1,1	0,17	0,09	5,4	119	161	26	1,2
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
	<b>УЖИН</b>													
320	Сырники из творога с джемом или повидлом	150/35	26,1	25,3	62,7	587	0,5	0,1	0,17	1,1	212	322	36	1,7
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2220</b>	<b>129,02</b>	<b>111,14</b>	<b>378,62</b>	<b>3210</b>	<b>43,5</b>	<b>4,15</b>	<b>1,11</b>	<b>13,69</b>	<b>1072,99</b>	<b>1798</b>	<b>310,3</b>	<b>22,38</b>

День 10, среда

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	3,2	8,6	39,4	359	1,8	0,2	0,1	1	193,2	302	88,7	4,1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	7,2	38	0	0,05	0	0	6,6	43,6	12,4	0,84
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие) кусочками	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
134	Рассольник "Ленинградский "	300	6,3	2,46	19,5	146	9,2	0,1	0	2,82	18,6	75,6	31,5	1,1
430	Картофельное пюре с морковью	200	9	3,6	17	164	5,2	0,2	0,06	1	54	116	58	1,4

345	Котлеты или биточки рыбные	100	2,1	13,9	9,6	113	0,4	0,07	0,02	1	70	320	46	1,2
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
564	Булочка «Домашняя»	60	0,2	4,7	3,7	189	0	0,06	0,03	0,7	10	38	7	0,6
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
408	Суфле из кур	100	17,73	4,53	3,6	232	0,67	0,04	0,09	0,5	37	100	14,7	1,3
423	Капуста тушеная	200	7,2	7,4	7,8	126	34	0,08	0,03	0,7	122	110	48	2
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2750</b>	<b>71,93</b>	<b>76,59</b>	<b>283,8</b>	<b>2509</b>	<b>87,28</b>	<b>3,37</b>	<b>1,19</b>	<b>9,25</b>	<b>1009,46</b>	<b>1774,9</b>	<b>278,1</b>	<b>28,26</b>

День 11, четверг

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углевод ы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
395	Сосиски, сардельки, колбаса отварная	100	20,9	10,4	0	230	0	0,14	0	0,4	31	134	17	1,6
291	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0,9	7,54	38,7	193	0,02	0,07	0	1,3	7,6	47,6	10,8	0,9
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
109	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0	0,01	0	0	2,7	13,05	2,85	0,42
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	8	0,88	5,04	96	15,12	0,02	0	3,6	24,8	16	9,6	0,96
136	Солянка из птицы	300	15,29	9,27	3,96	192	12,9	9,57	0,29	2,9	118	233,4	97	6,2
404	Птица отварная	100	15,96	23,1	0,57	243	4,7	0,06	0,02	0,57	35,7	158,7	22,85	1,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,5	11,4	49,4	337	0	0,35	0,05	0,05	19	270,2	180,4	6,06

507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,1	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
213	Запеканка из творога с морковью	120	14	8,3	12	207	1,9	0,06	0,13	0,7	81	149	42	1,2
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	11,7	17,3	11,8	222	7,2	0,25	6,9	1,2	22	267	21	5,2
429	Картофельное пюре	200	8,8	4,1	21,8	184	6,8	0,2	0,06	1	54	116	58	1,4
494	Чай с лимоном	200/5	0	0,1	12,1	49	2	0	0	0	2,2	0,1	0,5	0,1
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2395</b>	<b>128,25</b>	<b>115,39</b>	<b>292,27</b>	<b>2880</b>	<b>86,25</b>	<b>12,91</b>	<b>8,29</b>	<b>13,25</b>	<b>745,2</b>	<b>1880,34</b>	<b>525,95</b>	<b>37,59</b>

День 12, пятница

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
312	Драчена	200	30,2	22,8	12,8	414	0,4	0,14	0,52	0,14	172	374	30	4,2
95	Бутерброд с джемом или повидлом (1 вариант)	20	3,2	0,8	23,5	126	0,36	0,02	0,18	0,72	5,94	14,85	4,32	0,27
501	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,4	15,5	117	0,8	0,04	0	0	118	88,2	13,7	0,1
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
58	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,3	1,7	7,3	93	5,7	0,04	0	2,8	28	42	18	1,2
144/170	Суп картофельный с бобовыми (1 вариант) с гренками	300/10	5,1	2,76	18,3	130	10,4	0,24	0,05	0,28	22,8	78,9	30,6	1,1
372	Голубцы ленивые	280	23,2	23,8	11,2	350	34,7	0,1	0,06	0,84	95,2	288,4	58,8	4,2

507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44
108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
319	Пудинг творожный запеченный	150	19,7	20,7	31,7	387	0,3	0,1	0,1	0,7	229	281	33	1,4
112	Плоды свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
345	Котлеты или биточки рыбные	100	2,1	13,9	9,6	113	0,4	0,07	0,02	1	70	320	46	1,2
414	Рис отварной	200	20,3	4,9	112,7	273	0	0,04	0,05	0,38	06.янв	94,4	30,4	0,7
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	15	0,2	0,7	6,6	30	0	0,01	0	0	2,7	13,05	2,85	0,42
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2415</b>	<b>129</b>	<b>115,76</b>	<b>368,7</b>	<b>2808</b>	<b>86,67</b>	<b>3,15</b>	<b>1,42</b>	<b>7,37</b>	<b>1099,1</b>	<b>2035,34</b>	<b>333,25</b>	<b>26,35</b>

День 13, суббота

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	Каша пшеничная вязкая	250	10,8	8,8	48,8	328	0	0,2	0,06	0,34	22	178	63,4	2,08
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
106	Овощи натуральные (помидоры свежие или огурцы свежие)	100	0,1	0,8	2,5	14	1,1	0,02	0	0	3,2	6,8	0,2	1,2
143	Суп из овощей с фасолью	300	5,28	4,42	18,33	139	18,8	0,13	0,05	0,3	59,7	120,3	40,2	1,7
340	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	11,12	20	28,38	294	11	0,21	0,06	1,25	55	470	62,5	2
503	Кисель ягодный	200	0	1,4	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0,1

108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ПОЛДНИК</b>													
541	Ватрушка с творогом	60	1,7	3,6	22,2	118	0	0,05	0,01	0,5	7	28	5	0,4
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
381	Котлеты, биточки, шницели	100	17,5	17,8	14,3	286	0	0,09	0,04	0,5	39	185	26	2,8
195	Рагу овощное	200	10,7	4	17	180	15,3	0,12	0,02	3,9	68	105	39	1,4
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,4	13,1	61	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2735</b>	<b>85</b>	<b>91,42</b>	<b>334,71</b>	<b>2558</b>	<b>70,21</b>	<b>3,11</b>	<b>0,72</b>	<b>7,07</b>	<b>904,3</b>	<b>1801</b>	<b>255,7</b>	<b>24,98</b>

День 14, воскресенье

Сборник рецептов Пермь 2013 № тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		С	В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>													
262	Каша манная молочная жидкая	250	9,33	7,75	38,57	269	1,7	0,1	0,06	0,65	166	151	25,2	0,5
90	Бутерброд с сыром (1 вариант)	45	9,5	6,7	9,9	153	0,1	0,03	0,08	0,4	185	132	13	0,4
109	Хлеб ржаной	20	0,2	0,9	8,7	41	0	0,02	0	0	3,6	17,4	3,8	0,56
496	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25	144	1,3	0,04	0,02	0	124	110	27	0,8
	<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
515	Молоко	200	5	5,8	9,6	106	2,6	0,08	0,04	0	240	180	28	0,2
108	Хлеб пшеничный	40	0,6	3,3	14,4	76	0	0,09	0	0	13,2	87,2	24,8	1,68
	<b>ОБЕД</b>													
2	Салат витаминный	100	10,1	1,1	10,6	138	15,4	0,04	0	4	30	29	18	0,9
149/347	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300	6,84	17,1	22,4	209,7	1	0,05	0,05	1	49	205	41,25	1,2
370	Плов из отварной говядины	250	18,6	18,9	49,2	440	0,4	0,07	0,06	0,8	23	227	53	2,8
507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0	0,8	12,6	54	11	0,01	0	0,49	15,96	14,14	12,8	0,44

108	Хлеб пшеничный	30	0,4	2,5	10,8	57	0	0,07	0	0	9,9	65,4	18,6	1,26
109	Хлеб ржаной	40	0,4	1,9	17,5	81	0	0,04	0	0	7,2	35,4	7,6	1,12
	<b>ПОЛДНИК</b>													
536	Оладьи с маслом	160	20,2	12	61,9	477	1,1	0,17	0,09	5,4	119	161	26	1,2
112	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, апельсины, бананы, мандарины)	200	0,6	0,8	20,6	94	20	0,06	0	0,4	32	22	18	4,4
518	Сок в ассортименте	200	0,2	1	0,2	92	0,01	2	0	0	7	0	0	1,4
	<b>УЖИН</b>													
408	Суфле из кур	100	17,73	14,53	3,6	232	0,67	0,04	0,09	0,5	37	100	14,6	1,3
423	Капуста тушеная	200	6,44	4,67	15,6	139	36,7	0,06	0	3,46	100,37	75,66	38,54	1,49
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0	0,1	15	60	0	0	0	0	14,2	3	1	0,3
93	Бутерброд с маслом (1 вариант)	20,00	7,2	2,2	10,1	114	0	0,02	0,4	0,32	6,4	16	2,8	0,2
109	Хлеб ржаной	30	0,3	1,5	13,2	60	0	0,03	0	0	5,4	26,55	5,7	0,84
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2785</b>	<b>116,94</b>	<b>107,15</b>	<b>369,47</b>	<b>3036,7</b>	<b>91,98</b>	<b>3,02</b>	<b>0,89</b>	<b>17,42</b>	<b>1188,23</b>	<b>1657,75</b>	<b>310,69</b>	<b>22,99</b>