

# ГАПОУ ЛО «Кировский политехнический техникум»

Приложение №2 к СанПин  
2.4.5.2409-08

«Десятидневное меню на 2021-2022 учебный год»

Согласовано

"Утверждаю"

Директор ГАПОУ ЛО

"Кировский политехнический техникум"

Горчаков О.Л.

День: Понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний / весенний  
Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	122	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	14,9	2,84	0,24
	Сыр порциями	15	6,9	8,7	108	108	0,13	0,01	0,09	0,48	0,05	300	162	15	0,33
	Блины со сгущенкой	2/80/30	14,9	18,6	80,9	537	97,5	0,1	0,2	0,5	1,4	0	220,5	148,3	2,2
	Чай с лимоном	200/70	0,26	0,06	15,25	59	0	0	0,01	2,9	0,09	8,05	9,78	5,24	0,91
	Банан	150	1,6	0,5	22,1	101	21	0	0,1	10,5	0,6	8,4	29,4	44,1	0,6
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>25,23</b>	<b>36,27</b>	<b>348,25</b>	<b>927</b>	<b>118,73</b>	<b>0,13</b>	<b>0,42</b>	<b>14,57</b>	<b>102,64</b>	<b>319,29</b>	<b>436,58</b>	<b>215,48</b>	<b>4,28</b>
	<b>Обед:</b>														
221	Суп гороховый на мясном бульоне	300	9,66	5,21	19,92	167	0,88	0,25	0,11	10,67	1,78	38,55	87,36	34,59	2,06
759	Картофельное пюре	200	4,46	5,8	30,79	198	0,1	0,23	0,17	36,39	2,37	69,32	135,35	46,5	1,77
541	Котлета рыбная	100	12,72	9,55	9,93	177	0,02	0,09	0,16	0,97	1,68	61,99	176,79	26,42	0,77
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
949	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>31,1</b>	<b>21,1</b>	<b>120,97</b>	<b>802</b>	<b>1</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>48,03</b>	<b>6,71</b>	<b>192,74</b>	<b>506,3</b>	<b>140,51</b>	<b>6,32</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>56,33</b>	<b>57,37</b>	<b>469,22</b>	<b>1729</b>	<b>119,73</b>	<b>0,81</b>	<b>0,93</b>	<b>62,6</b>	<b>109,35</b>	<b>512,03</b>	<b>942,88</b>	<b>355,99</b>	<b>10,6</b>

День: Пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний / весенний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	.50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
5	Сыр порциями	.015	6,9	8,7	0	108	0,13	0,01	0,09	0,48	0,48	300	15	162	0,33
94	Каша овсян. (вязк.) с мол.	.300	3,66	6,93	42,3	280	0,06	0,11	0,1	0,61	0,61	75,03	34,22	112,2	0,87
220	Кофейный напиток с мол.	.200	3,8	3,7	22,1	121	0,03	0,04	0,15	1,3	1,3	120,3	14	90	0,11
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>15,93</b>	<b>27,74</b>	<b>79,5</b>	<b>631</b>	<b>0,32</b>	<b>0,18</b>	<b>0,36</b>	<b>2,58</b>	<b>102,89</b>	<b>498,17</b>	<b>66,06</b>	<b>379,1</b>	<b>1,55</b>
	<b>Обед:</b>														
198	Щи на мясном бульоне	300	5,66	9,06	9,3	141	0,94	0,06	0,09	29,25	2,41	54,45	84,96	24,69	1,13
600	Пюре отварной с курой	200/100	31,51	34,82	52,76	591	0,18	0,16	0,26	0,3	12,33	47,89	354,14	63,56	3,21
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
	Сок	200	1	0	18,2	76	0	0,02	0,02	4	0,2	14	14	8	0,6
1098	Ватрушка с повидлом	75	4,66	4,16	49,6	253	0,1	0,07	0,04	0,05	1,23	14,66	44,79	9,6	0,88
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>47,09</b>	<b>48,58</b>	<b>156,26</b>	<b>1192</b>	<b>1,22</b>	<b>0,42</b>	<b>0,48</b>	<b>33,6</b>	<b>17,05</b>	<b>153,2</b>	<b>604,69</b>	<b>138,85</b>	<b>7,44</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>63,02</b>	<b>76,32</b>	<b>235,76</b>	<b>1823</b>	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	<b>0,84</b>	<b>36,18</b>	<b>119,94</b>	<b>651,37</b>	<b>670,75</b>	<b>517,95</b>	<b>8,99</b>
	<b>Всего завтрак за 5 дней (2-я нед.)</b>	<b>Завтрак</b>	<b>98,81</b>	<b>171,37</b>	<b>377,48</b>	<b>3841,2</b>	<b>434,51</b>	<b>0,65</b>	<b>1,9</b>	<b>45,61</b>	<b>508,94</b>	<b>1781,41</b>	<b>285,82</b>	<b>1759,3</b>	<b>13,083</b>
	<b>Всего завтрак за 10 дней</b>	<b>Завтрак</b>	<b>207,69</b>	<b>346,7</b>	<b>1456,32</b>	<b>7757,2</b>	<b>682,13</b>	<b>1,24</b>	<b>3,82</b>	<b>137,76</b>	<b>1018,73</b>	<b>3425,09</b>	<b>1100,73</b>	<b>3402,16</b>	<b>31,013</b>
	<b>Всего обед за 5 дней (2-я нед.)</b>	<b>Обед</b>	<b>100,3</b>	<b>114,85</b>	<b>256,27</b>	<b>1775,21</b>	<b>43,63</b>	<b>42,51</b>	<b>42,7</b>	<b>94,02</b>	<b>160,36</b>	<b>393,18</b>	<b>689,63</b>	<b>379,32</b>	<b>51,21</b>
	<b>Всего обед за 10 дней</b>	<b>Обед</b>	<b>256,26</b>	<b>270,14</b>	<b>865,96</b>	<b>6344,21</b>	<b>61,6</b>	<b>45,25</b>	<b>45</b>	<b>378,3</b>	<b>197,05</b>	<b>1329,06</b>	<b>2822,43</b>	<b>1061,58</b>	<b>82,65</b>
	<b>Всего за 5 дней (2-я нед.)</b>		<b>199,1</b>	<b>286,2</b>	<b>633,8</b>	<b>5616,4</b>	<b>478,1</b>	<b>43,2</b>	<b>44,6</b>	<b>139,6</b>	<b>669,3</b>	<b>2174,6</b>	<b>975,5</b>	<b>2138,6</b>	<b>64,3</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>		<b>464,0</b>	<b>616,8</b>	<b>2322,3</b>	<b>14101,4</b>	<b>743,7</b>	<b>46,5</b>	<b>48,8</b>	<b>516,1</b>	<b>1215,8</b>	<b>4754,2</b>	<b>3923,2</b>	<b>4463,7</b>	<b>113,7</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>46,4</b>	<b>61,7</b>	<b>232,2</b>	<b>1410,1</b>	<b>74,4</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>51,6</b>	<b>121,6</b>	<b>475,4</b>	<b>392,3</b>	<b>446,4</b>	<b>11,4</b>

День: Четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний / весенний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	15,7	12,2	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
161	Сосиски «Русские» с капустой туш.	100/200	5,83	12,15	19,3	408	0,27	0,02	0,04	16,92	0,7	74,83	26,09	93,56	1,41
204	Какао напиток с молоком	200	3,8	3,7	23	121	0,03	0,04	0,15	1,3	0,1	120,3	14	90	0,11
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>11,2</b>	<b>24,26</b>	<b>58</b>	<b>541,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,21</b>	<b>18,41</b>	<b>101,3</b>	<b>197,97</b>	<b>42,93</b>	<b>198,46</b>	<b>1,76</b>
	<b>Обед:</b>														
208	Рассольник на курином бульоне	300	6,12	7,74	17,67	168	0,91	0,11	0,09	16,46	2,72	36,03	112,34	30,78	1,39
	Греча отварная	200	10,56	11	51,87	354	0,1	0,1	0,06	0	1,67	25,24	251,93	167,3	5,67
658	Биточки из говядины	100	14,88	10,92	9,31	197	0	0,06	0,15	0,16	3,27	39,38	146,12	24,32	1,14
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
933	Кампот из +С вит. сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,01	0,4	0,18	44,8	15,4	6	1,26
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,75	8,71	14,62	162	0,11	0,04	0,05	0,24	0,3	156,6	101,45	11,72	0,5
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>	<b>42,01</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>53,21</b>	<b>66,27</b>	<b>100,01</b>	<b>583,21</b>	<b>42,41</b>	<b>42,09</b>	<b>42,22</b>	<b>60,42</b>	<b>143,31</b>	<b>239,98</b>	<b>84,94</b>	<b>240,47</b>	<b>43,77</b>

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний / весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
7	Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62	6,6	0	0	13,2	0,4	21,1	10,6	14,5	2,9
115	Запеканка твор. с варен.	200/30	15,49	20,83	20,83	673	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	156,8	26,57	227,2	0,91
197	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,25	57	0	0	0,01	0,1	0,08	5,25	4,4	8,24	0,87
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>17,76</b>	<b>29,79</b>	<b>64,08</b>	<b>914</b>	<b>6,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,32</b>	<b>13,98</b>	<b>101,52</b>	<b>185,99</b>	<b>44,41</b>	<b>264,84</b>	<b>4,92</b>
	<b>Обед:</b>														
176	Борщ на мясном бульоне	300	5,66	9,03	12,92	154	0,98	0,05	0,1	19,1	2,2	54,5	89,1	27,89	1,5
642	Плов из свинины	300	16,24	16,38	41,28	381	1,17	0,1	0,13	3,42	2,87	28,57	98,9	36,01	0,9
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
1026	Кисель	200	0	0	33,98	129	0	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>26,16</b>	<b>25,95</b>	<b>114,58</b>	<b>795</b>	<b>2,15</b>	<b>0,26</b>	<b>0,3</b>	<b>22,52</b>	<b>5,95</b>	<b>105,95</b>	<b>294,8</b>	<b>96,9</b>	<b>4,12</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>43,92</b>	<b>55,74</b>	<b>178,66</b>	<b>1709</b>	<b>9,05</b>	<b>0,36</b>	<b>0,62</b>	<b>36,5</b>	<b>107,47</b>	<b>291,94</b>	<b>339,21</b>	<b>361,74</b>	<b>9,04</b>

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний / весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
5	Суп порциями	0,15	6,9	8,7	0	108	0,13	0,01	0,09	0,48	0,05	300	15	162	0,33
83	Суп молоч. с макар. из дел	200	15,49	20,83	8,6	498	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	156,8	26,57	227,2	0,91
220	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	19,6	127	0,03	0,04	0,15	1,3	0,1	120,3	14	90	0,11
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>27,76</b>	<b>41,64</b>	<b>43,3</b>	<b>855</b>	<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,55</b>	<b>2,46</b>	<b>101,19</b>	<b>579,94</b>	<b>58,41</b>	<b>494,1</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед:</b>														
7	Суп фасолевый на курином бульоне	300	9,26	5,29	19,08	162	0,88	0,17	0,11	10,67	1,73	50,75	138,16	37,59	1,8
391	Голубцы ленивые	300	17,53	12,92	14,45	246	0,02	0,11	0,18	55,84	4,47	85,77	197,28	48,62	1,96
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	0,01	6,6	0,12	6,88	4,4	3,6	0,9
1098	Ватрушка с повидлом	75	4,66	4,16	49,6	253	0,1	0,07	0,04	0,05	1,23	14,66	14,79	9,6	0,8
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>35,87</b>	<b>23,07</b>	<b>137,4</b>	<b>901</b>	<b>1,01</b>	<b>0,47</b>	<b>0,41</b>	<b>73,16</b>	<b>8,43</b>	<b>180,26</b>	<b>461,43</b>	<b>132,41</b>	<b>7,08</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>63,63</b>	<b>64,71</b>	<b>180,7</b>	<b>1756</b>	<b>1,47</b>	<b>0,62</b>	<b>0,96</b>	<b>75,62</b>	<b>109,62</b>	<b>760,2</b>	<b>519,84</b>	<b>626,51</b>	<b>8,67</b>

День: Понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний / весенний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
7	Салат «степной»	100	1,5	10,1	7,5	129	420,6	0	0	6,2	0,5	24,9	20,6	45,7	0,9
111	Каша молочная «Дружба»	110	15,49	20,83	49,8	310	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	156,8	26,57	227,2	0,91
204	Какао напиток с молоком	200	3,8	3,7	23	130	0,03	0,04	0,15	1,3	0,1	120,3	14	90	0,113
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	209	5,5	0	0	0	0,4	14,5	10	45	1,1
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>26,16</b>	<b>47,94</b>	<b>132,6</b>	<b>900</b>	<b>426,43</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>8,18</b>	<b>102,04</b>	<b>319,34</b>	<b>74,01</b>	<b>422,8</b>	<b>3,263</b>
	<b>Обед:</b>														
221	Суп гороховый на мясном бульоне	300	9,66	5,21	19,92	167	0,88	0,25	0,11	10,67	1,78	38,55	87,36	34,59	2
759	Картофельное пюре	200	4,46	5,8	30,79	198	0,1	0,23	0,17	36,39	2,37	69,32	135,35	46,5	1,7
541	Котлета рыбная	100	12,72	9,55	9,93	177	0,02	0,09	0,16	0,97	1,68	61,99	176,79	26,42	0,3
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1
949	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0	0,68	0	0	0
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>31,1</b>	<b>21,1</b>	<b>120,97</b>	<b>802</b>	<b>1</b>	<b>0,68</b>	<b>0,51</b>	<b>48,03</b>	<b>6,71</b>	<b>192,74</b>	<b>506,3</b>	<b>140,51</b>	<b>5</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>57,26</b>	<b>69,04</b>	<b>253,57</b>	<b>1702</b>	<b>427,43</b>	<b>0,82</b>	<b>0,97</b>	<b>56,21</b>	<b>108,75</b>	<b>512,08</b>	<b>580,31</b>	<b>563,31</b>	<b>8,263</b>

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний / весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	.50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
5	Сыр порциями	.015	6,9	8,7	0	108	0,13	0,01	0,09	0,48	0,05	300	15	162	0,33
111	Омлет из яиц	.110	15,49	20,83	5,9	398	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	156,8	26,57	227,2	0,91
220	Кофейный напиток с молоком	.200	3,8	3,7	19,6	127	0,03	0,04	0,15	1,3	0,1	120,3	14	90	0,11
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>27,76</b>	<b>41,64</b>	<b>40,6</b>	<b>755</b>	<b>0,46</b>	<b>0,15</b>	<b>0,55</b>	<b>2,46</b>	<b>101,19</b>	<b>579,94</b>	<b>58,41</b>	<b>494,1</b>	<b>1,59</b>
	<b>Обед:</b>														
95	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,9	52	8,63	0,05	0,07	3,37	0,97	49,07	52,8	36,48	0,66
198	Щи на курином бульоне	300	5,66	9,06	9,3	141	0,94	0,06	0,09	29,25	2,41	54,45	84,96	24,69	1,13
773	Калуста тушенная	200	4,37	18,79	33,27	325	1,02	0,23	0,15	38,34	2,59	40,84	134,21	49,02	1,93
632	Гуляш	100	16,02	17,72	7,23	253	0,35	0,08	0,13	3,54	2,42	23,23	21,96	7,25	0,43
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
924	Компот из яблок +С вит.	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	0,01	6,6	0,12	6,88	4,4	3,6	0,95
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>31,72</b>	<b>46,37</b>	<b>115,97</b>	<b>1011</b>	<b>10,95</b>	<b>0,54</b>	<b>0,52</b>	<b>81,1</b>	<b>9,39</b>	<b>196,67</b>	<b>405,13</b>	<b>154,04</b>	<b>6,72</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>59,48</b>	<b>88,01</b>	<b>156,57</b>	<b>1766</b>	<b>11,41</b>	<b>0,69</b>	<b>1,07</b>	<b>83,56</b>	<b>110,58</b>	<b>776,61</b>	<b>463,54</b>	<b>648,14</b>	<b>8,31</b>
	<b>Всего завтрак за 5 дней (1-я нед.)</b>	<b>Завтрак</b>	<b>108,88</b>	<b>175,33</b>	<b>1078,84</b>	<b>3916</b>	<b>247,62</b>	<b>0,59</b>	<b>1,92</b>	<b>92,15</b>	<b>509,79</b>	<b>1643,68</b>	<b>814,91</b>	<b>1642,86</b>	<b>17,93</b>
	<b>Всего обед за 5 дней (1-я нед.)</b>	<b>Обед</b>	<b>155,96</b>	<b>155,29</b>	<b>609,69</b>	<b>4569</b>	<b>17,97</b>	<b>2,74</b>	<b>2,3</b>	<b>284,28</b>	<b>36,69</b>	<b>935,88</b>	<b>2132,8</b>	<b>682,26</b>	<b>31,44</b>
	<b>Всего за 5 дней (1-я нед.)</b>		<b>264,8</b>	<b>330,6</b>	<b>1688,5</b>	<b>8485,0</b>	<b>265,6</b>	<b>3,3</b>	<b>4,2</b>	<b>376,4</b>	<b>546,5</b>	<b>2579,6</b>	<b>2947,7</b>	<b>2325,1</b>	<b>49,4</b>
	<b>Среднее за период</b>		<b>53,0</b>	<b>66,1</b>	<b>337,7</b>	<b>1697,0</b>	<b>53,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,8</b>	<b>75,3</b>	<b>109,3</b>	<b>515,9</b>	<b>589,5</b>	<b>465,0</b>	<b>9,9</b>

День: Четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний / весенний  
 Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	.50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
7	Салат из капусты	.100	1,7	7,1	7,9	102	2,4	0	0	28,1	0,5	41,2	17,1	33,4	1,1
115	Залежанка творожная с вареньем	.150/20	15,49	20,83	440	440	0,2	0,08	0,29	0,49	0,54	156,8	26,57	227,2	0,91
197	Чай с сахаром	.200	0,2	0,05	15,25	57	0	0	0,01	0,1	0,08	5,25	4,4	8,24	0,87
	Яблоко	.150	0,5	0,5	12,9	62	6,6	0	0	13,2	0,4	21,1	10,6	14,5	2,9
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>19,46</b>	<b>36,89</b>	<b>491,15</b>	<b>783</b>	<b>9,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,32</b>	<b>42,08</b>	<b>102,02</b>	<b>227,19</b>	<b>61,51</b>	<b>298,24</b>	<b>6,02</b>
	<b>Обед:</b>														
217	Суп овощной на мясном бульоне	300	5,89	7,92	11,5	141	0,94	0,09	0,09	20,5	1,52	40,35	58,91	22,46	0,8
350	Картофель тушеный со свиной	300	12,95	13,04	23,54	267	0,1	0,21	0,18	29,52	3,3	25,41	88,63	34,65	1,44
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
	Кофейный напиток	200	1	0	18,2	115	0	0,02	0,02	4	0,2	14	14	8	0,6
3	Салат из свеклы	120	0,8	7,9	4,2	180	0,9	0	0	2,1	0,1	17,6	20,6	10,4	0,6
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>24,9</b>	<b>29,4</b>	<b>83,84</b>	<b>834</b>	<b>1,94</b>	<b>0,43</b>	<b>0,36</b>	<b>56,12</b>	<b>6</b>	<b>119,56</b>	<b>288,94</b>	<b>108,51</b>	<b>5,06</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>44,36</b>	<b>66,29</b>	<b>574,99</b>	<b>1617</b>	<b>11,24</b>	<b>0,53</b>	<b>0,68</b>	<b>98,2</b>	<b>108,02</b>	<b>346,75</b>	<b>350,45</b>	<b>406,75</b>	<b>11,08</b>



День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний / весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
5	Сыр порциями	015	6,9	8,7	0	113	0,13	0,01	0,09	0,48	0,05	300	15	162	0,33
161	Сосиски с картофельным пюре	100/200	5,83	12,15	30,79	270	0,27	0,02	0,04	16,98	0,7	74,83	26,09	93,56	1,41
220	Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,25	59	0	0	0,01	2,9	0,09	8,05	5,24	9,78	0,91
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>14,56</b>	<b>29,32</b>	<b>61,14</b>	<b>564</b>	<b>0,5</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>20,55</b>	<b>101,34</b>	<b>385,72</b>	<b>49,17</b>	<b>280,24</b>	<b>2,89</b>
	<b>Обед:</b>														
176	Борщ на курином бульоне	300	5,66	9,03	12,92	154	0,98	0,05	0,1	19,1	2,2	54,5	89,1	27,89	1,5
642	Плов из говядины	300	16,24	16,38	41,28	381	1,17	0,1	0,13	3,42	2,87	28,57	98,9	36,01	0,9
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
933	Компот из сухофруктов +с вит.	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,01	0,4	0,18	44,8	15,4	6	1,26
	Булочка сладкая	100	8,73	6,26	67,74	365	0,01	0,13	0,05	0	0,98	21,43	76,21	13,4	1,13
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>35,33</b>	<b>32,21</b>	<b>177,22</b>	<b>1147</b>	<b>2,16</b>	<b>0,39</b>	<b>0,36</b>	<b>22,92</b>	<b>7,11</b>	<b>171,5</b>	<b>386,41</b>	<b>116,3</b>	<b>6,41</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>49,89</b>	<b>61,53</b>	<b>238,36</b>	<b>1711</b>	<b>2,66</b>	<b>0,44</b>	<b>0,52</b>	<b>43,47</b>	<b>108,45</b>	<b>557,22</b>	<b>435,58</b>	<b>396,54</b>	<b>9,3</b>

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний / весенний

Возрастная категория: 15 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц. (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	РР	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<b>Завтрак:</b>														
2	Бутерброд с маслом	50/20	1,57	8,41	15,1	122	0,1	0,02	0,02	0,19	100,5	2,84	2,84	14,9	0,24
161	Оладьи с изюмом	200	14,9	18,6	80,9	537	97,5	0,1	0,2	0,5	1,4	0	148,3	220,5	2,2
220	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,7	19,6	127	0,03	0,04	0,15	1,3	0,1	120,3	14	90	0,11
	Банан	150	1,6	0,5	22,1	101	21	0	0,1	10,5	0,6	8,4	44,1	29,4	0,6
	<b>Всего</b>	<b>Завтрак</b>	<b>21,87</b>	<b>31,21</b>	<b>137,7</b>	<b>887</b>	<b>118,63</b>	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>12,49</b>	<b>102,6</b>	<b>131,54</b>	<b>209,24</b>	<b>354,8</b>	<b>3,15</b>
	<b>Обед:</b>														
81	Салат из капусты	100	1,55	5,1	9,4	102	0,92	0,02	0,03	25,18	0,68	55,3	29,93	17,15	0,65
221	Суп гороховый на мясном бульоне	300	9,66	5,21	19,92	167	0,88	0,25	0,11	10,67	1,78	38,55	87,36	34,59	2,06
759	Картофельное пюре	200	4,46	5,8	30,79	198	0,1	0,23	0,17	36,39	2,37	69,32	135,35	46,5	1,75
541	Биточки рыбные	100	12,72	9,55	9,93	177	0,02	0,09	0,16	0,97	1,68	61,99	176,79	26,42	0,75
	Хлеб	60	4,26	0,54	26,4	131	0	0,11	0,07	0	0,88	22,2	106,8	33	1,62
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,01	15,25	0	0	0	0,01	2,9	0,09	8,05	9,79	5,24	0,1
	<b>Всего</b>	<b>Обед</b>	<b>32,91</b>	<b>26,21</b>	<b>111,69</b>	<b>775</b>	<b>1,92</b>	<b>0,7</b>	<b>0,55</b>	<b>76,11</b>	<b>7,48</b>	<b>255,41</b>	<b>546,02</b>	<b>162,9</b>	<b>6,93</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>54,78</b>	<b>57,42</b>	<b>249,39</b>	<b>1662</b>	<b>120,55</b>	<b>0,86</b>	<b>1,02</b>	<b>88,6</b>	<b>110,08</b>	<b>386,95</b>	<b>755,26</b>	<b>517,7</b>	<b>10,08</b>