

Утверждаю

Директор КГКОУ ШИ 4

И.В. Жабицкая

2022года



### **Основное меню КГКОУ ШИ 4**

для возрастной категории с 12 и старше проживающие

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь, 2001 г.

Сборник технологических нормативов – «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.» /М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2011г.

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 1</b>																				
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,23	5,35	20,97	158,60	0,075	0,225	0,9	0,7	192,65	0,025	30,875	0,175	259	166,325	0,025	0	0,1
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	19,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>17,95</b>	<b>22,75</b>	<b>72,67</b>	<b>564,36</b>	<b>0,199</b>	<b>0,556</b>	<b>1,2</b>	<b>2,64</b>	<b>337,3</b>	<b>0,185</b>	<b>56,125</b>	<b>0,195</b>	<b>487,3</b>	<b>354,075</b>	<b>0,025</b>	<b>0</b>	<b>0,32</b>
389.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	210	1,54	0,22	29,04	132,00	0,088	0,044	88	0,66	39,6	0,022	24,2	0	393,8	28,6	0	0	0,044
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>1,54</b>	<b>0,22</b>	<b>29,04</b>	<b>132</b>	<b>0,088</b>	<b>0,044</b>	<b>88</b>	<b>0,66</b>	<b>39,6</b>	<b>0,022</b>	<b>24,2</b>	<b>0</b>	<b>393,8</b>	<b>28,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,044</b>
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	150	2,32	5,62	10,52	114,71	0,03	0,045	40,005	0,87	72,6	0,045	21,78	0	394,035	40,74	0	0	0,015
81.a	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,12	9,45	17,67	241,42	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
256	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	120	12,89	6,46	6,44	130,84	0,12	0,168	4,104	1,176	56,524	0,804	43,788	0,336	411,072	237,372	0,12	0	0,6
348	ОБЕД	Соус томатный	50	0,68	0,96	5,77	26,90	0,02	0,02	3,625	0,27	7,7	0,085	6,63	0	77,395	10,295	0	0	0,05
315	ОБЕД	Рис отварной	180	4,97	8,46	32,50	242,19	0,216	0,054	0	1,386	28,26	0	75,168	0	203,472	212,544	0	0,018	0,054
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	17,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1130</b>	<b>34,37</b>	<b>32,35</b>	<b>121,55</b>	<b>969,45</b>	<b>0,625</b>	<b>0,386</b>	<b>59,809</b>	<b>6,445</b>	<b>246,73</b>	<b>1,234</b>	<b>205,75</b>	<b>0,336</b>	<b>1697,507</b>	<b>677,551</b>	<b>0,12</b>	<b>0,018</b>	<b>1,259</b>
401.1	ПОЛДНИК	Йогурт сладкий 2,5%	200	8,20	4,00	10,80	104,00	0,06	0,4	1,2	0,2	248	0,06	30	0	304	190	0,02	0	0,04
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	150	10,05	4,24	60,12	303,38	0,165	0,06	0	1,185	22,125	0	16,32	0	124,92	88,275	0	0	0,06
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>18,25</b>	<b>8,24</b>	<b>70,92</b>	<b>407,38</b>	<b>0,225</b>	<b>0,46</b>	<b>1,2</b>	<b>1,385</b>	<b>270,125</b>	<b>0,06</b>	<b>46,32</b>	<b>0</b>	<b>428,92</b>	<b>278,275</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
33	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	120	1,70	7,71	13,03	80,24	0,024	0,048	11,4	1,596	42,18	0	25,08	0	326,32	49,092	0,012	0	0,024
276	УЖИН	Жаркое по-домашнему	200	10,20	14,26	8,52	208,68	0,14	0,16	18,08	2,52	17,96	0,02	34,42	0	668,88	166,56	0	0	0,06
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>20,06</b>	<b>23,97</b>	<b>77,67</b>	<b>555,99</b>	<b>0,324</b>	<b>0,268</b>	<b>29,58</b>	<b>6,936</b>	<b>95,2</b>	<b>0,02</b>	<b>98,48</b>	<b>0</b>	<b>1155</b>	<b>310,892</b>	<b>0,012</b>	<b>0</b>	<b>0,344</b>
368	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	290	1,16	1,16	28,42	136,30	0,087	0,058	29	6,38	46,4	0	26,1	0	806,2	31,9	0	0	0,029
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>136,3</b>	<b>0,087</b>	<b>0,058</b>	<b>29</b>	<b>6,38</b>	<b>46,4</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>0</b>	<b>806,2</b>	<b>31,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3200</b>	<b>93,33</b>	<b>88,69</b>	<b>400,27</b>	<b>2765,48</b>	<b>1,548</b>	<b>1,772</b>	<b>208,789</b>	<b>24,446</b>	<b>1035,355</b>	<b>1,521</b>	<b>456,975</b>	<b>0,531</b>	<b>4968,727</b>	<b>1681,293</b>	<b>0,177</b>	<b>0,018</b>	<b>2,096</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 2</b>																				
185.4	ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	250	6,11	5,12	32,47	217,99	0,12	0,24	1,872	0,528	183,816	0,024	26,784	0,072	257,16	160,68	0,024	0	0,024
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>19,83</b>	<b>16,07</b>	<b>81,08</b>	<b>563,85</b>	<b>0,211</b>	<b>0,479</b>	<b>2,752</b>	<b>2,148</b>	<b>526,006</b>	<b>0,096</b>	<b>69,674</b>	<b>0,132</b>	<b>546,84</b>	<b>427,47</b>	<b>0,044</b>	<b>0</b>	<b>0,144</b>
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	210	0,60	1,00	33,00	136,00	0,04	0,08	12	0,4	10	0,1	24	0	304	30	0	0	0,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>136</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3,27	6,89	15,33	145,86	0,15	0,105	24,525	1,305	41,595	0,525	37,86	0	503,04	89,205	0	0	0,03
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	10,32	9,90	17,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
280	ОБЕД	Суфле мясное из говядины	120	11,88	14,92	5,32	214,54	0,084	0,216	3,72	2,436	30,24	0,168	24,3	0,432	329,592	169,296	0,012	0,012	0,084
336	ОБЕД	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	16,97	135,18	0,054	0,072	30,888	1,458	99,81	0	37,17	0	607,752	72,252	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>33,13</b>	<b>39,22</b>	<b>106,66</b>	<b>961,13</b>	<b>0,497</b>	<b>0,552</b>	<b>175,633</b>	<b>7,667</b>	<b>233,866</b>	<b>0,893</b>	<b>145,584</b>	<b>0,432</b>	<b>1984,932</b>	<b>456,143</b>	<b>0,012</b>	<b>0,012</b>	<b>0,454</b>
401.3	ПОЛДНИК	Варенец 2,5%	200	6,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,26	1,6	0,2	236	0,04	32	0,1	288	192	0,02	0	0,04
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	18,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
703	ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	208,55	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	0	45	34,5	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>12,05</b>	<b>11,4</b>	<b>63,65</b>	<b>410,55</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>11,6</b>	<b>1,3</b>	<b>254</b>	<b>0,06</b>	<b>80,5</b>	<b>0,1</b>	<b>681</b>	<b>254,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
14.а	УЖИН	Нарезка из свежих помидоров с перцем сладким	120	1,19	0,21	6,02	30,06	0,165	0,187	145,64	2,101	20,24	0,297	19,69	0	319,33	29,392	0	0	0,011
275	УЖИН	Сосиски отварные	80	6,95	10,75	0,18	117,00	0,09	0,072	0	0,81	15,75	0	9	0	99	71,55	0	0	0
321	УЖИН	Пюре картофельное	180	5,67	7,76	20,53	164,70	0,162	0,126	21,798	1,206	44,37	0,036	33,3	0	778,14	103,914	0	0	0
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>21,97</b>	<b>20,72</b>	<b>78,27</b>	<b>558,39</b>	<b>0,577</b>	<b>0,465</b>	<b>170,378</b>	<b>6,997</b>	<b>118,16</b>	<b>0,333</b>	<b>101,77</b>	<b>0</b>	<b>1365,99</b>	<b>301,656</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,271</b>
368а	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	280	1,12	0,84	28,84	131,60	0,056	0,084	14	6,44	53,2	0	33,6	0	434	44,8	0	0	0,028
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>1,12</b>	<b>0,84</b>	<b>28,84</b>	<b>131,6</b>	<b>0,056</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>6,44</b>	<b>53,2</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>0</b>	<b>434</b>	<b>44,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,028</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3170</b>	<b>88,7</b>	<b>89,25</b>	<b>391,5</b>	<b>2761,52</b>	<b>1,521</b>	<b>2,01</b>	<b>386,363</b>	<b>24,952</b>	<b>1195,232</b>	<b>1,482</b>	<b>455,128</b>	<b>0,664</b>	<b>5316,762</b>	<b>1514,569</b>	<b>0,076</b>	<b>0,012</b>	<b>0,977</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 3</b>																				
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	250	4,32	3,58	25,31	159,83	0,175	0,07	0,123	1,383	51,17	0	52,518	0,017	155,715	142,782	0	0	0,123
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	1,89	33,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>17,3</b>	<b>21,52</b>	<b>70,77</b>	<b>556,95</b>	<b>0,267</b>	<b>0,261</b>	<b>0,463</b>	<b>4,183</b>	<b>322,56</b>	<b>0,092</b>	<b>110,768</b>	<b>0,017</b>	<b>429,835</b>	<b>384,232</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,343</b>
399.9	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	210	1,25	0,00	31,75	131,95	0,05	0,1	10	0,5	50	0	25	0	612,5	45	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>31,75</b>	<b>131,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>612,5</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	150	1,14	7,14	15,57	100,95	0,045	0,06	14,25	0,855	32,775	0	19,95	0	200,925	60,03	0	0	0
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	9,20	11,17	17,92	218,60	0,125	0,125	16,75	2,125	29,35	0,2	37,075	0	623,05	151,65	0	0	0,25
249	ОБЕД	Рыба, запеченная в омлете	120	17,88	7,91	9,90	186,91	0,12	0,276	3,36	1,416	71,736	0,096	34,632	0,66	374,04	325,548	0,06	0,012	0,048
318	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	0,18	0,108	25,2	1,386	17,568	0,018	35,19	0	870,642	95,67	0	0	0
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>35,03</b>	<b>32,84</b>	<b>128,01</b>	<b>935,73</b>	<b>0,534</b>	<b>0,593</b>	<b>61,4</b>	<b>6,77</b>	<b>178,095</b>	<b>0,314</b>	<b>143,861</b>	<b>0,66</b>	<b>2143,805</b>	<b>674,098</b>	<b>0,06</b>	<b>0,012</b>	<b>0,438</b>
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,28	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
454	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	150	9,06	7,75	59,49	306,55	0,15	0,06	0	1,155	22,875	0,075	15,525	0	114,54	83,745	0	0	0,06
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>15,06</b>	<b>14,15</b>	<b>68,89</b>	<b>426,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>1,2</b>	<b>1,355</b>	<b>264,875</b>	<b>0,115</b>	<b>43,525</b>	<b>0,1</b>	<b>406,54</b>	<b>265,745</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
34	УЖИН	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,67	5,18	6,20	77,10	0,04	0,04	9,8	1,31	27,93	0	18,57	0	227,54	41,96	0	0	0
282	УЖИН	Биточки из говядины	100	6,27	10,41	0,66	145,16	0,04	0,11	0,08	1,74	22,24	0	15,95	0,01	227,9	132,23	0,01	0	0,04
414	УЖИН	Каша гречневая	180	4,24	4,10	17,18	103,49	0,144	0,064	0	2,256	12,336	0	68,448	0	127,68	100,128	0	0	0,128
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>700</b>	<b>20,28</b>	<b>21,69</b>	<b>75,36</b>	<b>569,96</b>	<b>0,384</b>	<b>0,274</b>	<b>9,98</b>	<b>8,146</b>	<b>97,706</b>	<b>0</b>	<b>141,948</b>	<b>0,01</b>	<b>741,08</b>	<b>369,558</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,428</b>
368д	УЖИН 2	Фрукты (мандарины свежие)	300	2,72	0,68	25,50	129,20	0,204	0,102	129,2	0,34	119	0,034	37,4	0	527	57,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>2,72</b>	<b>0,68</b>	<b>25,5</b>	<b>129,2</b>	<b>0,204</b>	<b>0,102</b>	<b>129,2</b>	<b>0,34</b>	<b>119</b>	<b>0,034</b>	<b>37,4</b>	<b>0</b>	<b>527</b>	<b>57,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3200</b>	<b>91,64</b>	<b>90,88</b>	<b>400,28</b>	<b>2750,34</b>	<b>1,629</b>	<b>1,65</b>	<b>212,243</b>	<b>21,294</b>	<b>1032,236</b>	<b>0,555</b>	<b>502,502</b>	<b>0,787</b>	<b>4860,76</b>	<b>1796,433</b>	<b>0,09</b>	<b>0,012</b>	<b>1,309</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 4</b>																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	6,03	5,35	27,05	165,50	0,075	0,25	1,125	0,3	198,525	0,05	28,825	0	271,325	171,825	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,88	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,80	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>19,23</b>	<b>22,77</b>	<b>74,83</b>	<b>566,02</b>	<b>0,219</b>	<b>0,621</b>	<b>2,425</b>	<b>2,24</b>	<b>361,055</b>	<b>0,21</b>	<b>56,075</b>	<b>0</b>	<b>536,465</b>	<b>383,875</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	240	1,54	0,22	29,04	132,00	0,088	0,044	88	0,66	39,6	0,022	24,2	0	393,8	28,6	0	0	0,044
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>1,54</b>	<b>0,22</b>	<b>29,04</b>	<b>132</b>	<b>0,088</b>	<b>0,044</b>	<b>88</b>	<b>0,66</b>	<b>39,6</b>	<b>0,022</b>	<b>24,2</b>	<b>0</b>	<b>393,8</b>	<b>28,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,044</b>
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	150	1,15	6,79	13,52	130,77	0,18	0,195	52,23	2,775	32,85	0,21	26,685	0	376,725	49,35	0	0	0,03
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,60	7,58	19,85	176,32	0,075	0,1	22,5	2,1	51,8	0,35	37,1	0	507,65	113,875	0	0	0,25
291	ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом	240	19,20	14,31	39,97	420,82	0,312	0,288	46,104	4,248	38,544	0	70,512	0	1544,136	283,896	0,024	0	0,12
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1020</b>	<b>31,34</b>	<b>30,08</b>	<b>119,99</b>	<b>941,3</b>	<b>0,631</b>	<b>0,607</b>	<b>120,834</b>	<b>9,991</b>	<b>148,54</b>	<b>0,56</b>	<b>150,931</b>	<b>0</b>	<b>2482,319</b>	<b>481,921</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,74</b>
401.4	ПОЛДНИК	Биокефир 2,5%	200	6,00	2,00	8,00	78,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
231	ПОЛДНИК	Сырники из творога	150	15,10	16,17	20,53	339,30	0,102	0,392	0,362	1,116	225,91	0,087	37,7	0	195,895	330,745	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>21,1</b>	<b>18,17</b>	<b>28,53</b>	<b>417,3</b>	<b>0,102</b>	<b>0,392</b>	<b>0,362</b>	<b>1,116</b>	<b>225,91</b>	<b>0,087</b>	<b>37,7</b>	<b>0</b>	<b>195,895</b>	<b>330,745</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
13.а	УЖИН	Нарезка из свежих огурцов и сладкого перца	120	1,06	0,12	5,44	24,00	0,06	0,072	126	0,66	18,6	0,156	12,6	0	182,4	34,8	0	0	0,012
440	УЖИН	Пельмени мясные отварные	200	9,14	14,98	29,52	261,31	0,14	0,168	0,532	2,548	27,846	0,014	31,612	0,07	264,376	163,87	0	0	0,07
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>18,36</b>	<b>17,1</b>	<b>91,08</b>	<b>552,38</b>	<b>0,36</b>	<b>0,3</b>	<b>126,632</b>	<b>6,028</b>	<b>81,506</b>	<b>0,17</b>	<b>83,192</b>	<b>0,07</b>	<b>604,576</b>	<b>293,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,342</b>
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	230	1,89	0,41	28,41	133,49	0,092	0,069	125,465	0,667	71,438	0,023	27,186	0	412,252	48,093	0	0	0,046
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>1,89</b>	<b>0,41</b>	<b>28,41</b>	<b>133,49</b>	<b>0,092</b>	<b>0,069</b>	<b>125,465</b>	<b>0,667</b>	<b>71,438</b>	<b>0,023</b>	<b>27,186</b>	<b>0</b>	<b>412,252</b>	<b>48,093</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,046</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3030</b>	<b>93,46</b>	<b>88,75</b>	<b>371,88</b>	<b>2742,49</b>	<b>1,492</b>	<b>2,033</b>	<b>463,718</b>	<b>20,702</b>	<b>928,049</b>	<b>1,072</b>	<b>379,284</b>	<b>0,07</b>	<b>4625,307</b>	<b>1567,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>1,172</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 5</b>																				
237	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	12,88	9,50	10,94	217,81	0,069	0,391	0,575	0,69	196,466	0,115	28,543	0,161	146,74	274,413	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>25,08</b>	<b>20,95</b>	<b>60,23</b>	<b>566,47</b>	<b>0,16</b>	<b>0,59</b>	<b>1,015</b>	<b>1,81</b>	<b>482,716</b>	<b>0,187</b>	<b>56,193</b>	<b>0,181</b>	<b>333,64</b>	<b>482,363</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	210	0,60	1,00	33,00	136,00	0,04	0,08	12	0,4	10	0,1	24	0	304	30	0	0	0,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>136</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
45	ОБЕД	Винегрет овощной	150	1,80	8,43	10,21	118,88	0,075	0,075	18,375	1,11	44,775	0,525	28,725	0	401,775	53,775	0	0	0,03
80	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	7,09	8,90	18,43	224,52	0,125	0,075	16,5	1	24,975	0,2	28,2	0	480,7	87,15	0	0	0,2
272	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	120	9,71	11,54	9,42	184,57	0,348	2,484	37,164	7,788	27,696	9,396	20,46	1,344	311,124	352,68	0,012	0,048	0,288
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	4,91	4,59	34,37	188,12	0,108	0,036	0	1,458	8,982	0	27,216	0	63,918	57,006	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>27,46</b>	<b>35,14</b>	<b>124,04</b>	<b>955,12</b>	<b>0,74</b>	<b>2,754</b>	<b>172,039</b>	<b>12,824</b>	<b>143,674</b>	<b>10,121</b>	<b>122,655</b>	<b>1,344</b>	<b>1321,365</b>	<b>588,851</b>	<b>0,012</b>	<b>0,048</b>	<b>0,658</b>
401	ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0	28	0	292	180	0,02	0	0,04
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	150	9,36	7,37	48,33	314,75	0,15	0,045	0	1,11	23,325	0,045	14,925	0	110,22	78,54	0	0	0,06
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>15,36</b>	<b>9,37</b>	<b>56,33</b>	<b>394,75</b>	<b>0,23</b>	<b>0,385</b>	<b>1,4</b>	<b>1,31</b>	<b>263,325</b>	<b>0,045</b>	<b>42,925</b>	<b>0</b>	<b>402,22</b>	<b>258,54</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
33	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	120	1,70	3,71	10,03	80,24	0,024	0,048	11,4	1,596	42,18	0	25,08	0	328,32	49,092	0,012	0	0,024
246	УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	120	9,09	6,48	1,60	85,64	0,072	0,108	3,48	0,48	44,544	0,012	21,732	0	244,32	186,816	0,036	0	0,024
321.a	УЖИН	Пюре картофельное	160	3,26	9,12	18,81	146,40	0,144	0,112	19,376	1,072	39,44	0,032	29,6	0	691,68	92,368	0	0	0
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>22,21</b>	<b>21,31</b>	<b>81,98</b>	<b>558,91</b>	<b>0,4</b>	<b>0,348</b>	<b>37,196</b>	<b>6,028</b>	<b>163,964</b>	<b>0,044</b>	<b>116,192</b>	<b>0</b>	<b>1433,84</b>	<b>425,076</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,308</b>
368a	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	280	1,12	0,84	28,84	131,60	0,056	0,084	14	6,44	53,2	0	33,6	0	434	44,8	0	0	0,028
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>280</b>	<b>1,12</b>	<b>0,84</b>	<b>28,84</b>	<b>131,6</b>	<b>0,056</b>	<b>0,084</b>	<b>14</b>	<b>6,44</b>	<b>53,2</b>	<b>0</b>	<b>33,6</b>	<b>0</b>	<b>434</b>	<b>44,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,028</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3190</b>	<b>91,83</b>	<b>88,61</b>	<b>384,42</b>	<b>2742,85</b>	<b>1,626</b>	<b>4,241</b>	<b>237,65</b>	<b>28,812</b>	<b>1126,879</b>	<b>10,497</b>	<b>395,565</b>	<b>1,525</b>	<b>4229,065</b>	<b>1829,63</b>	<b>0,08</b>	<b>0,048</b>	<b>1,354</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 6</b>																				
185.11	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	250	5,17	1,65	29,93	155,33	0,2	0,025	0	1,225	23,65	0	39,525	0	95	105,3	0	0	0,225
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>18,97</b>	<b>19,85</b>	<b>78,67</b>	<b>567,29</b>	<b>0,292</b>	<b>0,276</b>	<b>0,88</b>	<b>2,865</b>	<b>368,24</b>	<b>0,112</b>	<b>82,415</b>	<b>0,06</b>	<b>387,68</b>	<b>375,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,345</b>
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	210	1,25	0,00	31,75	131,95	0,05	0,1	10	0,5	50	0	25	0	612,5	45	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>31,75</b>	<b>131,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>612,5</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3,27	9,89	15,33	145,86	0,15	0,105	24,525	1,305	41,595	0,525	37,86	0	503,04	89,205	0	0	0,03
77	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	6,32	8,18	16,30	162,55	0,15	0,125	24,45	1,775	31,675	0,275	38,975	0	752,925	118,225	0	0	0,225
132	ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	240	27,26	25,51	11,23	385,63	0,144	0,264	78,864	4,704	95,328	0,024	60,168	0	996,912	300,696	0,024	0	0,096
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1020</b>	<b>40,22</b>	<b>45,02</b>	<b>99,87</b>	<b>952,49</b>	<b>0,508</b>	<b>0,518</b>	<b>129,679</b>	<b>8,772</b>	<b>195,264</b>	<b>0,824</b>	<b>154,017</b>	<b>0</b>	<b>2328,025</b>	<b>549,326</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,491</b>
401.2	ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
705	ПОЛДНИК	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	0,024	0,024	0,36	0,36	6	0,048	1,2	0,12	19,8	19,8	0,006	0	0,012
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>360</b>	<b>9,22</b>	<b>7,18</b>	<b>78,06</b>	<b>409,26</b>	<b>0,104</b>	<b>0,334</b>	<b>10,96</b>	<b>1,16</b>	<b>262</b>	<b>0,108</b>	<b>71,2</b>	<b>0,12</b>	<b>659,8</b>	<b>231,8</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0,012</b>
19	УЖИН	Салат из соленых огурцов	100	0,73	1,59	1,60	25,46	0,02	0,02	4,55	0,54	20,78	0	12,6	0	127,24	21,97	0	0	0
287	УЖИН	Тефтели мясные	100	6,82	9,83	8,62	132,50	0,04	0,07	0,38	0,62	21,69	0,03	15,06	0	138,75	76,19	0	0	0
322	УЖИН	Пюре картофельное с морковью	160	3,04	4,93	15,22	133,44	0,24	0,272	211,84	3,056	29,44	0,432	28,64	0	464,48	42,752	0	0	0,016
394	УЖИН	Чай с молоком	200	2,00	0,90	6,92	44,06	0,02	0,08	0,46	0,9	80,96	0	13,66	0,02	112,52	62,24	0	0	0,2
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>680</b>	<b>20,49</b>	<b>19,25</b>	<b>78,66</b>	<b>558,81</b>	<b>0,48</b>	<b>0,502</b>	<b>217,23</b>	<b>7,116</b>	<b>175,87</b>	<b>0,462</b>	<b>102,96</b>	<b>0,02</b>	<b>975,99</b>	<b>290,152</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,216</b>
388	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	290	1,16	1,16	28,42	136,30	0,087	0,058	29	6,38	46,4	0	26,1	0	806,2	31,9	0	0	0,029
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>136,3</b>	<b>0,087</b>	<b>0,058</b>	<b>29</b>	<b>6,38</b>	<b>46,4</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>0</b>	<b>806,2</b>	<b>31,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3120</b>	<b>91,31</b>	<b>92,46</b>	<b>395,43</b>	<b>2756,1</b>	<b>1,521</b>	<b>1,788</b>	<b>397,749</b>	<b>26,793</b>	<b>1097,774</b>	<b>1,506</b>	<b>461,692</b>	<b>0,2</b>	<b>5770,195</b>	<b>1523,268</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>1,993</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 7</b>																				
9	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	110	6,40	10,10	0,75	128,75	0,11	0,075	0	0,85	14,5	0,005	11	0	121,5	89	0	0	0
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	9,32	11,75	8,13	177,71	0,069	0,402	0,184	2,081	83,87	0,218	14,099	1,782	159,08	184,184	0,023	0,023	0,046
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>23,98</b>	<b>27,64</b>	<b>52,21</b>	<b>565,48</b>	<b>0,27</b>	<b>0,596</b>	<b>0,384</b>	<b>5,511</b>	<b>191,36</b>	<b>0,223</b>	<b>76,349</b>	<b>1,782</b>	<b>534,1</b>	<b>411,634</b>	<b>0,023</b>	<b>0,023</b>	<b>0,286</b>
399.7	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (виноградный)	210	0,60	0,40	32,60	136,66	0,04	0,02	4	0,8	40	0	18	0	300	24	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
14.а	ОБЕД	Нарезка из свежих помидоров с перцем сладким	150	1,62	0,28	8,20	40,99	0,225	0,255	198,6	2,865	27,6	0,405	26,85	0	435,45	40,08	0	0	0,015
85	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	14,05	12,92	14,38	256,30	0,125	0,15	10,9	2,75	31,825	0,25	36,65	0,025	558,45	189,525	0	0	0,25
247	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	120	16,43	10,50	13,96	230,24	0,108	0,132	7,236	0,888	48,444	0,684	40,188	0	384,672	249,108	0,048	0	0,072
318	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	4,18	27,61	170,82	0,18	0,108	25,2	1,386	17,568	0,018	35,19	0	870,642	95,67	0	0	0
376	ОБЕД	Компот из изюма	200	0,92	0,20	22,12	88,30	0,06	0,02	0	0,96	34,76	0	15,48	0	275,24	41,28	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>39,73</b>	<b>29,48</b>	<b>117,14</b>	<b>939,9</b>	<b>0,762</b>	<b>0,689</b>	<b>241,936</b>	<b>9,677</b>	<b>176,103</b>	<b>1,357</b>	<b>168,972</b>	<b>0,025</b>	<b>2577,962</b>	<b>650,463</b>	<b>0,048</b>	<b>0</b>	<b>0,677</b>
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
704	ПОЛДНИК	Конфеты	50	2,60	11,50	27,75	271,95	0,015	0,035	0	1,1	19	0	20,5	0	245,5	81,5	0	0	0
368д.2	ПОЛДНИК	Фрукты (мандарины свежие)	100	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	0,09	31,5	0,009	9,9	0	139,5	15,3	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>9,32</b>	<b>18,08</b>	<b>43,9</b>	<b>426,15</b>	<b>0,109</b>	<b>0,322</b>	<b>35,4</b>	<b>1,39</b>	<b>282,5</b>	<b>0,049</b>	<b>58,4</b>	<b>0,1</b>	<b>677</b>	<b>278,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
52	УЖИН	Икра баклажанная	120	1,80	5,47	20,39	86,04	0,036	0,048	3,54	0,792	24,348	0	17,34	0	349,704	53,868	0	0	0
342	УЖИН	Рагу овощное с говядиной	210	8,25	10,74	23,90	235,14	0,21	0,189	44,394	2,541	57,057	0,84	56,805	0	835,842	167,055	0	0	0,105
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>650</b>	<b>18,15</b>	<b>18,21</b>	<b>97,61</b>	<b>565,39</b>	<b>0,406</b>	<b>0,297</b>	<b>48,034</b>	<b>6,173</b>	<b>116,605</b>	<b>0,84</b>	<b>113,125</b>	<b>0</b>	<b>1343,506</b>	<b>316,163</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,355</b>
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	230	1,89	0,41	28,41	133,49	0,092	0,069	125,465	0,667	71,438	0,023	27,186	0	412,252	48,093	0	0	0,046
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>1,89</b>	<b>0,41</b>	<b>28,41</b>	<b>133,49</b>	<b>0,092</b>	<b>0,069</b>	<b>125,465</b>	<b>0,667</b>	<b>71,438</b>	<b>0,023</b>	<b>27,186</b>	<b>0</b>	<b>412,252</b>	<b>48,093</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,046</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3070</b>	<b>93,67</b>	<b>94,22</b>	<b>371,87</b>	<b>2767,07</b>	<b>1,679</b>	<b>1,993</b>	<b>455,219</b>	<b>24,218</b>	<b>888,006</b>	<b>2,492</b>	<b>462,032</b>	<b>1,907</b>	<b>5844,82</b>	<b>1729,153</b>	<b>0,091</b>	<b>0,023</b>	<b>1,394</b>



Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	250	5,03	5,35	22,05	165,50	0,075	0,25	1,125	0,3	198,525	0,05	28,825	0	271,325	171,825	0	0	0
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	18,23	22,77	69,83	566,02	0,219	0,621	2,425	2,24	361,055	0,21	56,075	0	536,465	383,875	0	0	0
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	210	1,54	0,22	29,04	132,00	0,088	0,044	88	0,66	39,6	0,022	24,2	0	393,8	28,6	0	0	0,044
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,54	0,22	29,04	132	0,088	0,044	88	0,66	39,6	0,022	24,2	0	393,8	28,6	0	0	0,044
20.1	ОБЕД	Салат из квашеной капусты	150	2,32	7,62	15,52	114,71	0,03	0,045	40,005	0,87	72,6	0,045	21,78	0	394,035	40,74	0	0	0,015
82	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,60	11,05	21,15	260,52	0,15	0,175	16,95	2,8	34,15	0,275	41,4	0	691,675	186,975	0	0	0,25
255	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	120	13,66	5,84	17,51	156,00	0,108	0,12	0,516	0,888	64,056	0,036	36	0	380,6	220,2	0	0	0
321	ОБЕД	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,162	0,126	21,798	1,206	44,37	0,036	33,3	0	778,14	103,914	0	0	0
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,76	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	33,64	31,47	125,36	909,32	0,514	0,49	79,269	6,632	240,522	0,392	149,114	0	2278,258	586,629	0	0	0,605
401.1	ПОЛДНИК	Йогурт сладкий 2,5%	200	8,20	4,00	10,80	104,00	0,06	0,4	1,2	0,2	248	0,06	30	0	304	190	0,02	0	0,04
469	ПОЛДНИК	Булочка домашняя	150	10,05	4,24	58,12	303,38	0,165	0,06	0	1,185	22,125	0	16,32	0	124,92	88,275	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	18,25	8,24	68,92	407,38	0,350	0,350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350
33	УЖИН	Салат из свеклы с чесноком	120	1,70	3,71	10,03	80,24	0,024	0,048	11,4	1,596	42,18	0	25,08	0	328,32	49,092	0,012	0	0,024
282	УЖИН	Биточки из говядины	100	12,27	10,41	0,66	145,16	0,04	0,11	0,08	1,74	22,24	0	15,95	0,01	227,9	132,23	0,01	0	0,04
101	УЖИН	Пюре из гороха	160	5,89	0,42	12,32	76,54	0,224	0,048	0	1,792	29,264	0	23,968	0	187,136	57,856	0	0	0,144
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			700	28,02	16,54	79,13	569,01	0,448	0,266	11,58	7,948	128,744	0	103,978	0,01	901,156	334,418	0,022	0	0,468
368a	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	280	1,12	0,84	28,84	131,60	0,056	0,084	14	6,44	53,2	0	33,6	0	434	44,8	0	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,056	0,084	14	6,44	53,2	0	33,6	0	434	44,8	0	0	0,028
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3200	93,16	89,03	401,12	2715,33	351,325	351,505	545,274	373,92	1173,121	350,624	716,967	350,01	4893,679	1728,322	350,022	350	351,145

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 9</b>																				
235	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	250	12,01	9,48	22,75	214,82	0,069	0,368	0,575	0,736	191,314	0,115	28,129	0,161	158,723	266,11	0	0	0
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,88	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>24,21</b>	<b>20,93</b>	<b>72,04</b>	<b>563,48</b>	<b>0,16</b>	<b>0,567</b>	<b>1,015</b>	<b>1,856</b>	<b>487,564</b>	<b>0,187</b>	<b>55,779</b>	<b>0,181</b>	<b>345,623</b>	<b>474,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,22</b>
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	210	0,60	1,00	33,00	136,00	0,04	0,08	12	0,4	10	0,1	24	0	304	30	0	0	0,04
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>136</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>12</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>304</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3,27	5,59	21,73	145,86	0,15	0,105	24,525	1,305	41,595	0,525	37,86	0	503,04	89,205	0	0	0,03
82.а	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями без картофеля	250	8,10	9,75	16,92	202,78	0,075	0,125	1,95	2,125	26,65	0,25	24,15	0	265,675	143,475	0	0	0,225
304	ОБЕД	Птица отварная	120	9,47	12,36	0,00	228,48	0,072	0,144	1,728	1,536	15,36	0,072	17,28	0	186,24	158,4	0	0	0,12
336	ОБЕД	Капуста тушеная	180	3,71	5,83	22,97	135,18	0,054	0,072	30,888	1,458	99,81	0	37,17	0	607,752	72,252	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1080</b>	<b>28,5</b>	<b>35,21</b>	<b>113,23</b>	<b>953,33</b>	<b>0,435</b>	<b>0,53</b>	<b>159,091</b>	<b>7,892</b>	<b>220,661</b>	<b>0,847</b>	<b>134,514</b>	<b>0</b>	<b>1626,555</b>	<b>501,572</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,515</b>
401.3	ПОЛДНИК	Варенец 2,5%	200	5,80	5,00	8,20	106,00	0,06	0,26	1,6	0,2	236	0,04	32	0,1	288	192	0,02	0	0,04
703	ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	6,90	37,45	208,55	0,04	0,04	0	0,5	10	0	6,5	0	45	34,5	0	0	0
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>11,05</b>	<b>12,4</b>	<b>66,65</b>	<b>410,55</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>11,6</b>	<b>1,3</b>	<b>254</b>	<b>0,06</b>	<b>80,5</b>	<b>0,1</b>	<b>681</b>	<b>254,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
45	УЖИН	Винегрет овощной	120	1,44	8,78	8,17	95,10	0,06	0,06	14,7	0,888	35,82	0,42	22,98	0	321,42	43,02	0	0	0,024
250	УЖИН	Рыба, запеченная с картофелем	200	16,18	6,34	16,42	220,26	0,22	0,22	23,6	1,52	54,18	0,02	53	0	804	334	0,06	0	0,06
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	38,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>25,78</b>	<b>17,12</b>	<b>76,13</b>	<b>561,99</b>	<b>0,44</b>	<b>0,36</b>	<b>41,24</b>	<b>5,288</b>	<b>127,8</b>	<b>0,44</b>	<b>115,76</b>	<b>0</b>	<b>1394,94</b>	<b>473,82</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>0,344</b>
368	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	290	1,16	1,16	28,42	136,30	0,087	0,058	29	6,38	46,4	0	26,1	0	806,2	31,9	0	0	0,029
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>136,3</b>	<b>0,087</b>	<b>0,058</b>	<b>29</b>	<b>6,38</b>	<b>46,4</b>	<b>0</b>	<b>26,1</b>	<b>0</b>	<b>806,2</b>	<b>31,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,029</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3120</b>	<b>91,3</b>	<b>87,82</b>	<b>389,47</b>	<b>2781,65</b>	<b>1,302</b>	<b>1,945</b>	<b>253,946</b>	<b>23,116</b>	<b>1146,425</b>	<b>1,634</b>	<b>436,653</b>	<b>0,281</b>	<b>5158,318</b>	<b>1765,852</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>1,188</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 10</b>																				
185.11	ЗАВТРАК	Каша жидкая пшениая	250	4,17	3,65	29,93	155,33	0,2	0,025	0	1,225	23,65	0	39,525	0	95	105,3	0	0	0,225
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,20	2,16	17,20	103,56	0,02	0,16	0,74	0,64	153,84	0,02	27,44	0,06	212,28	124,54	0,02	0	0,12
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>17,97</b>	<b>21,85</b>	<b>78,67</b>	<b>567,29</b>	<b>0,292</b>	<b>0,276</b>	<b>0,88</b>	<b>2,865</b>	<b>368,24</b>	<b>0,112</b>	<b>82,415</b>	<b>0,06</b>	<b>387,68</b>	<b>375,09</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,345</b>
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	210	1,25	0,00	31,75	131,95	0,05	0,1	10	0,5	50	0	25	0	612,5	45	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>1,25</b>	<b>0</b>	<b>31,75</b>	<b>131,95</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>0,5</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>612,5</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
14	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	150	1,15	9,79	7,52	130,77	0,18	0,195	52,23	2,775	32,85	0,21	26,685	0	376,725	49,35	0	0	0,03
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	8,68	12,08	19,67	223,90	0,175	0,075	12,075	1,875	54,3	0,3	41,75	0	557,725	141,8	0	0	0,2
304	ОБЕД	Плов из говядины	260	21,20	11,39	38,09	349,93	0,208	0,052	1,924	1,404	31,33	0,312	73,736	0	230,49	202,072	0	0	0,052
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1040</b>	<b>34,4</b>	<b>34,7</b>	<b>122,29</b>	<b>963,05</b>	<b>0,627</b>	<b>0,346</b>	<b>68,069</b>	<b>7,042</b>	<b>145,146</b>	<b>0,822</b>	<b>159,185</b>	<b>0</b>	<b>1240,088</b>	<b>434,422</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,422</b>
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
454	ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	150	7,06	8,75	49,49	306,55	0,15	0,06	0	1,155	22,875	0,075	15,525	0	114,54	83,745	0	0	0,06
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>13,06</b>	<b>15,15</b>	<b>58,89</b>	<b>426,55</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>1,2</b>	<b>1,355</b>	<b>264,875</b>	<b>0,115</b>	<b>43,525</b>	<b>0,1</b>	<b>406,54</b>	<b>265,745</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>
13.a	УЖИН	Нарезка из свежих огурцов и сладкого перца	120	1,26	0,12	4,44	24,00	0,06	0,072	126	0,66	18,6	0,156	12,6	0	182,4	34,8	0	0	0,012
275	УЖИН	Сосиски отварные	80	4,95	8,75	0,18	117,00	0,09	0,072	0	0,81	15,75	0	9	0	99	71,55	0	0	0
322.a	УЖИН	Пюре картофельное с морковью	200	3,80	6,16	20,02	166,80	0,3	0,34	264,8	3,82	36,8	0,54	35,8	0	580,6	53,44	0	0	0,02
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>720</b>	<b>18,11</b>	<b>17,03</b>	<b>75,96</b>	<b>552,01</b>	<b>0,61</b>	<b>0,544</b>	<b>390,9</b>	<b>8,13</b>	<b>106,35</b>	<b>0,696</b>	<b>96,38</b>	<b>0</b>	<b>1019,96</b>	<b>255,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,292</b>
368d	УЖИН 2	Фрукты (мандарины свежие)	300	2,72	0,88	25,50	129,20	0,204	0,102	129,2	0,34	119	0,034	37,4	0	527	57,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>300</b>	<b>2,72</b>	<b>0,88</b>	<b>25,5</b>	<b>129,2</b>	<b>0,204</b>	<b>0,102</b>	<b>129,2</b>	<b>0,34</b>	<b>119</b>	<b>0,034</b>	<b>37,4</b>	<b>0</b>	<b>527</b>	<b>57,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>3180</b>	<b>87,51</b>	<b>89,41</b>	<b>393,06</b>	<b>2770,05</b>	<b>1,973</b>	<b>1,688</b>	<b>600,249</b>	<b>20,232</b>	<b>1053,611</b>	<b>1,779</b>	<b>443,905</b>	<b>0,16</b>	<b>4193,768</b>	<b>1433,087</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>1,159</b>

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 11																				
83	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,23	4,35	24,97	158,60	0,075	0,225	0,9	0,7	192,65	0,025	30,675	0,175	259	166,325	0,025	0	0,1
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
213	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1	22	0,1	4,8	0	56	76,8	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	19,65	21,99	68,71	546,72	0,199	0,536	1,1	4,3	310,04	0,165	86,725	0,175	571,52	384,575	0,025	0	0,32
399.1	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (апельсиновый)	210	1,54	0,22	29,04	132,00	0,088	0,044	88	0,66	39,6	0,022	24,2	0	393,8	28,6	0	0	0,044
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,54	0,22	29,04	132	0,088	0,044	88	0,66	39,6	0,022	24,2	0	393,8	28,6	0	0	0,044
13	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	150	1,14	7,14	15,57	100,95	0,045	0,06	14,25	0,855	32,775	0	19,95	0	200,925	60,03	0	0	0
78	ОБЕД	Свекольник	250	9,05	8,62	24,37	245,07	0,1	0,175	15,25	2,175	80,6	0,175	27,725	0	407,85	61,925	0	0	0,225
247	ОБЕД	Рыба, тушенная с овощами	120	14,03	10,30	23,96	230,24	0,108	0,132	7,236	0,888	48,444	0,684	40,188	0	384,672	249,108	0,048	0	0,072
414	ОБЕД	Каша гречневая	180	3,77	1,24	25,58	116,42	0,162	0,072	0	2,538	13,878	0	77,004	0	143,64	112,644	0	0	0,144
376	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12	0,00	15,78	60,14	0	0	0	0,04	9,44	0	2,02	0	0,3	0	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	31,38	28,7	136,13	906,07	0,479	0,463	36,736	7,324	181,043	0,859	181,501	0	1190,895	518,507	0,048	0	0,781
401.4	ПОЛДНИК	Биокефир 2,5%	200	6,00	2,00	8,00	78,00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
241	ПОЛДНИК	Зразы из творога с изюмом	150	13,03	13,23	36,79	350,10	0,13	0,286	0,221	1,742	156,39	0,065	36,4	0	300,82	249,34	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	19,03	15,23	44,79	428,1	0,13	0,286	0,221	1,742	156,39	0,065	36,4	0	300,82	249,34	0	0	0
20.1	УЖИН	Салат из квашеной капусты	120	1,86	7,10	6,82	91,76	0,024	0,036	32,004	0,696	58,08	0,036	17,424	0	315,228	32,592	0	0	0,012
274	УЖИН	Азу	240	10,82	13,97	27,30	204,98	0,192	0,168	29,16	2,52	24,888	0,024	43,584	0	916,176	162,288	0	0	0,12
392	УЖИН	Чай с вареньем	200	0,26	0,00	9,82	43,72	0	0	0,1	0,82	12,06	0	5,98	0	24,8	8,24	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	20,84	23,07	90,24	563,81	0,376	0,264	61,264	6,036	118,028	0,06	99,988	0	1389,204	290,12	0	0	0,392
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	230	1,89	0,41	28,41	133,49	0,092	0,069	125,465	0,667	71,438	0,023	27,186	0	412,252	48,093	0	0	0,046
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	1,89	0,41	28,41	133,49	0,092	0,069	125,465	0,667	71,438	0,023	27,186	0	412,252	48,093	0	0	0,046
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3130	94,33	89,62	397,32	2710,19	1,364	1,662	312,786	20,729	876,539	1,194	456	0,175	4258,491	1519,235	0,073	0	1,583

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 12																				
185.11a	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	260	5,38	7,72	28,15	216,47	0,225	0,05	0	1,375	32,675	0	58,175	0	147,1	157,45	0	0	0,275
396	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,68	2,66	17,68	106,36	0,02	0,12	0,3	0,14	107,9	0,02	12,2	0,02	109,5	65,7	0	0	0,22
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	17,58	19,17	77,24	565,13	0,316	0,249	0,44	2,495	328,925	0,072	85,825	0,02	334	365,4	0	0	0,495
399.4	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (персиковый)	210	0,60	1,00	33,00	136,00	0,04	0,08	12	0,4	10	0,1	24	0	304	30	0	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	0,6	1	33	136	0,04	0,08	12	0,4	10	0,1	24	0	304	30	0	0	0,04
36	ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	150	1,59	6,62	8,43	82,16	0,03	0,045	10,5	1,44	40,2	0	24	0	301,5	45,99	0	0	0,015
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	7,40	10,40	14,33	167,25	0,1	0,15	9,125	1,275	45,3	0,025	47,35	0	575,75	176,525	0	0	0
399	ОБЕД	Оладьи из печени	120	17,23	10,05	20,89	255,53	0,432	2,544	36,42	8,304	25,2	9,084	21,868	1,74	327,72	378,288	0,012	0,048	0,264
318	ОБЕД	Картофель отварной	180	3,44	5,18	27,61	170,82	0,18	0,108	25,2	1,366	17,568	0,018	35,19	0	870,642	95,67	0	0	0
398	ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	0,06	100	0,64	21,34	0	3,44	0	10,34	3,44	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1080	33,61	33,93	122,87	916,79	0,826	2,931	181,245	13,873	165,514	9,127	146,482	1,74	2139,46	734,713	0,012	0,048	0,419
401	ПОЛДНИК	Кефир 3,2%	200	6,00	2,00	8,00	80,00	0,08	0,34	1,4	0,2	240	0	28	0	292	180	0,02	0	0,04
467	ПОЛДНИК	Булочка ванильная	150	9,36	7,37	48,33	314,75	0,15	0,045	0	1,11	23,325	0,045	14,925	0	110,22	78,54	0	0	0,06
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	15,36	9,37	56,33	394,75	0,23	0,385	1,4	1,31	263,325	0,045	42,925	0	402,22	258,54	0,02	0	0,1
45.a	УЖИН	Винегрет овощной	120	1,32	5,38	7,49	57,51	0,055	0,055	13,475	0,814	32,835	0,385	21,065	0	294,635	39,389	0	0	0,022
288	УЖИН	Фрикадельки мясные в соусе	100	5,36	10,02	0,89	78,42	0,018	0,054	0,333	0,765	14,841	0	7,596	0	106,074	60,579	0	0	0,018
204	УЖИН	Макаронные изделия отварные	180	6,91	8,99	23,17	186,12	0,108	0,036	0	1,458	8,982	0	27,216	0	63,918	57,006	0	0	0
393	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	5,24	23,28	0	0,02	2,94	0,88	14,8	0	6,78	0	36,52	9,8	0	0	0,26
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	21,75	26,39	82,89	568,68	0,341	0,225	16,748	5,917	94,458	0,385	95,657	0	634,147	253,754	0	0	0,3
368	УЖИН 2	Фрукты (яблоки свежие)	290	1,16	1,16	25,42	136,30	0,087	0,058	29	6,38	46,4	0	26,1	0	806,2	31,9	0	0	0,029
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			290	1,16	1,16	25,42	136,3	0,087	0,058	29	6,38	46,4	0	26,1	0	806,2	31,9	0	0	0,029
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3210	90,06	91,02	397,75	2717,65	1,84	3,928	240,833	30,375	908,622	9,729	420,989	1,76	4620,027	1674,307	0,032	0,048	1,383

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 13																				
413	ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	250	5,32	6,58	21,31	159,83	0,175	0,07	0,123	1,383	51,17	0	52,518	0,017	155,715	142,782	0	0	0,123
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	0,04	0,16	1,3	0,14	125,78	0,02	14	0	146,34	90	0	0	0
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0	0,06	0,14	0,2	176	0,052	7	0	17,6	100	0	0	0
703	ЗАВТРАК	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,001	0,012	0	0,02	2,4	0,04	0	0	3	3	0	0	0
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	18,08	25,3	68,81	569,35	0,287	0,321	1,563	2,523	367,7	0,112	81,968	0,017	382,455	378,032	0	0	0,123
399.5	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (абрикосовый)	210	1,25	0,00	31,75	131,95	0,05	0,1	10	0,5	50	0	25	0	612,5	45	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			210	1,25	0	31,75	131,95	0,05	0,1	10	0,5	50	0	25	0	612,5	45	0	0	0
25	ОБЕД	Салат из картофеля с зеленым горошком	150	3,27	9,89	13,33	145,86	0,15	0,105	24,525	1,305	41,595	0,525	37,86	0	503,04	89,205	0	0	0,03
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	7,70	9,98	13,85	176,32	0,075	0,1	22,5	2,1	51,8	0,35	37,1	0	507,65	113,875	0	0	0,25
440.а	ОБЕД	Пельмени мясные отварные	200	21,92	14,26	37,32	373,30	0,2	0,24	0,76	3,64	39,78	0,02	45,16	0,1	377,88	234,1	0	0	0,1
378	ОБЕД	Кисель фруктовый	200	0,10	0,04	26,14	105,20	0	0	1,84	0,16	10,76	0	2,4	0	21,64	6,4	0	0	0
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			980	36,26	35,57	121,51	953,93	0,489	0,469	49,625	8,033	159,841	0,895	137,134	0,1	1463,518	478,38	0	0	0,52
401.2	ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	194	0	0	0
705	ПОЛДНИК	Вафли	60	1,92	1,88	48,66	205,26	0,024	0,024	0,36	0,36	6	0,048	1,2	0,12	19,8	19,8	0,006	0	0,012
368г	ПОЛДНИК	Фрукты (бананы свежие)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10	0,6	8	0,02	42	0	348	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			360	9,22	7,18	78,06	409,26	0,104	0,334	10,96	1,16	262	0,108	71,2	0,12	659,8	231,8	0,006	0	0,012
14.а	УЖИН	Нарезка из свежих помидоров с перцем сладким	120	1,30	0,23	5,56	32,80	0,18	0,204	158,88	2,292	22,08	0,324	21,48	0	348,36	32,064	0	0	0,012
302	УЖИН	Птица, тушенная в томатном соусе	100	13,19	12,92	2,19	177,83	0,07	0,12	3,39	1,34	19,52	0,4	21,16	0	190,66	132,48	0,01	0	0,1
343	УЖИН	Рагу овощное	180	2,63	7,75	12,18	110,90	0,108	0,09	30,42	1,242	53,982	0,63	35,1	0	500,742	76,086	0	0	0,054
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
392	УЖИН	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	5,02	20,86	0	0	0,1	0,84	12,2	0	5,98	0	24,96	8,24	0	0	0,26
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			720	25,22	22,9	71,25	565,74	0,518	0,474	192,79	7,714	130,782	1,354	116,72	0	1197,722	335,87	0,01	0	0,426
368а	УЖИН 2	Фрукты (груши свежие)	280	1,12	0,84	28,84	131,60	0,056	0,084	14	6,44	53,2	0	33,6	0	434	44,8	0	0	0,028
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,056	0,084	14	6,44	53,2	0	33,6	0	434	44,8	0	0	0,028
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			3110	91,15	91,79	400,22	2761,83	1,504	1,782	278,938	26,37	1023,523	2,469	465,622	0,237	4749,995	1513,882	0,016	0	1,109

Категория: Сироты 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 14</b>																				
9	ЗАВТРАК	Колбаса отварная	110	5,12	6,88	0,60	128,75	0,11	0,075	0	0,85	14,5	0,005	11	0	121,5	89	0	0	0
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	8,62	10,16	7,04	177,71	0,069	0,402	0,184	2,081	83,87	0,218	14,099	1,782	159,08	184,184	0,023	0,023	0,046
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком сгущенным	200	3,38	2,90	11,92	88,72	0,02	0,1	0,2	1,8	80,64	0	42,8	0	193,72	96,2	0	0	0,22
111	ЗАВТРАК	Батон нарезной	80	4,88	2,89	31,41	170,30	0,071	0,019	0	0,78	12,35	0	8,45	0	59,8	42,25	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>22</b>	<b>22,83</b>	<b>50,97</b>	<b>565,48</b>	<b>0,27</b>	<b>0,596</b>	<b>0,384</b>	<b>5,511</b>	<b>191,36</b>	<b>0,223</b>	<b>76,349</b>	<b>1,782</b>	<b>534,1</b>	<b>411,634</b>	<b>0,023</b>	<b>0,023</b>	<b>0,266</b>
399.7	ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый (виноградный)	210	0,60	0,40	32,60	136,66	0,04	0,02	4	0,8	40	0	18	0	300	24	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>32,6</b>	<b>136,66</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>300</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
53	ОБЕД	Икра кабачковая	130	1,47	7,57	24,00	131,35	0,065	0,065	27,066	0,897	28,392	0,026	19,279	0	444,548	31,954	0	0	0
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	8,20	8,17	24,92	218,60	0,125	0,125	16,75	2,125	29,35	0,2	37,075	0	623,05	151,65	0	0	0,25
132.a	ОБЕД	Капуста тушеная с мясом	240	18,26	17,31	19,23	385,63	0,144	0,264	78,864	4,704	95,328	0,024	60,168	0	996,912	300,696	0,024	0	0,096
376	ОБЕД	Комлот из изюма	200	0,92	0,20	22,12	88,30	0,06	0,02	0	0,96	34,76	0	15,48	0	275,24	41,28	0	0	0,2
700	ОБЕД	Хлеб ржаной йодированный	140	0,11	0,00	13,55	59,25	0	0	0	0,028	6,706	0	1,414	0	0,308	0	0	0	0,14
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,40	17,32	94,00	0,064	0,024	0	0,8	9,2	0	13,2	0	53,2	34,8	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>1000</b>	<b>33,12</b>	<b>34,55</b>	<b>121,14</b>	<b>977,13</b>	<b>0,458</b>	<b>0,498</b>	<b>122,68</b>	<b>9,514</b>	<b>203,736</b>	<b>0,25</b>	<b>146,816</b>	<b>0</b>	<b>2393,258</b>	<b>560,38</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,686</b>
400	ПОЛДНИК	Молоко 3,2%	200	8,00	6,40	9,40	120,00	0,04	0,26	1,2	0,2	242	0,04	28	0,1	292	182	0,02	0	0,04
704	ПОЛДНИК	Конфеты	50	2,60	17,50	27,75	271,95	0,015	0,035	0	1,1	19	0	20,5	0	245,5	81,5	0	0	0
368д.2	ПОЛДНИК	Фрукты (мандарины свежие)	100	0,72	0,18	6,75	34,20	0,054	0,027	34,2	0,09	31,5	0,009	9,9	0	139,5	15,3	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>350</b>	<b>9,32</b>	<b>24,08</b>	<b>43,9</b>	<b>426,15</b>	<b>0,109</b>	<b>0,322</b>	<b>35,4</b>	<b>1,39</b>	<b>292,5</b>	<b>0,049</b>	<b>58,4</b>	<b>0,1</b>	<b>677</b>	<b>278,8</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
32	УЖИН	Салат из свеклы с изюмом	120	1,96	1,37	22,77	107,31	0,058	0,058	8,625	1,897	50,312	0	28,635	0	446,2	66,78	0,011	0	0,011
230	УЖИН	Вареники ленивые (отварные)	200	12,97	7,85	18,73	187,87	0,067	0,269	0,392	0,706	134,837	0,078	23,509	0,123	114,89	195,474	0	0	0
394	УЖИН	Чай с молоком	200	2,00	0,90	6,92	44,06	0,02	0,08	0,46	0,9	80,96	0	13,66	0,02	112,52	62,24	0	0	0,2
701.1	УЖИН	Хлеб пшеничный	120	7,90	2,00	46,30	223,35	0,16	0,06	0	2	23	0	33	0	133	87	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>24,83</b>	<b>12,12</b>	<b>94,72</b>	<b>562,59</b>	<b>0,305</b>	<b>0,467</b>	<b>9,477</b>	<b>5,503</b>	<b>289,109</b>	<b>0,078</b>	<b>98,804</b>	<b>0,143</b>	<b>806,61</b>	<b>411,494</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,211</b>
371	УЖИН 2	Фрукты (апельсины свежие)	230	1,89	0,41	28,41	133,49	0,092	0,069	125,465	0,667	71,438	0,023	27,186	0	412,252	48,093	0	0	0,046
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>1,89</b>	<b>0,41</b>	<b>28,41</b>	<b>133,49</b>	<b>0,092</b>	<b>0,069</b>	<b>125,465</b>	<b>0,667</b>	<b>71,438</b>	<b>0,023</b>	<b>27,186</b>	<b>0</b>	<b>412,252</b>	<b>48,093</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,046</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>2980</b>	<b>91,76</b>	<b>94,49</b>	<b>371,74</b>	<b>2801,5</b>	<b>1,274</b>	<b>1,972</b>	<b>297,406</b>	<b>23,385</b>	<b>1088,143</b>	<b>0,623</b>	<b>425,355</b>	<b>2,025</b>	<b>5123,22</b>	<b>1734,401</b>	<b>0,078</b>	<b>0,023</b>	<b>1,249</b>

Прошнуровано, пронумеровано

15 (пятнадцать) листов

И скреплено печатью

Директор КГКОУ ШИ №4

Жабицкая И.В.

