

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные элементы, мг			витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	C
<b>Меню д\г НОШ д. Верхняя Тимофеевская осень - зима 2024 год</b>												
<b>1 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
189/2014	каша молочная "Дружба"	150/4	4,7	6,1	25,1	174	95,32	27,8	0,6	0,09	0,12	0,4
272/2014	какао с молоком	200	2,88	2,76	12,24	82,8	97,31	17,62	0,44	0,02	0,11	0,47
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
<b>итого за завтрак</b>			<b>17,28</b>	<b>18,76</b>	<b>68,14</b>	<b>510,80</b>	<b>365,93</b>	<b>73,42</b>	<b>2,34</b>	<b>0,19</b>	<b>0,32</b>	<b>0,92</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>206</b>	<b>200</b>	<b>168</b>	<b>182</b>	<b>229</b>	<b>459</b>	<b>117</b>	<b>119</b>	<b>178</b>	<b>10</b>
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>
<b>итого второй завтрак в %</b>			<b>19</b>	<b>0</b>	<b>111</b>	<b>66</b>	<b>40</b>	<b>225</b>	<b>440</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>444</b>
<b>обед</b>												
10/2014	салат из свеж капусты помид. и огурцов	60	1,2	3,3	2,85	46,5	23,15	9,2	0,44	0,02	0,03	19,98
54/2014	рассольник домашний	180/7	1,56	3,6	9,84	79,2	17,08	17,38	0,66	0,06	0,05	7,56
203/2014	макароны отварные	150/5	5,5	4,2	13,3	196	9,31	7,3	0,74	0,06	0,02	0
76/2014	рыба припущенная	70	15,93	4,99	0,44	110,25	13,07	18,96	0,41	0,12	0,11	0,18
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>29,51</b>	<b>16,77</b>	<b>82,76</b>	<b>674,25</b>	<b>108,10</b>	<b>95,41</b>	<b>4,03</b>	<b>0,37</b>	<b>0,29</b>	<b>28,04</b>
<b>полдник</b>												
130/2014	картофель тушеный или	150	3,3	4,9	14,1	113	76,95	29,5	1,13	0,05	0,06	24,7
146/2014	рагу овощное (2 вариант)	150	2,5	7,3	14,2	133	31,95	28,86	1,02	0,07	0,06	6,72
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
<b>итого за полдник</b>			<b>6,80</b>	<b>12,25</b>	<b>55,80</b>	<b>356,00</b>	<b>137,59</b>	<b>76,63</b>	<b>2,76</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>31,74</b>
<b>итого за 1 день</b>			<b>53,99</b>	<b>47,78</b>	<b>218,00</b>	<b>1587,05</b>	<b>627,62</b>	<b>254,46</b>	<b>11,33</b>	<b>0,69</b>	<b>0,76</b>	<b>70,70</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 ДЕНЬ												
завтрак												
180/2014	каша манная молочная жидкая	150/4	3,8	5,9	17,6	138	95,45	13,07	0,24	0,04	0,12	0,41
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,63</b>	<b>15,83</b>	<b>54,53</b>	<b>416,00</b>	<b>268,92</b>	<b>41,07</b>	<b>1,55</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,46</b>
второй завтрак												
	сок фруктовый	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>21,80</b>	<b>95,00</b>	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>
обед												
30/2014	салат из свеклы с соленым огурцами	60	0,75	5,25	3	61,5	15,44	9,11	0,56	0,01	0,02	0,6
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гречками	180/12	5,49	3,15	21,42	137,7	22,86	27,59	1,6	0,15	0,05	3,36
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
93/2014	котлеты, биточки	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
266/2014	чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	0,17	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86	12	18,4	0,92	0,06	0,04	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>25,47</b>	<b>28,98</b>	<b>95,02</b>	<b>739,00</b>	<b>123,08</b>	<b>116,30</b>	<b>5,64</b>	<b>0,44</b>	<b>0,33</b>	<b>14,43</b>
полдник												
209/2014	омлет натуральный	130/5	12,57	19,93	2,31	238,33	86,74	14,56	2,17	0,06	0,39	0,19
	сок фруктовый	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
<b>итого за полдник</b>			<b>2,00</b>	<b>0,00</b>	<b>34,50</b>	<b>150,00</b>	<b>28,00</b>	<b>52,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>14,00</b>
<b>итого за 2 день</b>			<b>42,60</b>	<b>44,81</b>	<b>205,85</b>	<b>1400,00</b>	<b>428,00</b>	<b>251,37</b>	<b>8,59</b>	<b>0,56</b>	<b>0,74</b>	<b>38,89</b>

<b>3 день</b>												
<b>завтрак</b>												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
<b>итого за завтрак</b>			<b>24,82</b>	<b>25,53</b>	<b>94,72</b>	<b>713,60</b>	<b>456,94</b>	<b>81,39</b>	<b>3,28</b>	<b>0,26</b>	<b>0,30</b>	<b>0,47</b>
<b>второй завтрак</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>
<b>обед</b>												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
53/2014	борщ с капустой и картофелем	180/7	1,2	3,48	8,4	69,6	21,24	14,65	0,7	0,02	0,04	5,74
168/2014	каша рассыпчатая рисовая	130/3	3,21	3,12	32,59	174,2	47,93	52,35	1,05	0,06	0,05	7,35
90/2014	гуляш	70/50	20,3	21,98	4,48	296,8	15,12	27,44	3,08	0,06	0,14	0,71
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>29,68</b>	<b>32,16</b>	<b>93,75</b>	<b>776,90</b>	<b>116,12</b>	<b>129,12</b>	<b>7,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>18,82</b>
<b>полдник</b>												
258/2014	булочка домашняя	70	5	8	38	245	10,63	6,67	0,57	0,06	0,03	0
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
<b>итого за полдник</b>			<b>5,20</b>	<b>8,10</b>	<b>55,20</b>	<b>313,00</b>	<b>16,66</b>	<b>9,80</b>	<b>1,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>1,60</b>
<b>итого за 3 день</b>			<b>60,10</b>	<b>65,79</b>	<b>254,97</b>	<b>1849,50</b>	<b>605,72</b>	<b>229,31</b>	<b>13,98</b>	<b>0,60</b>	<b>0,65</b>	<b>30,89</b>

<b>4 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
173/2014	каша "Геркулес" молочная вязкая	150/4	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,51
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
<b>итого за завтрак</b>			<b>30,71</b>	<b>32,76</b>	<b>110,76</b>	<b>864,44</b>	<b>592,05</b>	<b>143,01</b>	<b>4,76</b>	<b>0,39</b>	<b>0,48</b>	<b>1,13</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>366</b>	<b>349</b>	<b>273</b>	<b>309</b>	<b>370</b>	<b>894</b>	<b>238</b>	<b>244</b>	<b>267</b>	<b>13</b>
<b>второй завтрак</b>												
	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>19,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>
<b>обед</b>												
22/2014	салат витаминный	60	1,05	2,7	5,7	51	28,67	9,72	0,65	0,02	0,02	11,4
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>31,80</b>	<b>27,06</b>	<b>79,23</b>	<b>683,03</b>	<b>87,97</b>	<b>166,68</b>	<b>7,30</b>	<b>0,36</b>	<b>0,30</b>	<b>17,83</b>
<b>полдник</b>												
214/2014	запеканка из творога	130/15	23,83	17,16	30,42	373,53	237,82	34,99	0,81	0,07	0,36	0,48
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>24,05</b>	<b>17,29</b>	<b>63,54</b>	<b>504,13</b>	<b>246,45</b>	<b>37,65</b>	<b>1,52</b>	<b>0,08</b>	<b>0,37</b>	<b>1,84</b>
<b>итого за 4 день</b>			<b>86,96</b>	<b>77,41</b>	<b>263,83</b>	<b>2098,60</b>	<b>945,47</b>	<b>359,34</b>	<b>15,88</b>	<b>0,83</b>	<b>1,15</b>	<b>25,80</b>

<b>5 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
188/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	4,85	5,2	23,75	156,87	87,26	23,58	1,19	0,09	0,11	0,35
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,79</b>	<b>15,16</b>	<b>65,59</b>	<b>454,07</b>	<b>260,86</b>	<b>51,58</b>	<b>2,51</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>176</b>	<b>161</b>	<b>162</b>	<b>162</b>	<b>163</b>	<b>322</b>	<b>126</b>	<b>106</b>	<b>111</b>	<b>4</b>
<b>второй завтрак</b>												
	сок фруктовый	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>
<b>обед</b>												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
51/2014	рассольник ленинградский	180/7	1,56	3,6	11,16	85,2	11,22	16,21	0,61	0,06	0,04	4,82
203/2014	макароны отварные	150/5	5,5	4,2	13,3	196	9,31	7,3	0,74	0,06	0,02	0
76/2014	рыба припущенная	70	15,93	4,99	0,44	110,25	13,07	18,96	0,41	0,12	0,11	0,18
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>27,88</b>	<b>16,30</b>	<b>61,50</b>	<b>581,35</b>	<b>59,55</b>	<b>74,02</b>	<b>3,27</b>	<b>0,36</b>	<b>0,24</b>	<b>8,42</b>
<b>полдник</b>												
	печенье или вафли	70	5	8	38	245	10,63	6,67	0,57	0,06	0,03	0
	сок фруктовый	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за полдник</b>			<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>82,30</b>	<b>427,00</b>	<b>36,63</b>	<b>39,67</b>	<b>3,17</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>22,00</b>
<b>итого за 5 день</b>			<b>49,07</b>	<b>39,46</b>	<b>220,69</b>	<b>1508,42</b>	<b>373,04</b>	<b>174,27</b>	<b>11,15</b>	<b>0,59</b>	<b>0,57</b>	<b>40,82</b>

--

6 ДЕНЬ												
завтрак												
175/2014	каша ячневая молочная вязкая	150/4	5,3	5,7	27,6	184	110,19	25,39	0,67	0,1	0,12	0,37
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,20</b>	<b>18,67</b>	<b>72,00</b>	<b>530,00</b>	<b>391,61</b>	<b>72,96</b>	<b>2,46</b>	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,94</b>
<b>итого завтрак в %</b>			<b>217</b>	<b>199</b>	<b>177</b>	<b>189</b>	<b>245</b>	<b>456</b>	<b>123</b>	<b>131</b>	<b>183</b>	<b>10</b>
второй завтрак												
	банан	100	1,5	0	21,8	95	8	42	0,6	0	0,1	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>21,80</b>	<b>95,00</b>	<b>8,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>10,00</b>
обед												
5/2014	салат из белокачанной капусты	60	1,35	2,7	6,15	54	35,3	12,32	0,45	0,02	0,03	12,99
65/2014	суп свекольник	180/7	1,4	4,1	9,4	79	23,61	16,29	0,77	0,03	0,04	6,38
92/2014	жаркое по-домашнему	150	17,3	18,49	18,68	311,88	7,33	6,61	0,32	0,01	0,01	1,47
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>24,49</b>	<b>25,95</b>	<b>68,58</b>	<b>598,78</b>	<b>83,19</b>	<b>59,52</b>	<b>2,72</b>	<b>0,16</b>	<b>0,13</b>	<b>20,84</b>
полдник												
243/2014	пирог с повидлом,яблоком,капустой	70	4,3	2,2	40,4	197	12,63	7,16	0,78	0,05	0,03	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
<b>итого за полдник</b>			<b>4,42</b>	<b>2,23</b>	<b>45,92</b>	<b>218,60</b>	<b>12,78</b>	<b>7,16</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,05</b>
<b>итого за 6 день</b>			<b>48,61</b>	<b>46,85</b>	<b>208,30</b>	<b>1442,38</b>	<b>495,58</b>	<b>181,64</b>	<b>6,57</b>	<b>0,42</b>	<b>0,59</b>	<b>31,83</b>

## 7 ДЕНЬ

завтрак												
187/2014	каша пшеничная молочная жидкая	130/3	4,85	5,72	22,88	162,07	83,98	29,21	0,76	0,11	0,1	0,35
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,67</b>	<b>15,65</b>	<b>59,20</b>	<b>437,67</b>	<b>257,43</b>	<b>57,21</b>	<b>2,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,40</b>
второй завтрак												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>
обед												
10/2014	салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,2	3,3	2,85	46,5	23,15	9,2	0,44	0,02	0,03	19,98
60/2014	суп картофельный с бобовыми и гречками	180/7	6,1	3,5	23,8	153	25,4	30,66	1,78	0,17	0,06	3,73
164/2014	каша рассыпчатая гречневая	130/3	7,28	4,68	29,99	194,13	11,18	105,59	3,62	0,16	0,1	0
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>37,40</b>	<b>26,86</b>	<b>113,25</b>	<b>745,93</b>	<b>119,60</b>	<b>202,71</b>	<b>9,01</b>	<b>0,50</b>	<b>0,37</b>	<b>24,70</b>
полдник												
156//2014	запеканка манная со свежими плодами	150/3	5,4	8,9	16,4	168	11,45	4,07	0,48	0,06	0,07	29,97
276/2014	компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	28,69	18,27	0,61	0,01	0,03	0,32
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>8,68</b>	<b>9,22</b>	<b>58,81</b>	<b>345,80</b>	<b>47,94</b>	<b>32,84</b>	<b>1,57</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>30,29</b>
<b>итого за 7 день</b>			<b>61,15</b>	<b>51,73</b>	<b>242,56</b>	<b>1575,40</b>	<b>440,97</b>	<b>301,76</b>	<b>14,85</b>	<b>0,81</b>	<b>0,68</b>	<b>65,39</b>

## 8 день

### завтрак

173/2014	каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150/4	8,11	9,89	35,56	264,44	137,33	67,44	1,67	0,2	0,18	0,51
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
272/2014	какао с молоком	200	3,2	3,07	13,6	92	108,12	19,57	0,49	0,03	0,12	0,52
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,01</b>	<b>22,86</b>	<b>79,96</b>	<b>610,44</b>	<b>418,75</b>	<b>115,01</b>	<b>3,46</b>	<b>0,31</b>	<b>0,39</b>	<b>1,08</b>

### второй завтрак

	груша	100	0,4	0,3	10,3	47	19	12	2,3	0	0	5
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>47,00</b>	<b>19,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,00</b>

### обед

29/2014	салат здоровье	60	0,9	2,1	2,78	48	14,98	14,18	0,48	0,02	0,03	18,3
64/2014	суп из овощей	180	1,35	3,06	7,74	64,8	15,79	14,76	0,55	0,05	0,04	6,14
76/2014	рыба припущенная	70	18,2	5,7	0,5	126	14,94	21,67	0,47	0,14	0,13	0,2
203\2014	макароны отварные	150\5	5,5	4,2	13,3	196	9,31	7,3	0,74	0,06	0,02	0
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>30,39</b>	<b>15,72</b>	<b>58,67</b>	<b>588,70</b>	<b>71,97</b>	<b>82,21</b>	<b>3,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,27</b>	<b>24,64</b>

### полдник

209/2014	омлет натуральный	130/5	12,57	19,93	2,31	238,33	86,74	14,56	2,17	0,06	0,39	0,19
266/201	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за полдник</b>			<b>14,97</b>	<b>20,23</b>	<b>22,74</b>	<b>327,73</b>	<b>94,69</b>	<b>25,06</b>	<b>2,66</b>	<b>0,11</b>	<b>0,41</b>	<b>0,19</b>

### итого за 8 день

			<b>66,77</b>	<b>59,11</b>	<b>171,67</b>	<b>1573,87</b>	<b>604,41</b>	<b>234,28</b>	<b>11,84</b>	<b>0,79</b>	<b>1,07</b>	<b>30,91</b>
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	---------------	--------------	-------------	-------------	--------------

<b>9 ДЕНЬ</b>												
<b>завтрак</b>												
188/2014	каша пшеничная молочная жидкая	150/4	4,85	5,2	23,75	156,87	87,26	23,58	1,19	0,09	0,11	0,35
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,67</b>	<b>15,13</b>	<b>60,07</b>	<b>432,47</b>	<b>260,71</b>	<b>51,58</b>	<b>2,50</b>	<b>0,17</b>	<b>0,20</b>	<b>0,40</b>
<b>второй завтрак</b>												
	яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	2,2	0	0	10
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>11,30</b>	<b>46,00</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>
<b>обед</b>												
22/2014	салат витаминный	60	1,05	2,7	5,7	51	28,67	9,72	0,65	0,02	0,02	11,4
62/2014	суп крестьянский с крупой	180/7	1,53	4,32	8,91	81	16,79	12,38	0,46	0,04	0,03	5,76
93/2014	котлеты, биточки, шницели	70/7	11	15,2	10,9	225	29,19	22,1	1,03	0,05	0,1	0,07
137/2014	картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	28,6	1,04	0,12	0,1	10,4
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>21,20</b>	<b>27,55</b>	<b>91,64</b>	<b>694,30</b>	<b>133,10</b>	<b>100,23</b>	<b>5,15</b>	<b>0,34</b>	<b>0,31</b>	<b>29,23</b>
<b>полдник</b>												
193/2014	ватрушка с творогом	70	3,1	3,7	41,2	208	36,6	19,5	0,78	0,03	0,06	0,77
277/2014	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	3,13	0,8	0,01	0,01	1,6
<b>итого за полдник</b>			<b>3,30</b>	<b>3,80</b>	<b>58,40</b>	<b>276,00</b>	<b>42,63</b>	<b>22,63</b>	<b>1,58</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>2,37</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>52</b>	<b>54</b>	<b>192</b>	<b>131</b>	<b>36</b>	<b>189</b>	<b>105</b>	<b>33</b>	<b>52</b>	<b>35</b>
<b>итого за 9 день</b>			<b>39,57</b>	<b>46,48</b>	<b>221,41</b>	<b>1448,77</b>	<b>452,44</b>	<b>183,44</b>	<b>11,43</b>	<b>0,55</b>	<b>0,58</b>	<b>42,00</b>

**10 ДЕНЬ**

<b>завтрак</b>												
75/2014	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,2	15,9	119	108,49	14,41	0,32	0,05	0,13	0,52
2/2014	бутерброд с маслом и сыром	50/15/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	28	1,3	0,08	0,09	0,05
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,22</b>	<b>14,13</b>	<b>52,22</b>	<b>394,60</b>	<b>281,94</b>	<b>42,41</b>	<b>1,63</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>
<b>второй завтрак</b>												
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	40	20	0,4	0	0,1	8
<b>итого за второй завтрак</b>			<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>25,40</b>	<b>110,00</b>	<b>40,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>8,00</b>
<b>обед</b>												
13/2014	салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	9	7,25	0,33	0,02	0,02	3,42
53/2014	борщ с капустой и картофелем	180/7	1,2	3,48	8,4	69,6	21,24	14,65	0,7	0,02	0,04	5,74
168/2014	каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,67	3,58	37,67	200,83	55,3	60,42	1,22	0,08	0,06	8,48
124/2014	куры отварные	70	17,5	14,7	0,28	203	14,38	14,69	1,39	0,04	0,1	0,67
266/2014	чай с сахаром	200	0,12	0,03	5,52	21,6	0,15	0	0,01	0	0	0
	хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,92	64,5	9	13,8	0,69	0,048	0,027	0
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	7,8	10,5	0,48	0,05	0,02	0
<b>итого за обед</b>			<b>27,26</b>	<b>25,27</b>	<b>82,95</b>	<b>663,33</b>	<b>116,87</b>	<b>121,31</b>	<b>4,82</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>	<b>18,31</b>
<b>полдник</b>												
	печенье или вафли	70	5	8	38	245	10,63	6,67	0,57	0,06	0,03	0
	сок абрикосовый	200	1	0	25,4	110	40	20	0,4	0	0,1	8
<b>итого за полдник</b>			<b>6,00</b>	<b>8,00</b>	<b>63,40</b>	<b>355,00</b>	<b>50,63</b>	<b>26,67</b>	<b>0,97</b>	<b>0,06</b>	<b>0,13</b>	<b>8,00</b>
<b>итого за полдник в %</b>			<b>95</b>	<b>113</b>	<b>208</b>	<b>169</b>	<b>42</b>	<b>222</b>	<b>65</b>	<b>50</b>	<b>96</b>	<b>119</b>
<b>итого за 10 день</b>			<b>48,48</b>	<b>47,40</b>	<b>223,97</b>	<b>1522,93</b>	<b>489,44</b>	<b>210,39</b>	<b>7,82</b>	<b>0,45</b>	<b>0,72</b>	<b>34,88</b>

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная

В меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки



