**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а также за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)»**

|  |
| --- |
| **1 день** |
| **Сборник рецептур** | **№ технологической карты** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | **Энегетическая ценность, ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Е, мг** | **Ca, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fe, мг** |  |  |
|  |  |
| **Обед** |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,20 | 5,20 | 9,60 | 84,5 | 0 | 26,1 | 0,3 | 2,4 | 36,2 | 27,1 | 17,1 | 1,1 |  |  |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 3,70 | 3,90 | 16,70 | 111,2 |   | 0,1 | 7,3 |   | 0,2 |   | 0,6 | 37,9 | 93,4 | 29,2 | 1,4 |  |  |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ | 100 | 10,10 | 13,70 | 5,00 | 215,6 |   | 0 | 0 |   | 0 |   | 2,9 | 19,1 | 154,9 | 24,8 | 0,5 |  |  |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,30 | 6,20 | 26,60 | 201,5 | 0,1 | 0 | 0 | 1,5 | 18 | 55,5 | 10,2 | 1,3 |  |  |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК С ВИТ. С | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,10 | 111,1 |   | 0 | 11,6 |   | 0 |   | 0,3 | 13,2 | 4 | 4,4 | 0,8 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,60 | 0,40 | 17,00 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3,00 | 1,20 | 20,60 | 104,8 | 0,5 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| К/К | К/К | ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН. | 125 | 5,00 | 2,50 | 16,00 | 87 |   | 0,3 | 7 |   | 0,3 |   | 0 | 1200 | 950 | 140 | 0 |  |  |
|

|  |
| --- |
| **Нтого за прием пищи:** |

 | **33,10** | **33,30** | **138,60** | **997,3** | **1,1** | **52** | **0,8** | **8,6** | **1339,2** | **1345,7** | **238,5** | **7,1** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **33,10** | **33,30** | **138,60** | **997,3** | **1,1** | **52** | **0,8** | **8,6** | **1339,2** | **1345,7** | **238,5** | **7,1** |  |  |
| 2 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2011 | 54 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 6,7 | 10,1 | 15,2 | 84 | 0 | 7 | 0 | 4,8 | 48 | 56 | 28 | 1,9 |  |  |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,1 | 3,2 | 10,9 | 142 |   | 0 | 6,6 |   | 0,2 |   | 0,2 | 51,1 | 44,6 | 21,3 | 1 |  |  |
| 2008 | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100 | 11,7 | 13,8 | 16 | 233,6 |   | 0,1 | 0,3 |   | 0 |   | 4,4 | 41,6 | 145,5 | 20,4 | 0,4 |  |  |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 200 | 3,9 | 4,7 | 23,5 | 197 | 0,2 | 16 | 0 | 0,3 | 24,4 | 106,6 | 41,8 | 0,8 |  |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С | 200 | 1 | 0,1 | 35,4 | 146,7 |   | 0 | 13,3 |   | 0,1 |   | 0 | 41 | 31,9 | 21 | 0,5 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **33,00** | **33,50** | **138,60** | **989,7** | **0,90** | **43,20** | **0,30** | **10,60** | **220,90** | **445,40** | **145,30** | **6,60** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **33,00** | **33,50** | **138,60** | **989,7** | **0,90** | **43,20** | **0,30** | **10,60** | **220,90** | **445,40** | **145,30** | **6,60** |  |  |
| 3 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 45 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 5,2 | 5,1 | 26,3 | 127,2 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 21,6 | 69 | 21,3 | 0,4 |  |  |
| 2008 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 4,6 | 3,3 | 14,5 | 172,4 |   | 0 | 1,4 |   | 0,2 |   | 0,6 | 28,3 | 28,7 | 11,3 | 0,6 |  |  |
| 2008 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 250 | 21,6 | 29,2 | 40,8 | 512 |   | 0,2 | 24 |   | 0,04 |   | 6,2 | 36 | 70 | 262 | 4 |  |  |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 200 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 |   | 0 | 13 |   | 0 |   | 0,1 | 8 | 5 | 3 | 0 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| К/К | К/К | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 150 | 1,6 | 0,4 | 16,2 | 86 | 0,1 | 120 | 0 | 0,4 | 68 | 46 | 26 | 0,6 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **38,80** | **39,60** | **161,10** | **1189** | **0,90** | **160,70** | **0,24** | **8,20** | **176,70** | **488,60** | **336,40** | **7,60** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **38,80** | **39,60** | **161,10** | **1189** | **0,90** | **160,70** | **0,24** | **8,20** | **176,70** | **488,60** | **336,40** | **7,60** |  |  |
| 4 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2011 | 71 | ДОП.ГАРНИР: ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 100 | 0,6 | 0 | 2,9 | 16 | 0 | 9,1 | 0 | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 1 |  |  |
| 2008 | 76 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАННОЙ | 250/10/5 | 4,1 | 9,3 | 8,1 | 135,4 | 0,1 | 0,1 | 8,6 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 52,1 | 70,3 | 27,4 | 1,4 |  |  |
| 2008 | 311 | ПЛОВ С курой | 250 | 17,6 | 16 | 42,8 | 405,5 |   | 0,1 | 1,9 | 0,3 | 0,3 |   | 6,1 | 32,1 | 214,8 | 51 | 1 |  |  |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) | 200 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 | 0 | 14 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 0,8 |  |  |
| 1996 | 695 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 75 | 4 | 6,5 | 46,4 | 214 |   | 0,1 | 12 |   | 0 |   | 0,6 | 15 | 37 | 9 | 0 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **32,90** | **33,60** | **157,60** | **1043,3** | **0,9** | **45,60** | **0,50** | **8,20** | **151,00** | **438,90** | **122,20** | **6,20** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **32,90** | **33,60** | **157,60** | **1043,3** | **0,9** | **45,60** | **0,50** | **8,20** | **151,00** | **438,90** | **122,20** | **6,20** |  |  |
| 5 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,3 | 9,1 | 6,6 | 123 | 0 | 9,9 | 0,2 | 4,3 | 32,5 | 40,7 | 18,3 | 0,9 |  |  |
| 2008 | 99/73 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 250/10/10 | 9,7 | 1,5 | 18,9 | 121,3 | 0,3 | 0,3 | 5,2 |   | 0,2 |   | 2,1 | 42,8 | 79,3 | 33,6 | 0,3 |  |  |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ  | 100 | 11 | 8,7 | 15 | 188,6 |   | 0,1 | 0,3 |   | 0 |   | 4 | 30,1 | 168,8 | 29,8 | 1,3 |  |  |
| 2008 | 133 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ | 200 | 4,2 | 16,3 | 31,6 | 290 | 0,2 | 16 | 0,4 | 7,1 | 41,5 | 119 | 48,7 | 1,1 |  |  |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 81,6 |   | 0 | 200 | 200 | 0,2 |   | 0 | 13 | 3 | 3 | 1 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 104,8 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 0,5 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| К/К | К/К | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0,9 | 24 | 16,5 | 12 | 0,3 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **42,80** | **39,60** | **148,80** | **1082,8** | **1,20** | **246,40** | **1,00** | **19,30** | **198,70** | **488,10** | **158,20** | **6,90** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **42,80** | **39,60** | **148,80** | **1082,8** | **1,20** | **246,40** | **1,00** | **19,30** | **198,70** | **488,10** | **158,20** | **6,90** |  |  |
| 6 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 56 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 100 | 7,5 | 5,7 | 14,7 | 140 | 0,2 | 7 | 0 | 2,5 | 53 | 137 | 34 | 2,3 |  |  |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 5,1 | 6,5 | 13,7 | 141 |   | 0 | 8,6 |   | 0,2 |   | 1,7 | 47,2 | 89,3 | 24 | 1,3 |  |  |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В COУCE | 100/50 | 10,9 | 13,5 | 10,4 | 236,7 |   | 0,1 | 10,2 |   | 4,6 |   | 1 | 10 | 188,8 | 11,7 | 4,2 |  |  |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,3 | 6,2 | 46,6 | 201,5 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 18 | 55,5 | 10,2 | 1,3 |  |  |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ. С | 200 | 0,1 | 0,1 | 25,7 | 104,3 |   | 0,1 | 11 |   | 0 |   | 0,2 | 12,6 | 2,5 | 3,7 | 0,5 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 104,8 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 0,5 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **36,50** | **33,60** | **148,70** | **1009,9** | **1,00** | **36,80** | **4,80** | **7,80** | **155,60** | **533,90** | **96,40** | **11,60** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **36,50** | **33,60** | **148,70** | **1009,9** | **1,00** | **36,80** | **4,80** | **7,80** | **155,60** | **533,90** | **96,40** | **11,60** |  |  |
| 7 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 1,5 | 5,1 | 9,3 | 89,9 | 0 | 14,7 | 0,2 | 2,2 | 43,1 | 28,4 | 15,4 | 0,8 |  |  |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 10 | 7,2 | 2,2 | 7,4 | 126 |   | 0,1 | 10,3 |   | 0,2 |   | 1,1 | 139,1 | 129,2 | 39,1 | 1,4 |  |  |
| 2008 | 283/364 | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ | 100/50 | 13,6 | 18,2 | 13,8 | 230,1 |   | 0 | 1,3 |   | 0 |   | 4,7 | 25 | 127,1 | 18,4 | 0,1 |  |  |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 4,8 | 6,1 | 50,2 | 274,2 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 14,6 | 103,8 | 34,6 | 0,8 |  |  |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 |   | 0 | 10 |   | 0 |   | 0 | 9,1 | 0 | 1,9 | 0 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 104,8 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 0,5 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
|

|  |
| --- |
| К/К |

 | К/К | ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН. | 125 | 5,00 | 2,50 | 16,00 | 87 |   | 0,3 | 7 |   | 0,3 |   | 0 | 1200 | 950 | 140 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **37,70** | **35,70** | **157,60** | **1086,5** | **1** | **43,30** | **0,70** | **9,30** | **1445,70** | **1399,30** | **262,20** | **5,10** |  |  |
| **Всего за день:** | **37,70** | **35,70** | **157,60** | **1086,5** | **1,00** | **43,30** | **0,70** | **9,30** | **1445,7** | **1399,3** | **262,20** | **5,10** |  |  |
| 8 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2011 | 71 | ДОП.ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,10 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 1,00 |  |  |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 1,90 | 3,20 | 11,20 | 101,8 |   | 0,10 | 9,10 |   | 0,20 |   | 0,40 | 40,90 | 51,10 | 22,60 | 1,00 |  |  |
| 1996 | 394 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ | 250 | 21,90 | 22,30 | 27,70 | 427,5 |   | 0,50 | 14,30 |   | 0,00 |   | 3,60 | 31,80 | 195,00 | 52,00 | 2,80 |  |  |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК С ВИТ. С | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,10 | 111,1 | 0,01 | 11,60 | 0,00 | 0,30 | 13,20 | 4,00 | 4,40 | 0,80 |  |  |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 5,00 | 8,00 | 36,00 | 187 | 0,00 | 0,30 | 7,00 |   | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 33,60 | 5,40 | 0,40 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0,6 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **35,40** | **35,40** | **142,10** | **1027,8** | **1,51** | **52,60** | **0,50** | **5,30** | **132,70** | **386,50** | **111,20** | **8,00** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **35,40** | **35,40** | **142,10** | **1027,8** | **1,51** | **52,60** | **0,50** | **5,30** | **132,70** | **386,50** | **111,20** | **8,00** |  |  |
| 9 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 46 | САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 3,60 | 11,40 | 5,30 | 139 | 0,03 | 12,00 | 0,41 | 4,90 | 31,00 | 72,00 | 23,00 | 0,90 |  |  |
| 2008 | 97/68 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/25 | 3,20 | 6,80 | 17,60 | 105,5 |   | 0,10 | 9,40 |   | 0,20 |   | 0,30 | 11,50 | 65,50 | 28,60 | 1,10 |  |  |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ | 100 | 16,60 | 10,40 | 5,20 | 230,5 |   | 0,10 | 0,60 |   | 0,10 |   | 2,70 | 51,60 | 173,20 | 26,60 | 2,10 |  |  |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,3 | 6,2 | 46,6 | 201,5 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 18 | 55,5 | 10,2 | 1,3 |  |  |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ. С | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,00 | 102 |   | 0,10 | 15,30 |   | 0,00 |   | 0,00 | 15,90 | 4,60 | 4,50 | 0,10 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| К/К | К/К | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0 | 15 | 0 | 0,9 | 24 | 16,5 | 12 | 0,3 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **37,10** | **37,00** | **152,00** | **1035,5** | **0,93** | **52,30** | **0,71** | **11,20** | **166,80** | **448,10** | **117,70** | **7,80** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **37,10** | **37,00** | **152,00** | **1035,5** | **0,93** | **52,30** | **0,71** | **11,20** | **166,80** | **448,10** | **117,70** | **7,80** |  |  |
| 10 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ\* | 100 | 0,60 | 10,20 | 3,30 | 109 | 0,00 | 24,00 | 0,20 | 5,10 | 24,00 | 42,00 | 18,00 | 1,00 |  |  |
| 2008 | 79 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 6,40 | 4,80 | 15,40 | 140,7 |   | 0,10 | 6,20 |   | 0,20 |   | 0,40 | 57,60 | 112,60 | 34,50 | 1,90 |  |  |
| 2010 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 100 | 18,40 | 15,10 | 28,20 | 267,1 |   | 0,10 | 0,30 |   | 0,10 |   | 1,30 | 48,60 | 208,80 | 26,70 | 1,00 |  |  |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 200 | 4,20 | 6,80 | 28,60 | 192,2 | 0,20 | 13,80 | 0,00 | 0,30 | 53,10 | 113,40 | 39,20 | 1,50 |  |  |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК С ВИТ. С | 200 | 0,00 | 0,00 | 28,20 | 112,8 |   | 0,00 | 19,00 |   | 0,00 |   | 0,00 | 11,60 | 4,30 | 1,90 | 0,00 |  |  |
| К/К | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **35,20** | **38,50** | **141,30** | **1008,2** | **1,00** | **63,30** | **0,50** | **8,00** | **209,70** | **541,90** | **133,10** | **7,40** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **35,20** | **38,50** | **141,30** | **1008,2** | **1,00** | **63,30** | **0,50** | **8,00** | **209,70** | **541,90** | **133,10** | **7,40** |  |  |
| 11 день |  |  |
| Обед |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |  |
| 2008 | 48 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 4,60 | 9,50 | 6,50 | 120,5 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 6,40 | 101,20 | 105,50 | 20,50 | 1,20 |  |  |
| 2008 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ | 250/10 | 5,60 | 6,10 | 19,10 | 135,6 |   | 0,10 | 5,80 |   | 0,20 |   | 0,60 | 132,00 | 74,50 | 24,20 | 1,40 |  |  |
| 2008 | 312 | ФИЛЕ КУРИНОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/20 | 10,50 | 8,70 | 4,00 | 185,3 |   | 0,10 | 0,80 |   | 0,10 |   | 1,90 | 105,40 | 207,20 | 21,60 | 1,70 |  |  |
| 2008 | 325 | РИС ТВАРНОЙ | 200 | 4,90 | 8,40 | 43,70 | 270,2 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,40 | 4,00 | 81,20 | 25,30 | 0,80 |  |  |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,10 | 16,00 | 102,4 |   | 0,00 | 10,20 |   | 0,00 |   | 0,00 | 11,50 | 2,50 | 3,50 | 0,10 |  |  |
| К/К | К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| К/К | К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К | БАНАН ВЕЖИЙ | 200 | 3,00 | 1,00 | 24,00 | 72 | 0,10 | 20,00 | 0,10 | 0,00 | 16,00 | 56,00 | 84,00 | 1,20 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **34,30** | **35,40** | **150,90** | **1072,4** | **0,90** | **39,90** | **0,50** | **10,20** | **384,90** | **587,70** | **191,90** | **8,40** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **34,30** | **35,40** | **150,90** | **1072,4** | **0,90** | **39,90** | **0,50** | **10,20** | **384,90** | **587,70** | **191,90** | **8,40** |  |  |
| 12 день |  |  |
| Обед |  |  |
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100 | 2,70 | 2,10 | 2,60 | 87 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 2,30 | 23,00 | 28,00 | 13,00 | 0,70 |  |  |
| 2008 | 88 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 7,50 | 10,60 | 18,50 | 197,7 |   | 0,10 | 9,40 |   | 0,20 |   | 0,20 | 51,90 | 64,70 | 24,00 | 1,00 |  |  |
| 2008 | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ | 100 | 13,30 | 11,20 | 15,30 | 281 |   | 0,00 | 3,20 |   | 0,00 |   | 2,80 | 133,70 | 140,90 | 22,00 | 1,20 |  |  |
| 2008 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 200 | 3,50 | 8,30 | 26,80 | 139,5 | 0,10 | 7,80 | 0,90 | 0,60 | 68,00 | 80,20 | 39,80 | 1,90 |  |  |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. С | 200 | 0,50 | 0,10 | 37,40 | 112,6 |   | 0,00 | 16,50 |   | 0,00 |   | 0,00 | 24,20 | 23,20 | 9,70 | 0,50 |  |  |
| К/К | К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГОЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 81,6 |   | 0,1 | 0 |   | 0 |   | 0,9 | 7,2 | 34,8 | 7,6 | 1,6 |  |  |
| К/К | К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40 | 3 | 1,2 | 20,6 | 104,8 |   | 0,5 | 0 |   | 0 |   | 0 | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,4 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **33,10** | **33,90** | **138,20** | **1004,2** | **0,80** | **42,90** | **1,10** | **6,80** | **315,60** | **397,80** | **121,30** | **7,30** |  |  |
| **Вceгo за день:** | **33,10** | **33,90** | **138,20** | **1004,2** | **0,80** | **42,90** | **1,10** | **6,80** | **315,60** | **397,80** | **121,30** | **7,30** |  |  |
| **Всего за 12 дней:** | **414,30** | **421,70** | **1752,5** | **12 547** | **12,93** | **879,00** | **11,65** | **113,50** | **1209,7** | **6156,2** | **1 827,00** | **90,00** |  |  |
| **Среднее значение за ДЕНЬ:** | **34,25** | **35,14** | **146,00** | **1 028** | **1,08** | **73,25** | **0,97** | **9,46** | **100,81** | **513,02** | **152,25** | **7,50** |  |  |
| **Содержание белков, жиров, углеводов зв 12 дней в % от колорийности** | **13,30** | **31,00** | **56,80** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |