



**Примерное меню**  
**для обучающихся МОУ «Гимназия №1» возрастной группы 12-18 лет (1 смена)**  
**(составлено в соответствии с абз. 1 п.6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08)**

**Первая неделя День первый**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																		
Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	182	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11 00248363007 2016
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>495</b>	<b>21</b>	<b>22,9</b>	<b>97,3</b>	<b>583,5</b>	<b>0,33</b>	<b>2,9</b>	<b>125,4</b>	<b>1,4</b>	<b>0,43</b>	<b>493,9</b>	<b>82,4</b>	<b>465,8</b>	<b>2,2</b>	<b>3</b>	<b>54,9</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	35	0,4	0,1	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	0,1	1,1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077 84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>31</b>	<b>31,3</b>	<b>145,1</b>	<b>940,8</b>	<b>1,4</b>	<b>30,6</b>	<b>0</b>	<b>7,9</b>	<b>0,24</b>	<b>80,2</b>	<b>106,5</b>	<b>254,5</b>	<b>6,8</b>	<b>2,3</b>	<b>152,9</b>		

**День второй**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг			I, мг
<b>Завтрак</b>																		
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11 00248363007 2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>24,5</b>	<b>22,8</b>	<b>69,3</b>	<b>583,4</b>	<b>0,29</b>	<b>41,8</b>	<b>0,14</b>	<b>4,3</b>	<b>0,25</b>	<b>143,6</b>	<b>85,8</b>	<b>303,7</b>	<b>4,7</b>	<b>1,13</b>	<b>100,3</b>		

Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	0,11	12	0	2,7	0,08	35	36,7	113,7	1,3	0,5	69,2	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	19,5	0,19	28,9	5,5	3	1,4	25,6	14,8	223,3	4,8	3,6	86	431	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363007-2016
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>27,1</b>	<b>24,6</b>	<b>125</b>	<b>835,2</b>	<b>1,08</b>	<b>42,4</b>	<b>5,5</b>	<b>7,3</b>	<b>1,52</b>	<b>112,3</b>	<b>115</b>	<b>503,7</b>	<b>8,4</b>	<b>5,6</b>	<b>229,5</b>		

### День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Запеканка творожная с молоком гущённым	150/50	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363007-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>31,84</b>	<b>18,11</b>	<b>62,2</b>	<b>548,7</b>	<b>1,02</b>	<b>0,52</b>	<b>21</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>390,2</b>	<b>60,5</b>	<b>448,9</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>9,7</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	10	0,3	0	0,7	4	0	0,4	0	0,1	0,4	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
Каша гречневая рассыпная	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
Компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,2</b>	<b>35,8</b>	<b>136</b>	<b>1000,8</b>	<b>1,18</b>	<b>31,7</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>0,77</b>	<b>123,9</b>	<b>233,7</b>	<b>510</b>	<b>9,9</b>	<b>7,7</b>	<b>107,4</b>		

### День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	36	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>27,2</b>	<b>30,4</b>	<b>82,3</b>	<b>721,4</b>	<b>0,66</b>	<b>0,1</b>	<b>34,5</b>	<b>5,2</b>	<b>0,21</b>	<b>170,7</b>	<b>62,7</b>	<b>236,6</b>	<b>4,7</b>	<b>1,6</b>	<b>98,6</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	40	0,4	0,1	1,5	10,6	0,03	10	0	0,2	0	5,6	8	10,4	0,3	0,1	1,4	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	0,4	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	71,6	133	2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	0,13	16,8	30	2,9	0,2	40,9	51,4	197,3	2,6	1,6	75,6	289	2015
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004

Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7		ГОСТ 2077-84
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,08	0,02	0	2,4	0,03	10,7	14,1	38,4	0,7	0,3	24	426	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>820</b>	<b>30</b>	<b>28,7</b>	<b>128,8</b>	<b>831</b>	<b>0,99</b>	<b>51,42</b>	<b>30,4</b>	<b>7,8</b>	<b>0,48</b>	<b>120</b>	<b>118,1</b>	<b>391,6</b>	<b>6,4</b>	<b>3,3</b>	<b>174,5</b>		

## День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Блинчики с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	0,7	1,8	59,3	3	0,12	42,8	23,2	72,3	2	0,9	42,7	728	2004
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,5	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0		ГОСТ 31981-2013
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>106,1</b>	<b>629,5</b>	<b>0,74</b>	<b>2,6</b>	<b>84,3</b>	<b>3</b>	<b>0,32</b>	<b>196,6</b>	<b>44,7</b>	<b>193,1</b>	<b>3,15</b>	<b>0,9</b>	<b>42,7</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	0,08	10,4	10	2,3	0,05	43,7	21,7	209,5	0,8	0,5	64,9	135	2004
Тефтели рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	0,1	3,2	0,1	4,4	0	49,6	18,8	185,6	1,2	0,8	161	394	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0,06	0	2	2,3	0,8	9,9	13,7	35	0,7	0,3	24	424	2015
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,4	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>25,1</b>	<b>32,6</b>	<b>121,5</b>	<b>894,3</b>	<b>0,87</b>	<b>48,6</b>	<b>12,1</b>	<b>9,7</b>	<b>0,97</b>	<b>178,8</b>	<b>107,3</b>	<b>575,6</b>	<b>4,9</b>	<b>2,7</b>	<b>319,8</b>		

## Неделя вторая День первый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Каша «Дружба» молочная жидкая с маслом слив.	200	5,5	10,1	39,5	272,7	0,12	0,8	49,9	0,13	0,53	121,5	33,9	142,5	0,8	0,9	50,5	175	2015
Бутерброд горячий с ветчиной и сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3	694	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>20,4</b>	<b>23,1</b>	<b>87</b>	<b>639,3</b>	<b>0,38</b>	<b>2,6</b>	<b>122,6</b>	<b>1,13</b>	<b>0,83</b>	<b>492,3</b>	<b>82,4</b>	<b>465,2</b>	<b>2,4</b>	<b>2,9</b>	<b>56,3</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4	110	2004
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	0,1	16	0,14	3,6	0,13	82	38	164	2	0,13	31,9	498	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0,36	0	0	0,4	0,02	6,4	30,6	93,5	0,6	1	73	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	0,06	11,2	0	0,1	0	22	11,9	12	0,1	0	0,4	632	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27,2</b>	<b>28,5</b>	<b>122,9</b>	<b>865,6</b>	<b>0,91</b>	<b>39,9</b>	<b>10,14</b>	<b>6,8</b>	<b>0,2</b>	<b>178,1</b>	<b>115,3</b>	<b>359,8</b>	<b>4,6</b>	<b>1,83</b>	<b>107,4</b>		

## День второй

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		

	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																		
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	0,08	4,6	0,1	5,2	0,2	18,6	24,8	146,2	1,8	5	37,2	461/587	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>26,8</b>	<b>35,2</b>	<b>84,5</b>	<b>772,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>34,6</b>	<b>6,8</b>	<b>0,28</b>	<b>186,3</b>	<b>64,5</b>	<b>309,8</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>	<b>105,5</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	30	0,3	0	1,1	7,2	0,02	7,5	0	0,2	0	4,2	6	7,8	0,3	0,1	1	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	139	2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,25	0,9	0	2,6	0,09	20	22,4	128,6	2,3	2,9	7	260	2015
Каша гречневая рассыпная	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	508	2004
Компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>29</b>	<b>43,6</b>	<b>120,3</b>	<b>1002</b>	<b>1,09</b>	<b>30,2</b>	<b>0</b>	<b>6,2</b>	<b>0,28</b>	<b>107,3</b>	<b>239</b>	<b>500,8</b>	<b>11,1</b>	<b>5,8</b>	<b>128,1</b>		

### День третий

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Оладьи с молоком сгущенным	150/50	15,2	14,6	89,3	552,4	0,3	1	45,1	5,7	0,4	281,1	66,2	296,7	2,7	1,4	66,8	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>112</b>	<b>653,5</b>	<b>0,3</b>	<b>14</b>	<b>45,1</b>	<b>6,5</b>	<b>0,4</b>	<b>306,9</b>	<b>80,6</b>	<b>319</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>69,4</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	10	0,1	0	0,2	1,3	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	2,2	0,1	0	0	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0	0,8	0,2	1,3	0	26,4	11,7	38,5	0,7	0,4	57,7	147	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,2	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	0,72	10,8	1,1	0,8	0	44,4	30	110,4	1,3	1,1	79,8	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит. С	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	639	2004
Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0		ТУ 10.71.11-00248363007-2016
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	19,8	92	0,8	0	0	0,4	0	9,2	10	42,4	1,2	0,4	2,2		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>29,9</b>	<b>30,8</b>	<b>112,7</b>	<b>850,3</b>	<b>1,58</b>	<b>12,5</b>	<b>1,3</b>	<b>6,9</b>	<b>0,15</b>	<b>125,2</b>	<b>101,1</b>	<b>309,3</b>	<b>6,2</b>	<b>2,6</b>	<b>170,1</b>		

### День четвертый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	І, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0,08	0	0,08	0,08	0	46	12	186	0,8	0,5	100,6	388	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	0,17	21,8	0	0,3	0,12	44,4	33,4	103,9	1,2	0,8	67,8	520	2004
Овощи по сезону	20	0,2	0	0,5	2,8	0	2	0	0,1	0	4,6	2,8	8,4	0,3	0,1	0,6	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0	685	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0	0	0	0	0	2,1	1,7	9	0,1	0,1	1,8		ГОСТ 24901-2014

Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363007-2016
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>23,31</b>	<b>60,9</b>	<b>542,3</b>	<b>0,275</b>	<b>23,82</b>	<b>0,08</b>	<b>0,88</b>	<b>0,12</b>	<b>104,9</b>	<b>59,1</b>	<b>330,7</b>	<b>2,9</b>	<b>1,7</b>	<b>170,8</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	20	0,4	0	2,2	11,6	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0	515/526	2004
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	124	2004
Плов	200	22	22,5	32,5	429	0,08	1,7	0	3,7	0,13	18,9	52,4	266,8	3,6	1,2	82	443	2004
Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,4	0	49,6	142	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2	631	2004
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,07	0,14	0,02	0	0,05	66,7	9,9	72,8	0,6	0,3	24	491	2003
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>31,8</b>	<b>35</b>	<b>139</b>	<b>950,8</b>	<b>0,55</b>	<b>34,44</b>	<b>10,02</b>	<b>6,6</b>	<b>0,23</b>	<b>165,7</b>	<b>101,2</b>	<b>433</b>	<b>6,1</b>	<b>2,1</b>	<b>158,3</b>		

## День пятый

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Zn, мг	I, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	342	2004
Бутерброд с ветчиной	25/25	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	6	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0	686	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>30</b>	<b>41,8</b>	<b>31,2</b>	<b>629,3</b>	<b>0,23</b>	<b>2,4</b>	<b>48,4</b>	<b>1,8</b>	<b>0,13</b>	<b>363,8</b>	<b>47,8</b>	<b>481,7</b>	<b>5,7</b>	<b>3</b>	<b>87,5</b>		
<b>Обед</b>																		
Овощи по сезону	40	0,5	0,1	1,5	9,6	0	10	0,1	0,2	0	5,6	8	10,4	0,4	0,1	0,8	515/576	2004
Рассольник Ленинградский	250	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	0,13	11,4	13,5	2,5	0,13	34,3	19,5	129,9	2,1	1,5	20,5	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	516	2004
Компот из черной смородины с/м с вит. С	200	0,2	0,1	33	138	0,01	16	0	0,1	0	18	7	10,4	0,3	0	0,2	634	2004
Батон йодированный	25	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0		ТУ 10.71.11-00248363007-2016
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,9	46	0,34	0	0	0,2	0	4,6	5	21,2	0,6	0,2	1,1		ГОСТ 2077-84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>	<b>26,3</b>	<b>30</b>	<b>121,8</b>	<b>891</b>	<b>1,4</b>	<b>43,7</b>	<b>13,9</b>	<b>5,9</b>	<b>0,17</b>	<b>103,7</b>	<b>96,7</b>	<b>311,3</b>	<b>5,9</b>	<b>2,8</b>	<b>145</b>		