ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **yalta3.crimeaschool.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ НАДИ ЛЕСКИНОЙ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Действителен с 11.02.2025, 22:38
Действителен до: до 07.05.2026, 12:38
Ключ подписи: 3C0B7E72D8C31553B61097F1E32B31ED

ВТОРАЯ СМЕНА
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН №2 И РАЦИОН № 1 ИЗ РАСЧЕТА 107,14 РУБ. И 107,14 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	1,60	5,10	9,53	81,60	0,03	0,03	0,03	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	30,00	0,60	47	2011
КОТЛЕТА ОВСЯНАЯ	80	2,30	4,90	13,07	94,90	0,10	0,05	0,05	0,20	0,30	0,00	0,00	0,00	0,10	8,70	56,00	0,80	365	2004
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,10	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	0,70	707	2004
ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ ПОРЦИОННЫЕ С МАСЛОМ	200	0,80	6,10	10,20	101,20	1,00	0,03	0,03	0,05	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	24,00	0,60	216	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,20	0,00	15,00	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	8,00	0,40	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	15,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**870**	**21,70**	**22,00**	**124,80**	**776,70**	0,13	0,07	0,10	0,47	1,86	0,00	0,00	0,00	0,10	122,70	213,00	4,60		
Обед № 1																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ	200	6,20	10,40	34,00	271,40	0,16	0,16	0,15	0,28	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	60,00	220,00	0,60	173	2011
МАРМЕЛАДЫ С МАСЛОМ	30	0,30	0,12	5,50	23,50	0,00	0,03	0,03	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00	0,03	0,90	0,60	0,00	1	2011
ЧАЙНЫЙ	200	0,20	0,03	13,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	0,80	686	2004
ЛОСОСЬНЫЙ ФИЛЕЙНЫЙ С МАСЛОМ	200	5,70	2,20	10,00	101,00	0,00	0,03	0,03	0,03	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	110,00	200,00	0,60	242	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	15,00	72,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
Итого за время питания	**960**	**34,60**	**24,30**	**87,50**	**626,10**	0,16	0,22	0,21	0,41	2,82	0,00	0,00	0,00	0,03	312,90	456,20	2,50		
Итого за день:		**56,30**	**46,30**	**212,30**	**1 402,80**	0,29	0,29	0,31	0,88	4,68	0,00	0,00	0,00	0,13	435,60	669,20	7,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И Р	200	3,10	5,00	13,00	112,00	0,08	0,03	0,08	0,06	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	60,00	1,00	42	2011
БОРЩ КАПУСТНЫЙ И КАРТОФЕЛЕНКА	250	2,00	5,77	10,52	101,40	0,10	0,05	0,05	0,05	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	55,00	0,80	88	2011
ЛЕНИВЫЕ ПЕЛЬМЕНИ СЛИВОЧНЫМИ	200	15,70	12,77	7,00	196,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	115,00	200,00	2,00	255	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	6,20	8,60	35,07	260,70	0,00	0,07	0,17	0,14	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	200,00	2,00	171	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,20	0,00	20,70	83,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	20,00	0,80	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,30	0,20	16,00	77,00	0,00	0,00	0,05	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	44,00	0,80	982	2004
Итого за время питания	**980**	**31,31**	**34,17**	**111,29**	**947,10**	0,18	0,15	0,39	0,60	2,90	0,00	0,00	0,00	0,00	232,00	607,00	8,90		
Обед № 1																			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	30,60	36,00	48,00	617,00	0,10	0,08	0,07	0,18	0,40	0,00	0,00	1,50	200,00	300,00	300,00	2,00	334	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200/15/7	0,10	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	0,70	707	2004
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ	200	0,20	0,00	17,00	70,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,00	0,40	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**900**	**35,30**	**36,82**	**113,00**	**900,30**	0,10	0,08	0,14	0,32	0,80	0,00	0,00	1,50	200,00	343,00	403,00	5,00		
Итого за день:		**66,61**	**70,99**	**224,29**	**1 847,40**	0,28	0,23	0,53	0,92	3,70	0,00	0,00	1,50	200,00	575,00	1 010,00	13,90		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СТОЛОВОЙ	200	1,40	0,08	13,00	55,00	0,00	0,00	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	0,60	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,70	6,00	15,07	147,00	0,05	0,03	0,07	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	100,00	1,00	101	2004
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	15,30	8,70	5,00	184,30	0,05	0,05	0,07	0,20	0,80	0,00	0,00	2,00	0,00	140,00	200,00	1,00	309	2004
МАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	5,50	4,70	33,10	195,00	0,02	0,02	0,20	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	150,00	2,00	312	2011
ЧАЙ С СМЕТАНОЙ	200/20/7	0,30	0,03	5,00	21,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	10,00	0,30	705	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**960**	**34,00**	**20,31**	**104,00**	**751,60**	0,08	0,05	0,37	0,55	1,80	0,00	0,00	2,00	0,00	251,00	583,00	7,00		
Обед № 1																			
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,80	3,07	3,07	36,90	0,10	0,03	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	20,00	0,60	33	2011
ОКРОШКА ОВОЩНАЯ С СМЕТАНОЙ	200	1,40	4,00	7,00	60,00	0,05	0,03	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	30,00	0,60	128	2011
СОВЕЙ КУРИНЫЙ	200	0,80	0,00	20,00	85,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	20,00	0,40	210	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**550**	**6,40**	**8,07**	**63,07**	**335,20**	0,15	0,06	0,13	0,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	82,00	163,00	3,50		
Итого за день:		**40,40**	**28,38**	**167,07**	**1 086,80**	0,23	0,11	0,50	0,75	2,20	0,00	0,00	2,00	0,00	333,00	746,00	10,50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	1,60	5,10	9,53	81,60	0,03	0,03	0,03	0,08	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	30,00	0,60	47	2011
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ С СМАЗАННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	100	14,00	7,00	10,00	180,00	0,30	0,10	0,10	0,30	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	300,00	10,00	268	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	5,30	26,70	179,00	0,10	0,10	0,07	0,10	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	80,00	0,80	309	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,50	2,00	20,70	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	90,00	70,00	0,70	685	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**870**	**31,70**	**20,20**	**120,93**	**704,90**	0,43	0,23	0,27	0,62	0,76	0,00	0,00	0,00	0,00	272,00	673,00	14,00		
Обед № 1																			
СОЛЯНКА РЫБНАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	200	1,40	0,08	13,00	57,00	0,05	0,03	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	0,60	96	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,10	5,04	10,42	107,00	0,10	0,05	0,05	0,05	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	60,00	0,80	91	2011
ГЕЛЬМ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,14	16,03	21,60	366,00	0,07	0,03	0,17	0,17	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	37,00	180,00	2,00	302	2011
ЛАПША ИЗ ЯИЦ	200	5,10	4,23	27,00	161,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	60,00	0,80	302	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**870**	**31,10**	**26,18**	**104,00**	**844,00**	0,22	0,11	0,32	0,39	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	109,00	483,00	6,10		
Обед № 1																			
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	7,20	10,30	33,00	261,30	0,16	0,16	0,15	0,28	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	160,00	240,00	0,60	173	2011
ВЕНИГРЕТ ВАРИАТИВНЫЙ ЗАВТРАК	60	0,90	4,00	5,00	56,00	0,05	0,03	0,03	0,03	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	30,00	0,60	108	2011
ЧАЙНЫЙ	200	0,20	0,03	13,00	56,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	0,80	686	2004
ПЕЧЕНЬ ИЗ ПТИЦЫ СМЕТАННО	100	15,70	12,77	7,00	196,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	115,00	200,00	2,00	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	0,70	705	2004
Итого за время питания	**560**	**23,90**	**26,92**	**73,07**	**629,30**	0,21	0,19	0,22	0,51	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	333,00	480,00	4,70		
Итого за день:		**87,70**	**67,71**	**297,00**	**1 978,20**	0,86	0,53	1,11	1,52	3,06	0,00	0,00	0,00	0,00	714,00	1 636,00	24,80		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	50	0,70	0,03	1,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	0,00	45	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,60	5,00	20,00	150,00	0,10	0,03	0,07	0,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	150,00	0,40	96	2011
БУТЕРБРОД СЫРНЫЙ	20	2,60	3,00	0,00	35,00	0,10	0,03	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	90,00	0,40	377	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	15,50	8,60	34,70	292,00	0,20	0,08	0,20	0,17	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	300,00	3,00	188	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,70	0,00	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	0,40	693	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**820**	**29,50**	**18,03**	**98,70**	**677,30**	0,40	0,14	0,28	0,61	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	341,00	563,00	6,10		
Обед № 1																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	60	0,90	5,10	5,00	66,00	0,20	0,03	0,03	0,03	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	30,00	0,60	39	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,00	4,00	20,00	140,00	0,05	0,03	0,20	0,10	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	100,00	2,00	104	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	15,40	12,40	7,00	191,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	115,00	200,00	2,00	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	0,70	705	2004
Итого за время питания	**660**	**21,40**	**21,52**	**47,00**	**457,00**	0,25	0,06	0,27	0,33	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189,00	332,00	5,30		
Итого за день:		**50,90**	**39,55**	**145,70**	**1 134,30**	0,65	0,20	0,55	0,94	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	530,00	895,00	11,40		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	50	0,70	0,03	1,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	10,00	0,00	45	2011
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,60	5,00	20,00	150,00	0,10	0,03	0,07	0,20	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	150,00	0,40	96	2011
БУТЕРБРОД СЫРНЫЙ	20	2,60	3,00	0,00	35,00	0,10	0,03	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00	90,00	0,40	377	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ГОВЯДИНОЙ	250	15,50	8,60	34,70	292,00	0,20	0,08	0,20	0,17	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	300,00	3,00	188	2011
СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	0,70	0,00	10,00	42,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	20,00	0,40	693	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**820**	**29,50**	**18,03**	**98,70**	**677,30**	0,40	0,14	0,28	0,61	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	341,00	563,00	6,10		
Обед № 1																			
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	0,40	3,01	3,00	33,00	0,05	0,03	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,60	34	2011
ОКРОШКА ОВОЩНАЯ С СМЕТАНОЙ	200	1,40	4,00	7,00	60,00	0,05	0,03	0,03	0,03	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	40,00	30,00	0,60	128	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ СМЕТАННЫЙ	200	15,40	12,40	7,00	191,00	0,00	0,00	0,04	0,20	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	115,00	200,00	2,00	256	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,10	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	2,00	0,70	705	2004
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,80	0,30	9,00	45,30	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	27,00	0,90	981	2004
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,50	24,00	108,00	0,00	0,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	66,00	1,00	982	2004
Итого за время питания	**660**	**21,70**	**20,23**	**65,00**	**497,30**	0,10	0,06	0,17	0,37	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	211,00	347,00	5,80		
Итого за день:		**51,20**	**38,26**	**163,70**	**1 174,60**	0,50	0,20	0,45	0,98	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	552,00	910,00	11,90		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины									Минеральные вещества			№	Сборник
		Белки	Жиры	Углеводы		А	Е	В1	В2	В6	В12	С	Д	Ф	Ca	P	Fe		
Завтрак № 2																			
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	3,10	10,10	17,00	207,00	0,15	0,05	0,05	0,05	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00	50,00	60,00	1,00	42	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,80	4,90	7,85	80,00	0,05	0,03	0,03	0,05	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	35,00	50,00	0,80	86	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	200	15,50	8,20	3,70	151,00	0,30	0,03	0,13	0,40	0,70	0,00	10,00	0,00	0,00	140,00	280,00	10,00	292	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	2,80	0,20	20,00	94,00	0,00	0,00	0,20	0,10	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	150,00	2,00	312	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,30	0,03	14,00	61,00	0,10