ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: **yalta7.crimeaschool.ru**
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Бышевая Майя Виссарионовна
Действителен с: с 24.12.2025, 11:53
Действителен до: до 19.03.2027, 11:53
Ключ подписи: 00D8E3BFBA4F955B85DD27B06DFD0E2499

10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ГОРОД-КУРОРТ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
РАЦИОН № 3 ЗАВТРАК И ОБЕД ИЗ РАСЧЕТА 205,75 РУБ. НА 1 РЕБЕНКА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	300	#####	22,41	47,55	434,09	0,58	####	####	0,10	2,14	0,21	0,00	0,14	0,65	24,06	278,01	####	####	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.17	0.00	7.83	####	####	ПП	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	####	####	0.01	0,63	0,00	0,00	0,08	0.30	2.00	16.00	####	####	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	5.00	####	####	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**670**	#####	**25,42**	**97,10**	**642,08**	10,58	####	####	0.11	3,55	0,21	0,00	0,27	1.62	36.86	315.12	####	####		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	####	####	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	####	####	10	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	#####	13,00	20,65	258,50	7,32	####	####	0,28	1,64	0,00	0,27	0,60	4,17	12,54	37,55	####	####	103-чс	2011
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	#####	18,58	2,92	234,63	0,97	####	####	0.10	2,14	0,00	0,00	0,01	2.75	1.26	15.00	####	####	256-чс	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,80	7,36	44,30	281,95	0,00	####	####	0.02	5,44	0,09	0,00	0,32	2.68	25.57	23.82	####	####	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	####	####	0.00	0,25	0,00	0,00	0,03	0.10	0.80	12.91	####	####	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**48,35**	**129,04**	**1 108,53**	15,19	####	####	0.41	14,37	0,09	0,27	1,16	11.07	75.17	124.58	####	####		
Всего за день:		#####	**73,77**	**226,14**	**1 750,61**	25,77	####	####	0.52	17,92	0,30	0,27	1,43	12.69	######	439.70	####	####		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	####	####	0.19	0,00	0,00	0,00	0,00	0.40	0.00	41.00	####	####	ПП	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	####	####	0.38	1,49	0,12	0,00	0,17	0.80	15.33	42.88	####	####	205	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,08	0.16	0.20	12.60	####	####	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**570**	#####	**16,79**	**98,74**	**593,57**	11,49	####	####	0.57	2,93	0,12	0,00	0,35	2.06	35.33	110.16	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	####	####	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	####	####	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	####	####	0,26	2,89	0,00	0,00	0,52	3,00	15,49	30,11	####	####	77	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (С КОНСЕРВОЙ МЯСНОЙ)	180/100	#####	25,19	17,53	368,16	10,18	####	####	0,74	0,70	0,14	0,00	0,25	4,17	14,48	64,72	####	####	342-чс	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,30	0,06	23,15	94,58	0,48	####	####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	####	####	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**28,92**	**95,13**	**791,95**	45,74	####	####	1.17	5,62	0,14	0,00	1,01	8.54	63.53	137.97	####	####		
Всего за день:		#####	**45,71**	**193,87**	**1 385,52**	57,23	####	####	1.74	8,55	0,26	0,00	1,36	10.60	98.86	248.13	####	####		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	#####	15,15	27,46	292,64	0,76	####	####	0.06	1,33	0,09	0,00	0,07	0.86	19.94	329.20	####	####	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.30	0.00	12.30	####	####	2-чс	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,68	0,16	####	####	0.02	0,09	0,02	0,20	0,05	0.24	0.00	122.81	####	####	380	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	####	####	0.01	0,63	0,00	0,00	0,08	0.30	2.00	16.00	####	####	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**700**	#####	**19,99**	**96,99**	**630,41**	22,92	####	####	0.09	2,83	0,11	0,20	0,25	2.20	32.74	488.59	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	1,75	0,10	2,91	22,31	12,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.32	0.00	43.20	####	####	70	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	#####	4,57	12,26	127,53	9,05	####	####	0.28	2,14	0,08	0,00	0,39	2.66	13.87	32.57	####	####	95-чс	2008
ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	280	#####	31,60	43,65	520,13	2,72	####	####	0.37	6,26	0,00	0,49	0,76	6.72	18.78	31.57	####	####	291-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	####	####	0.01	0,13	0,00	0,00	0,02	0.13	2.40	20.06	####	####	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**36,91**	**103,57**	**889,35**	26,17	####	####	0.66	10,17	0,08	0,49	1,29	10.65	57.55	143.15	####	####		
Всего за день:		#####	**56,90**	**200,56**	**1 519,76**	49,09	####	####	0.75	13,00	0,19	0,69	1,54	12.85	90.29	631.74	####	####		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
БЛИНЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ОЛАДЬИ	150/50	8,19	19,05	106,26	604,06	8,00	####	####	0.03	0,95	0,08	0,00	0,00	0.04	0.00	10.41	####	####	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	####	####	0.01	0,63	0,00	0,00	0,08	0.30	2.00	16.00	####	####	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,08	0.16	0.20	12.60	####	####	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**570**	#####	**20,14**	**159,74**	**851,52**	19,60	####	####	0.04	3,02	0,08	0,00	0,26	1.20	22.00	52.69	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	4,00	####	####	0.01	0,10	0,00	0,00	0,04	0.16	4.00	20.70	####	####	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	#####	16,36	22,81	303,98	7,77	####	####	0.33	2,71	0,00	0,27	0,53	4.28	11.17	65.34	####	####	102-чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	100	#####	17,93	3,23	227,77	1,23	####	####	0.02	2,12	0,00	0,00	0,01	2.61	1.44	14.50	####	####	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,43	5,56	41,08	239,96	0,00	####	####	0.02	1,39	0,09	0,00	0,10	0.58	12.00	29.43	####	####	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	23,49	93,32	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	8.28	####	####	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**40,52**	**124,00**	**1 038,62**	13,00	####	####	0.38	7,96	0,09	0,27	0,80	8.45	51.11	154.00	####	####		
Всего за день:		#####	**60,66**	**283,74**	**1 890,14**	32,60	####	####	0.42	10,98	0,17	0,27	1,06	9.65	73.11	206.69	####	####		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	#####	18,75	45,82	397,89	0,60	####	####	0.09	1,42	0,20	0,00	0,08	0.62	21.44	266.50	####	####	181	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.14	0.00	2.97	####	####	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,60	3,71	23,76	143,72	0,15	####	####	0.02	0,09	0,02	0,19	0,05	0.12	1.80	109.65	####	####	383	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00	####	####	0.00	0,59	0,00	0,00	0,04	0.37	8.10	6.21	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**590**	#####	**24,27**	**112,63**	**762,19**	0,75	####	####	0.11	2,76	0,22	0,19	0,22	1.45	40.34	390.73	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	####	####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	20,70	####	####	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	####	####	0.56	2,58	0,08	0,00	0,27	0.98	17.47	62.59	####	####	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	#####	22,69	21,36	366,66	8,76	####	####	0,34	0,48	0,09	0,00	0,33	4,56	12,69	41,41	####	####	274-чс	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	5.00	####	####	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**32,62**	**87,46**	**769,03**	24,14	####	####	0.90	4,70	0,17	0,00	0,72	6.44	52.66	145.45	####	####		
Всего за день:		#####	**56,89**	**200,09**	**1 531,22**	24,89	####	####	1.01	7,46	0,39	0,19	0,94	7.89	93.00	536.18	####	####		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ ГЕРКУЛЕС	300	#####	22,41	47,55	434,09	0,58	####	####	0,10	2,14	0,21	0,00	0,14	0,65	24,06	278,01	####	####	182	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,18	2,27	7,28	29,10	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.17	0.00	7.83	####	####	ПП	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	####	####	0.01	0,63	0,00	0,00	0,08	0.30	2.00	16.00	####	####	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	5.00	####	####	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**670**	#####	**25,42**	**97,10**	**642,08**	10,58	####	####	0,11	3,55	0,21	0,00	0,27	1,62	36,86	315,12	####	####		
Обед																				
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	9,72	8,69	17,50	123,77	5,30	####	####	0,01	3,26	0,00	0,00	0,08	0,55	12,50	19,55	####	####	10	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	#####	4,57	12,26	127,53	9,05	####	####	0.28	2,14	0,08	0,00	0,39	2.66	13.87	32.57	####	####	95-чс	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ ИЗ МЯСНОЙ КОНСЕРВЫ	100	#####	18,58	2,92	234,63	0,97	####	####	0.10	2,14	0,00	0,00	0,01	2.75	1.26	15.00	####	####	256	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,80	7,36	44,30	281,95	0,00	####	####	0.02	5,44	0,09	0,00	0,32	2.68	25.57	23.82	####	####	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	####	####	0.01	0,13	0,00	0,00	0,02	0.13	2.40	20.06	####	####	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**39,84**	**121,73**	**987,26**	17,72	####	####	0.42	14,75	0,17	0,00	0,94	9.59	78.10	126.75	####	####		
Всего за день:		#####	**65,26**	**218,83**	**1 629,34**	28,30	####	####	0.53	18,30	0,38	0,00	1,21	11.21	######	441.87	####	####		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
ПЛОВ СЛАДКИЙ	250	6,24	10,90	82,36	410,58	0,24	####	####	0.05	0,57	0,19	0,00	0,12	1.11	12.35	34.51	####	####	196	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,08	0.16	0.20	12.60	####	####	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	11,03	75,25	0,00	####	####	0.00	1,10	0,00	0,00	0,09	0.34	15.00	9.00	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**550**	#####	**11,83**	**137,32**	**684,11**	1,84	####	####	0.05	2,65	0,19	0,00	0,36	2.23	41.05	66.46	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	1,10	0,20	3,80	24,00	25,00	####	####	0,17	0,39	0,00	0,00	0,10	0,50	11,00	14,00	####	####	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	#####	3,08	19,30	147,07	7,08	####	####	0.26	3,53	0,00	0,00	0,45	2.95	15.69	28.53	####	####	101-чс	2011
ГУЛЯШ ИЗ КОНСЕРВЫ МЯСНОЙ	100	#####	17,93	3,23	227,77	1,23	####	####	0.02	2,12	0,00	0,00	0,01	2.61	1.44	14.50	####	####	260-чс	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,43	5,56	41,08	239,96	0,00	####	####	0.02	1,39	0,09	0,00	0,10	0.58	12.00	29.43	####	####	203	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	200	0,16	0,16	12,71	49,67	1,60	####	####	0.00	0,25	0,00	0,00	0,03	0.10	0.80	12.91	####	####	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**27,49**	**111,08**	**848,48**	34,91	####	####	0.47	9,32	0,09	0,00	0,81	7.56	63.43	115.12	####	####		
Всего за день:		#####	**39,32**	**248,40**	**1 532,59**	36,75	####	####	0.52	11,97	0,28	0,00	1,17	9.79	######	181.58	####	####		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	300	#####	15,15	27,46	292,64	0,76	####	####	0.06	1,33	0,09	0,00	0,07	0.86	19.94	329.54	####	####	121	2011
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	60	2,43	0,90	18,12	79,20	12,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.30	0.00	12.30	####	####	2-чс	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	####	####	0.01	0,63	0,00	0,00	0,08	0.30	2.00	16.00	####	####	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	5.00	####	####	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**700**	#####	**16,79**	**87,85**	**550,73**	22,76	####	####	0.07	2,74	0,09	0,00	0,20	1.96	32.74	371.12	####	####		
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	####	####	0.19	0,00	0,00	0,00	0,00	0.40	0.00	41.00	####	####		2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,84	9,17	18,49	169,75	13,38	####	####	0.56	2,58	0,08	0,00	0,27	0.98	17.47	62.59	####	####	76	2008
МЯСО ТУШЕНОЕ (КОНСЕРВИРОВАННОЕ) С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	280	#####	22,69	21,36	366,66	8,76	####	####	0,34	0,48	0,09	0,00	0,33	4,56	12,69	41,41	####	####	274-чс	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,19	0,01	20,04	79,78	0,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.00	0.00	8.28	####	####	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**41,33**	**101,55**	**887,20**	29,14	####	####	1.09	4,70	0,17	0,00	0,72	6.76	52.66	169.03	####	####		
Всего за день:		#####	**58,12**	**189,40**	**1 437,93**	51,90	####	####	1.16	7,44	0,26	0,00	0,92	8.72	85.40	540.15	####	####		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	300	#####	19,64	47,66	413,16	0,60	####	####	0.10	1,44	0,21	0,00	0,08	0.62	21.44	266.66	####	####	181	2011
БУЛОЧКА ИЛИ КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4,44	8,36	35,77	235,30	0,00	####	####	0.04	0,47	0,16	0,01	0,00	0.39	11.05	10.23	####	####	467	2008
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/30	0,17	0,03	12,22	38,41	4,80	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.02	0.00	11.82	####	####	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**660**	#####	**28,53**	**121,74**	**823,91**	5,40	####	####	0,14	3,35	0,37	0,01	0,18	1,73	52,29	302,39	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0,78	0,10	2,43	13,58	4,00	####	####	0.01	0,10	0,00	0,00	0,04	0.16	4.00	20.70	####	####	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	9,98	2,91	19,69	145,20	10,08	####	####	0.26	2,89	0,00	0,00	0,52	3.00	15.49	30.11	####	####	77-чс	2012
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ (ГОВЯЖЬЕЙ ТУШЕНКИ)	280	#####	26,97	41,36	450,67	0,67	####	####	0,30	4,31	0,00	0,00	0,14	4,32	14,25	37,26	####	####	244-чс	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	0,30	0,06	23,15	94,58	0,48	####	####	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,39	####	####	359	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**910**	#####	**30,60**	**117,59**	**864,04**	15,23	####	####	0.57	8,94	0,00	0,00	0,84	8.35	56.30	117.21	####	####		
Всего за день:		#####	**59,13**	**239,33**	**1 687,95**	20,63	####	####	0.71	12,29	0,37	0,01	1,02	10.08	######	419.60	####	####		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества: Белк	Жиры	Углево	Энергетическая	Витамины: С мг	В1	В2	А мг	Е мг	Д мкг	В12	В6	РР мг	Фолие	Минеральные: Са мг	Se	F мг	№	Сборник
Завтрак																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	10,70	111,00	7,00	####	####	0.19	0,00	0,00	0,00	0,00	0.40	0.00	41.00	####	####	ПП	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,88	7,20	42,36	262,11	2,89	####	####	0.38	1,49	0,12	0,00	0,17	0.80	15.33	42.88	####	####	205	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,08	0.16	0.20	12.60	####	####	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	####	####	0.00	0,78	0,00	0,00	0,05	0.50	10.80	8.28	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**570**	#####	**16,79**	**98,74**	**593,57**	11,49	####	####	0,57	2,93	0,12	0,00	0,35	2,06	35,33	110,16	####	####		
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ	100	0,78	0,10	1,65	12,61	2,00	####	####	0.00	0,00	0,00	0,00	0,00	0.08	0.00	20.70	####	####	70	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	7,38	6,24	22,33	163,48	7,05	####	####	0.25	2,49	0,00	0,00	0,20	1.09	8.43	54.03	####	####	102-чс	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	#####	27,86	25,51	452,08	13,34	####	####	0.62	4,71	0,00	0,48	1,03	7.26	18.36	44.97	####	####	289-чс	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРАИНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	####	####	0.01	0,13	0,00	0,00	0,02	0.13	2.40	20.06	####	####	342.2	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,71	0,30	24,34	114,86	0,00	####	####	0.00	0,98	0,00	0,00	0,07	0.62	13.50	10.35	####	####	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	####	####	0.00	0,66	0,00	0,00	0,05	0.20	9.00	5.40	####	####	ПП	2008
Итого за прием пищи:	**1050**	#####	**34,84**	**94,24**	**847,55**	24,79	####	####	0.88	8,97	0,09	0,41	1,52	9.57	67.10	199.68	####	####		
Всего за день:		#####	**51,63**	**192,98**	**1 441,12**	36,28	####	####	1,45	11,90	0,12	0,48	1,72	11,44	87,02	265,67	####	####		