

Утверждаю

Индивидуальный предприниматель



Рузубаева

01.09.2022

Согласовано
Директор МБОУ «СОШ № 19»



Л.Л. Горбунова

01.09.2022

10-ти дневное меню питания

обучающихся в МБОУ «СОШ № 19» возрастная категория 12-18 лет

на 2022–2023 учебный год

День 1. Неделя 1.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	3	Бутерброд: Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
		Сыр твердый	1/15	103,22	5,7	5,7	7,28	0,0	0	0,05	33	0,8	142	72	6,7	0,12	14	0,000	0,002	0,000
	311	Каша манная молочная	1/200	184,17	3,33	5,33	30,72	1,6	0	0,2	72	0,7	20	94	23,0	2,02	75	0,011	0,000	0,850
	693	Какао с молоком	1/200	127,80	4,9	5	15,8	1,3	0,1	0,03	45	0,5	15	0	0,0	0	0	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
		Фрукт (яблоко)	1/100	40,80	0,4	0	9,8	4,6	0	0	3	0,0	6	11	5,0	0,1	107	0,000	0,000	0,030
		Итого за Завтрак:	580	589,54	17,14	18,26	89,16	7,69	0,28	0,35	153	2,00	245	248	57,7	4,16	249	0,011	0,005	0,960
	НОРМА Завтрак:	550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
		Итого Завтрак 2:	200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
		Норма Завтрак 2:	200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
	Итого за Завтрак 1 и 2:	780	694,54	22,74	23,26	98,56	8,09	0,28	0,39	209	2	305,3	305,8	75,9	4,16	309	0,02	0,01	0,967	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	ПВ	Икра кабачковая	1/100	90,20	1,4	5,4	9	9,0	0,05	0,06	74	0,8	55	32	17,0	0,9	102	0,003	0,000	0,500
	124	Щи из свежей капусты	1/250	106,22	4,38	4,3	12,5	4,8	0,06	0,25	20	0,4	63	208	13,0	0,25	98	0,013	0,003	0,600
	451	Биточек из говядины	1/100	175,10	14,22	10,46	6,02	0,9	0	0,1	172	3,9	210	94	10,0	0,9	75	0,020	0,000	0,000
	508	Каша гречневая	1/180	222,30	5,32	9,34	29,24	0,0	0	0	0	0,4	18	78	33,0	0,96	101	0,000	0,004	0,800
	639	Компот из с/ф	1/200	128,00	0,6	0	31,4	2,4	0,02	0,02	60	0,0	44	12	12,0	0,2	52	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
		Итого за Обед:	920	940,21	30,56	33,13	129,95	24,5	0,49	0,59	326	5,5	482	538	121	6,13	530	0,036	0,019	1,921
	НОРМА Обед:	800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	1	0,2	20,2	12,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	0,14	40	0,001	0,001	0,000
	358	Сырники из творога	1/150	279,66	12,11	12,1	30,58	0,1	0,3	0,3	42	0,0	122	62	30,0	0,75	43	0,010	0,007	0,000
		Итого за Полдник:	300	366,26	13,11	12,30	50,78	12,10	0,31	0,31	42	0,00	129	69	34,0	0,89	83	0,011	0,008	0,000
	НОРМА Полдник:	350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
	Итого за Обед и Полдник:	1075	1306,47	43,67	45,43	180,73	36,60	0,80	0,90	368	5,50	611	607	155	7,02	613	0,047	0,027	1,921	
	НОРМА Обед и Полдник:	1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
	Итого за день:	1855	2001,01	66,41	68,69	279,29	44,69	1,08	1,29	577	7,5	916	913	231	11,18	922	0,067	0,037	2,888	

День 2. Неделя 1.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут														
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
Завтрак	576	Огурец консервир.	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	6,4	0,01	0,01	12	0,0	22	11	2,8	0,2	27	0,002	0,000	0,600	
	436	Жаркое по-домашнему	1/225	275,21	14,29	15,29	20,11	4,1	0,04	0,02	38	1,8	102	113	11,0	2,04	88	0,000	0,004	0,000	
	639	Компот из с/ф	1/200	125,84	0,06	0	31,4	2,4	0,02	0,02	60	0,0	44	12	12,0	0,2	52	0,000	0,000	0,000	
	ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013	
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000	
			Итого за Завтрак:	550	541,38	17,58	17,58	78,21	13,13	0,29	0,15	110	1,80	238	219	52,8	4,64	237	0,020	0,013	0,613
		НОРМА Завтрак:	550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Кисломолочный напиток	1/200	140,00	5,8	6,4	14,8	0,7	0,08	0,34	44	0,0	65	81	28,0	0,2	72	0,009	0,005	0,007	
		Итого Завтрак 2:	200	140,00	5,80	6,40	14,80	0,70	0,08	0,34	44	0,00	65	81	28,0	0,20	72	0,009	0,005	0,007	
		Норма Завтрак 2:	200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200	
		Итого за Завтрак 1 и 2:	750	681,38	23,38	23,98	93,01	13,83	0,37	0,49	154	1,8	302,8	300	80,8	4,84	308,5	0,029	0,018	0,62	
		НОРМА Завтрак 1 и 2:	750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	101	Кукуруза отварная	1/100	57,20	2,2	0,4	11,2	11,0	0,04	0,05	34	0,0	42	37	13,0	0	0	0,003	0,000	0,300	
	139	Суп гороховый	1/250	164,40	6,2	5,6	22,3	5,8	0,03	0,1	13	0,0	103	80	14,0	0,5	96	0,000	0,010	0,500	
	492	Плов из птицы	1/280	306,95	13,48	18,59	21,43	9,8	0,07	0,14	40	0,0	179	177	56,0	5,06	182	0,000	0,001	0,000	
	648	Кисель 10 витаминов	1/200	122,40	0	0	30,6	5,8	0,12	0,21	82	0,4	12	6	2,0	0,2	22	0,000	0,000	0,000	
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,003	0,000	
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	58,31	0,63	0,83	12,08	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,003	0,021	
			Итого за Обед:	920	834,32	26,14	27,72	120,07	32,60	0,62	0,66	169	0,41	428	414	121	8,68	402	0,003	0,017	0,821
		НОРМА Обед:	800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007	
	318	Пудинг манный	1/120	293,48	7,20	8,76	46,46	1,2	0	0,15	38	0,1	93	110	16,5	0,21	85	0,011	0,000	0,760	
	769	Соус молочный сладкий	1/30	41,82	1,26	1,74	5,28	2,4	0,01	0,03	50	0,1	25	19	3,8	0,1	39	0,001	0,000	0,300	
			Итого за Полдник:	350	440,30	14,06	15,50	61,14	4,00	0,01	0,22	144	0,20	178	187	39	0,31	184	0,021	0,005	1,067
		НОРМА Полдник:	350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
		Итого за Обед и Полдник:	1255	1274,62	40,20	43,22	181,21	36,60	0,63	0,88	313	0,61	606	601	160	8,99	586	0,024	0,022	1,888	
		НОРМА Обед и Полдник:	1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
		Итого за день:	2005	1956	63,58	67,2	274,22	50,43	1	1,37	467	2,41	909	901	240	13,8	894	0,053	0,040	2,508	

День 3. Неделя 1.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	1	Бутерброд: Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
		Масло сливочное	1/10	74,98	0,01	8,3	0,06	0,0	0	0	8	0,0	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000
	362	Пудинг творожный	1/200	245,09	11,94	4,93	38,24	0,5	0,02	0,14	70	2,5	99	124	10,0	0,65	24	0,009	0,001	0,460
	596	Соус молочный	1/25	52,25	0,65	1,05	10,05	2,4	0,01	0,03	13	0,1	6	19	1,0	0,1	5	0,001	0,000	0,145
	630	Чай с молоком	1/200	30,00	1,6	1,6	2,3	0,3	0,01	0,04	0	0,2	33	6	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
		Фрукт (мандарин)	1/70	42,04	0,57	0,28	9,31	18,0	0,07	0	24	0,0	26	14	8,4	0,14	116	0,000	0,001	0,000
		Итого за Завтрак:	550	577,91	17,58	18,39	85,52	21,41	0,33	0,31	115	2,80	234	246	52,4	3,49	239	0,010	0,011	0,618
	НОРМА Завтрак:	550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
		Итого Завтрак 2:	200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
		Норма Завтрак 2:	200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
	Итого за Завтрак 1 и 2:	750	682,91	23,18	23,39	94,92	21,81	0,33	0,35	170,9	2,8	294,2	303,8	70,55	3,49	299	0,019	0,016	0,625	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	3076	Салат "Зайчик"	1/100	179,04	3,3	9,36	20,4	0,7	0,1	0,1	0	0,0	47	124	47,0	1,9	72	0,000	0,006	0,000
	181	Уха с перловой крупой	1/250	122,90	5,21	3,9	16,74	3,4	0,03	0,02	110	0,0	7	25	7,0	0,3	102	0,008	0,005	0,063
	437	Гуляш	1/100	139,84	10,95	7,84	6,37	0,0	0,2	0,15	0	0,0	35	159	20,0	1,8	55	0,000	0,000	0,000
	534	Капуста тушеная	1/180	180,06	6,5	6,78	23,26	18,2	0	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000
	638	Компот из изюма	1/200	111,20	0,4	0	27,4	13,0	0,01	0,01	10	0,0	18	9	6,0	0,4	23	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
		Итого за Обед:	920	951,43	31	31,51	135,96	35,6	0,7	0,54	158	0	339,7	463	137	8,42	471	0,008	0,024	0,084
	НОРМА Обед:	800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	684	Чай с сахаром лимоном	1/200	62,00	0,3	0	15,2	1,8	0	0	0	0,0	1	31	0,0	0	12	0,000	0,000	0,000
	747	Бу теброд горячий: булочки	1/100	212,98	6,62	6,5	32	0,1	0,15	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	71	0,000	0,001	0,000
	3	Сыр твердый	1/50	135,11	8,33	6,83	10,08	0,0	0	0,08	53	2,0	248	173	11,0	0,2	23	0,000	0,001	0,000
		Итого за Полдник:	1/350	410,09	15,25	13,33	57,28	1,90	0,15	0,11	52,50	2,00	311,00	267,50	31,00	2,00	105,50	0,000	0,002	0,000
	НОРМА Полдник:	350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
	Итого за Обед и Полдник:	1270	1361,52	46,25	44,84	193,24	37,50	0,85	0,65	211	2,00	651	731	168	10,42	577	0,008	0,026	0,084	
	НОРМА Обед и Полдник:	1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
	Итого за день:	2020	2044,43	69,43	68,23	288,16	59,31	1,18	1	381	4,8	945	1034	239	13,91	876	0,027	0,042	0,709	

День 4. Неделя 1.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	576	Помидоры (нарезка порц)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	2,5	0,01	0,01	3	0,0	6	11	3,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004
	462	Тефтели (2вариант)	1/110	202,80	7,7	11,2	17,8	2,4	0,03	0,30	80	1,8	30	81	10,0	0,1	48	0,019	0,001	0,000
	508	Каша гречневая	1/120	173,46	3,24	5,14	28,56	11,1	0,15	0	0	0,0	10	60	30,0	0,45	53	0,000	0,000	0,005
	685	Чай с сахаром	1/200	60,80	0,2	0	15	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,6	32	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
	Итого за Завтрак:		555	583,45	14,61	18,69	89,20	16,63	0,41	0,42	93	1,80	241	275	80,5	3,50	238	0,020	0,010	0,022
НОРМА Завтрак:		550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
	Итого Завтрак 2:		200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
	Норма Завтрак 2:		200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
Итого за Завтрак 1 и 2:		785	688,45	20,21	23,69	98,6	17,03	0,41	0,46	148,5	1,8	301,2	332,5	98,7	3,5	297,8	0,029	0,015	0,029	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	576	Огурец (свежая нарезка)	1/100	11,30	0,7	0,1	1,9	6,0	0,02	0,02	6	0,0	14	25	8,4	0,36	85	0,002	0,001	0,010
	131	Рассольник "Домашний"	1/250	137,71	4,83	7,51	12,7	7,0	0,3	0,06	7	0,0	24	92	20,0	0,8	136	0,002	0,001	0,075
	390	Котлета Любительская	1/100	241,65	15,4	13,25	15,2	5,4	0,10	0,10	80	0,1	36	151	28,0	1	48	0,064	0,003	0,000
	519	Картофель в молоке	1/180	198,36	4,86	6,84	29,34	11,1	0,15	0	0	0,0	10	60	30,0	0,45	53	0,000	0,000	0,005
	639	Компот из с/ф	1/200	128,00	0,6	0	31,4	2,4	0,02	0,02	60	0,0	44	12	12,0	0,2	52	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
Итого за Обед:		920	935,41	31,03	31,33	132,33	32,20	0,95	0,36	153	0,10	219	454	134	5,73	476	0,068	0,017	0,111	
НОРМА Обед:		800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	692	Кофейный напиток	1/200	149,20	2,5	3,6	26,7	0,0	0	0	0,0	8	6	6,0	0,2	35	0,000	0,000	0,000	
	314	Запеканка рисовая	1/120	238,55	10,20	9,75	27,50	1,2	0	0,15	25	0,1	93	112	16,5	0,21	85	0,011	0,001	0,460
	619	Соус абрикосовый	1/30	23,16	0,2	0	5,59	2,4	0,01	0,03	50	0,1	25	19	3,8	0,1	39	0,001	0,001	0,003
	Итого за Полдник:		350	410,91	12,90	13,35	59,79	3,60	0,01	0,18	74,90	0,20	126,00	136,50	26,30	0,51	158,70	0,012	0,002	0,463
НОРМА Полдник:		350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
Итого за Обед и Полдник:		1270	1346,32	43,93	44,68	192,12	35,80	0,96	0,54	228	0,30	345	591	161	6,24	634	0,080	0,019	0,574	
НОРМА Обед и Полдник:		1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
Итого за день:		2055	2034,77	64,14	68,37	290,72	52,83	1,37	1	376	2,1	646	923	259	9,74	932	0,109	0,034	0,602	

День 5. Неделя 1.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,12	0,84	3,24	5,4	0,4	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0,4	23	0,000	0,000	0,000
	431	Печень по-строгановски	1/90	156,70	7	6,1	18,45	1,9	0,04	0,1	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,000	0,000
	523	Овощи отварные с масл.	1/150	141,31	5,77	6,59	14,73	18,2	0	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	1	0,2	20,2	12,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	0,14	40	0,001	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
	Итого за Завтрак:		565	572,28	17,42	18,36	84,34	32,73	0,31	0,35	120	2,20	229	213	68,3	4,34	294	0,021	0,011	0,013
НОРМА Завтрак:		550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
	Итого Завтрак 2:		200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
	Норма Завтрак 2:		200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
Итого за Завтрак 1 и 2:		755	677,28	23,02	23,36	93,74	33,13	0,31	0,39	176,00	2,20	288,80	271,00	86,50	4,34	353,50	0,03	0,02	0,02	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	554	Зеленый горошек	1/100	71,60	4,4	0,4	12,6	5,8	0,06	0,06	16	0,0	12	40	10,0	0,6	104	0,000	0,001	0,000
	148	Суп-лапша домашняя	1/250	158,83	7,59	6,55	17,38	2,8	0,02	0,03	40	0	0	46	8	1,4	55	0,003	0	0,007
	490	Филе куриное, в соусе	1/100	217,57	7,01	12,57	19,1	1,9	0,02	0,03	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,020	0,001	0,000
	518	Картофель отварной	1/180	178,52	7,58	9,12	16,53	18,2	0	0,1	38	0,0	141	32	21,0	1,1	117	0,000	0,001	0,000
	705	Напиток из шиповника	1/200	96,00	0,4	0	23,6	12,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
	Итого за Обед:		920	940,91	31,62	32,27	131	32,4	0,39	0,3	113	2,2	246	227	73,0	5,92	303	0,021	0,015	0,021
НОРМА Обед:		800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	ПВ	Йогурт сладкий	1/180	123,12	4,5	5,76	13,32	0,7	0,08	0,34	44	0,0	240	180	28,0	0,2	292	0,009	0,005	0,007
	741	Ватрушки с творогом	1/75	231,70	9,11	7,5	31,94	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,014	0,000
		Фрукт (Яблоко)	1/100	40,80	0,4	0	9,8	4,6	0	0	3	0,0	6	11	5,0	0,1	107	0,000	0,000	0,030
	Итого за Полдник:		355	395,62	14,01	13,26	55,06	5,40	0,28	0,37	47,00	0,00	308,00	255,00	53,00	2,10	434,00	0,009	0,019	0,037
НОРМА Полдник:		350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1336,53	45,63	45,53	186,06	37,80	0,67	0,67	160	2,20	554	482	126	8,02	737	0,030	0,034	0,058	
НОРМА Обед и Полдник:		1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
Итого за день:		1830	2013,81	68,65	68,89	279,8	70,93	0,98	1,06	336	4,4	843	753	213	12,36	1091	0,060	0,050	0,078	

День 6. Неделя 2.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	337	Бургерброд: Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
		Яйцо вареное	1/40	63,00	5,1	4,6	0,3	0,0	0,1	0,02	15	2,2	50	69	4,0	0,3	13	0,000	0,000	0,005
	311	Каша пшеничная молочная	1/200	181,24	6,42	6	25,39	3,3	0	0,21	45	0,3	103	85	6,5	0,15	15	0,016	0,000	0,580
	692	Кофейный напиток	1/200	149,20	2,5	3,6	26,7	0,0	0	0	48	0,0	8	6	6,0	0,2	15	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
		Фрукт (яблоко)	1/100	40,80	0,4	0	9,8	4,6	0	0	3	0,0	6	11	5,0	0,1	107	0,000	0,001	0,003
		Итого за Завтрак:	605	567,79	17,23	16,43	87,75	8,08	0,32	0,33	111	2,50	237	254	48,5	2,95	219	0,016	0,010	0,601
	НОРМА Завтрак:	550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Кисломолочный напиток	1/200	124,28	5,8	6,4	10,87	0,7	0,08	0,34	44	0,0	65	81	28,0	0,2	72	0,009	0,005	0,007
		Итого Завтрак 2:	200	124,28	5,80	6,40	10,87	0,70	0,08	0,34	44	0,00	65	81	28,0	0,20	72	0,009	0,005	0,007
		Норма Завтрак 2:	200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
	Итого за Завтрак 1 и 2:	805	692,07	23,03	22,83	98,62	8,45	0,4	0,67	154,8	2,5	301,8	335	76,5	3,15	291,1	0,025	0,015	0,608	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	576	Огурец консервир.	1/100	11,30	0,7	0,1	1,9	6,0	0,02	0,02	6	0,0	14	25	8,4	0,36	85	0,002	0,001	0,010
	147	Суп карт. с макаронами	1/250	120,22	3,43	2,5	21	2,8	0,02	0,03	40	0	0	46	8	1,4	55	0,003	0	0,007
	462	Тефтели (1 вариант)	1/110	267,20	18,1	17,72	8,83	0,8	0,1	0,2	40	0,0	58	108	30,0	1,8	64	0,000	0,000	0,000
	508	Каша "Забава"	1/180	223,56	7,86	6,84	32,64	0,0	0	0	0	0,0	7	70	51,0	0,8	88	0,000	0,002	0,000
	648	Кисель 10 витаминов	1/200	122,40	0	0	30,6	5,8	0,12	0,15	82	0,4	12	6	2,0	0,2	22	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
		Итого за Обед:	930	963,07	34,73	30,79	136,76	15,65	0,62	0,56	168,2	0,41	182,8	369,2	135,4	7,48	415,1	0,005	0,015	0,038
	НОРМА Обед:	800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	ПВ	Сок фруктовый	1/200	86,60	1	0,2	20,2	12,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000
	726	Блины	1/150	311,70	7,95	15,1	36	0,2	0,4	0,06	0	0,0	124	128	40,0	1,8	120	0,000	0,004	0,000
		Итого за Полдник:	350	398,30	8,95	15,30	56,20	12,20	0,41	0,07	0	0,00	131	135	44,0	3,20	160	0,001	0,005	0,000
	НОРМА Полдник:	350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
	Итого за Обед и Полдник:	1270	1361,37	43,68	46,09	192,96	27,85	1,03	0,63	168	0,41	314	504	179	10,68	575,1	0,006	0,020	0,038	
	НОРМА Обед и Полдник:	1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
	Итого за день:	2075	2053,44	66,71	68,92	291,58	36,3	1,43	1,3	323	2,91	616	839	256	13,83	866	0,031	0,035	0,646	

День 7. Неделя 2.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	576	Помидоры ,перец сл (нарезка порционно)	1/60	33,60	0,7	0,4	6,8	15,3	0,01	0,02	52	0,0	36	38	9,6	0,4	90	0,004	0,000	0,160
	719	Пельмени отварные	1/200	286,93	11,46	11,69	33,97	1,0	0,04	0,22	73	2,0	118	70	11,0	0,8	34	0,007	0,000	0,000
	684	Чай без сахара	1/200	0,80	0,2	0	0	0,0	0	0	0	0,0	1	31	0,0	0	12	0,000	0,000	0,560
	ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
	ПВ	Конфета шоколадная	1/25	101,26	0,68	2,58	18,83	0,1	0,1	0,02	1	0	9	20	7	0,5	36	0	0,001	0
	Итого за Завтрак:		550	556,14	15,85	16,90	85,16	16,63	0,37	0,36	126	2,00	234	242	54,6	3,90	242	0,011	0,010	0,733
НОРМА Завтрак:		550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
	Итого Завтрак 2:		200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
	Норма Завтрак 2:		200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
Итого за Завтрак 1 и 2:		750	661,14	21,45	21,9	94,56	17,03	0,37	0,4	182	2	293,8	300	72,8	3,9	301,5	0,02	0,015	0,74	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	78	Икра морковная	1/100	86,00	1,5	4	11	15,3	0,01	0,02	52	0,0	56	38	9,6	0,4	90	0,004	0,000	0,160
	110	Борщ с картоф.капустой	1/250	107,20	2	5,2	13,1	4,8	0,1	0,2	15	0,5	5	54	21,0	2,4	50	0,005	0,001	0,500
	436	Жаркое по домашнему	1/280	439,10	22,17	20,5	41,48	1,1	0,48	0,24	100	3,0	146	135	15,0	0,72	102	0,020	0,001	0,000
	638	Компот из кураги	1/200	131,20	1,2	0	31,6	0,4	0	0,01	76	0,0	82	40	10,0	0,6	56	0,000	0,000	0,300
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
	Итого за Обед:		920	981,89	31,51	33,33	138,97	21,9	0,95	0,63	243	3,5	381	381	91,6	7,04	400	0,029	0,014	0,981
НОРМА Обед:		800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
	366	Запеканка из творога	1/120	201,50	9,28	8,06	22,96	0,5	0,1	0,2	40	0,5	99	110	20,0	0,65	124	0,003	0,004	0,032
	622	Соус яблочный	1/30	84,00	0,00	0,00	21,00	2,4	0,01	0,03	26	0,1	25	19	3,8	0,1	39	0,001	0,001	0,003
	Итого за Полдник:		350	390,50	14,88	13,06	53,36	3,28	0,11	0,27	122,00	0,60	184,00	186,50	42,00	0,75	222,70	0,013	0,010	0,042
НОРМА Полдник:		350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
Итого за Обед и Полдник:		1270	1372,39	46,39	46,39	192,33	25,18	1,06	0,90	365	4,10	565	568	134	7,79	623	0,042	0,024	1,023	
НОРМА Обед и Полдник:		1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
Итого за день:		2020	2033,53	67,84	68,29	286,89	42,21	1,43	1,3	547	6,1	859	868	206	11,69	924	0,062	0,039	1,763	

День 8. Неделя 2.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	3	Бутерброд: Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
		Масло сливочное	1/10	68,80	3,8	3,8	4,85	0,0	0	0	8	0,5	0	0	0,0	0	1	0,000	0,000	0,000
	333	Макароны с сыром	1/160	169,75	5,72	8,15	18,38	0,0	0,1	0	38	1,7	11	58	8,0	1,75	14	0,005	0,001	0,500
	ПВ	Йогурт порционный	1/125	87,17	3,5	3,13	11,25	11,0	0,04	0,21	73	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,011	0,000	0,250
	705	Напиток из шиповника	1/200	96,00	0,4	0	23,6	12,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/30	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	38	39	12,3	1,1	21	0,000	0,001	0,000
		Итого за Завтрак:	550	555,27	16,23	17,31	83,64	23,20	0,37	0,32	119	3,00	210	221	40,3	5,08	183	0,017	0,010	0,763
	НОРМА Завтрак:	550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
		Итого Завтрак 2:	200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
		Норма Завтрак 2:	200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
	Итого за Завтрак 1 и 2:	750	660,27	21,83	22,31	93,04	23,6	0,37	0,36	175,4	3	270,2	279	58,5	5,08	243	0,026	0,015	0,77	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	78	Икра свекольная	1/100	105,24	1,16	7,4	8,5	3,4	0	0	24	1,5	26	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200
	138	Суп картофель с крупой	1/250	161,80	4,95	5,2	23,8	13,2	0,05	0,05	78	0,2	34	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200
	439	Печень, тушенная в соусе	1/100	158,90	13,9	9,7	4	0,0	0,1	0,03	166	2,7	114	137	11,0	1,5	75	0,020	0,003	0,000
	512	Рис припущенный	1/180	180,10	6,3	7,38	22,12	0,0	0	0	0	0,0	18	58	18,0	0,75	44	0,000	0,002	0,500
	631	Компот из свежих яблок	1/200	144,00	0,2	0	35,8	3,6	0,02	0,04	0	0,0	20	12	10,0	0,4	90	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
		Итого за Обед:	920	968,43	31,15	33,31	136,01	20,5	0,53	0,28	268	4,4	304	404	93	5,67	399	0,044	0,018	0,921
	НОРМА Обед:	800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	ПВ	Кисломолочный напиток	1/200	115,40	5,60	5,00	12,00	0,40	0,00	0,40	56	0,0	120	120	22,0	0	40	0,009	0,000	0,270
	ПВ	Печенье сахарное	1/50	237,52	8,50	8,60	31,53	0,1	0,1	0,08	0	0,0	39	31	10,0	0,7	21	0,000	0,000	0,130
		Фрукт (мандарин)	1/100	60,04	0,81	0,4	13,3	18,0	0,07	0	24	0,0	26	14	8,4	0,14	116	0,000	0,001	0,000
		Итого за Полдник:	350	412,96	14,91	14,00	56,83	18,50	0,17	0,48	80,00	0,00	185,00	165,00	40,40	0,84	177,00	0,009	0,001	0,400
	НОРМА Полдник:	350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
	Итого за Обед и Полдник:	1270	1381,39	46,06	47,31	192,84	39,00	0,70	0,76	348	4,40	489	569	133	6,51	576	0,053	0,019	1,321	
	НОРМА Обед и Полдник:	1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
	Итого за день:	2020	2061,39	68,56	70,31	288,59	56,5	1,05	1,16	573	6,9	789	869	208,4	11,01	876	0,078	0,032	2,321	

День 9. Неделя 2.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	576	Огурцы св(нарезка порц)	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	2,5	0,01	0,01	3	0,0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004
	374	Рыба ,тушенная с овощами	1/110	133,44	12,28	7,8	7,26	1,0	0,01	0,10	120	2,5	66	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000
	518	Картофель отварной	1/120	153,63	3,08	6,43	20,86	0,2	0,15	0	0	1,5	110	90	12,5	0,7	123	0,000	0,000	0,970
	638	Компот из чернослива	1/200	118,40	0,6	0	29	2,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
	Итого за Завтрак:		555	560,72	19,19	16,52	83,82	5,93	0,40	0,22	123	4,00	259	277	56,0	5,45	316	0,020	0,012	0,987
НОРМА Завтрак:		550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Кисломолочный напиток	1/200	136,80	5	6,4	14,8	0,7	0,08	0,34	44	0,0	65	81	28,0	0,2	72	0,009	0,005	0,007
	Итого Завтрак 2:		200	136,80	5,00	6,40	14,80	0,70	0,08	0,34	44	0,00	65	81	18,2	0,20	72	0,009	0,005	0,007
	Норма Завтрак 2:		200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
Итого за Завтрак 1 и 2:		755	697,52	24,19	22,92	98,62	6,63	0,48	0,56	166,5	4	323,6	357,5	74,2	5,65	387,8	0,029	0,017	0,994	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	576	Помидор (нарезка порц)	1/100	21,28	1,1	0,2	3,77	6,0	0,02	0,02	3	0,0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,001	0,004
	132	Рассольник "Ленинградск	1/250	183,00	5,43	9,08	19,89	7,0	0,03	0,06	37	0,2	24	92	20,0	0,8	136	0,028	0,001	0,250
	500	Котлета куриная	1/100	164,70	12,24	7,74	11,52	1,0	0,01	0,10	120	2,5	66	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000
	508	Каша гречневая	1/180	244,06	5,82	9,66	33,46	0,2	0,15	0	0	1,5	110	90	12,5	0,7	123	0,000	0,000	0,970
	705	Напиток из шиповника	1/200	96,00	0,4	0	23,6	12,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
	Итого за Обед:		920	927,43	29,63	30,31	134,03	26,5	0,58	0,35	160	4,2	305	400	85	6,97	484	0,048	0,018	1,245
НОРМА Обед:		800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	693	Какао с молоком	1/200	127,80	4,9	5	15,8	1,3	0,1	0,03	45	0,5	15	0	0,0	0	0	0,000	0,000	0,000
	362	Пудинг творожный со сгуш	1/120/30	303,46	10,1	9,86	43,58	0,5	0,1	0,2	55	0,3	99	164	20,0	0,65	124	0,003	0,005	0,320
	Итого за Полдник:		350	431,26	15,00	14,86	59,38	1,78	0,20	0,23	100	0,79	114	164	20,0	0,65	124	0,003	0,005	0,320
НОРМА Полдник:		350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
Итого за Обед и Полдник:		1270	1358,69	44,63	45,17	193,41	28,28	0,78	0,58	260	4,99	419	564	105	7,62	608	0,051	0,023	1,565	
НОРМА Обед и Полдник:		1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
Итого за день:		2025	2038,69	67,13	68,17	289,16	45,78	1,13	0,98	485	7,49	719	864	180	12,12	908	0,076	0,036	2,565	

День 10. Неделя 2.

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Эн. цен., ккал	Пищевые вещества			Витамины и минеральные вещества, мг/сут													
				Б	Ж	У	С	В1	В2	А, мкг	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
Завтрак	3076	Салат "Зайчик"	1/60	111,60	2	6,4	11,5	1,4	0	0,01	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,000	0,001
	436	Жаркое по-домашнему	1/225	227,69	10,56	8,53	27,17	10,2	0,06	0,2	93	2,3	146	134	11,0	0,7	89	0,015	0,000	0,700
	ПВ	Сок овощной	1/200	86,60	1	0,2	20,2	2,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/25	58,31	0,63	0,83	12,08	0,1	0,1	0,08	0	0,0	19	31	10,0	0,7	42	0,000	0,007	0,013
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/40	75,24	2,18	1,4	13,48	0,1	0,12	0,02	0	0,0	51	52	17,0	1,5	28	0,000	0,002	0,000
	Итого за Завтрак:		550	559,44	16,37	17,36	84,43	13,81	0,29	0,32	117	2,30	229	245	49,8	4,50	241	0,016	0,010	0,714
НОРМА Завтрак:		550	544,00	18,00	18,40	76,60	14,0	0,28	0,32	180	2,0	240	220	60,0	3,60	240	0,020	0,010	0,800	
Завтрак2	ПВ	Молоко 2,5 %	1/200	105,00	5,6	5	9,4	0,4	0	0,04	56	0,0	60	58	18,2	0	60	0,009	0,005	0,007
	Итого Завтрак 2:		200	105,00	5,60	5,00	9,40	0,40	0,00	0,04	56	0,00	60	58	18,2	0,00	60	0,009	0,005	0,007
	Норма Завтрак 2:		200	136,00	4,50	4,60	19,15	3,5	0,70	0,80	45	0,5	60	60	15,0	0,90	60	0,005	0,003	0,200
Итого за Завтрак 1 и 2:		750	664,44	21,97	22,36	93,83	14,21	0,29	0,36	173	2,3	288,5	303	68	4,5	301,1	0,025	0,015	0,721	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		750	680,00	22,5	23	95,75	17,5	0,35	0,4	225	2,5	300	300	75	4,5	300	0,025	0,013	1	
Обед	91	Салат "Фасолька"	1/100	190,92	3,3	10,68	20,4	4,4	0	0,01	24	0,0	36	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100
	135	Суп овощной	1/250	96,05	2,2	6,05	8,2	4,8	0,1	0,2	55	0,5	95	254	31,0	0,4	50	0,000	0,004	0,500
	719	Пельмени отварные	1/280	324,30	20,49	12,18	33,18	11,0	0,09	0,24	154	3,2	198	8	26,4	0,68	272	0,050	0,000	0,000
	638	Компот из чернослива	1/200	118,40	0,6	0	29	2,0	0,01	0,01	0	0,0	7	7	4,0	1,4	40	0,001	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб пшеничный	1/50	125,06	3,63	2,3	22,46	0,1	0,2	0,03	0	0,0	62	64	20,0	1,8	35	0,000	0,001	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/40	93,33	1,01	1,33	19,33	0,2	0,16	0,13	0	0,0	30	50	16,0	1,12	67	0,000	0,011	0,021
	Итого за Обед:		920	948,06	31,23	32,54	132,57	22,5	0,56	0,62	233	3,7	428	404,4	105,2	5,6	506,6	0,051	0,018	0,621
НОРМА Обед:		800	952,00	31,50	32,20	134,05	24,5	0,49	0,56	315	3,5	420	420	105,0	6,30	420	0,035	0,018	1,400	
Полдник	630	Чай с молоком сахаром	1/200	90,00	1,6	1,6	17,3	0,3	0,01	0,04	35	0,0	75	25	6,0	0,4	24	0,000	0,000	0,000
	747	Котлета в тесте	1/100	281,47	10,25	11,43	34,4	0,0	0,2	0,15	0	0,7	35	159	20,0	0,8	55	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Мармелад	1/50	52,31	0,075	0,01	12,98	9,0	0	0	3	0,0	4	3	3,0	0,1	27	0,000	0,020	0,730
	Итого за Полдник:		350	423,78	11,93	13,04	64,68	9,30	0,21	0,19	35	0,70	110	184	26,0	1,20	79	0,000	0,000	0,000
НОРМА Полдник:		350	408,00	13,50	13,80	57,45	10,5	0,21	0,24	135	1,5	180	180	45,0	2,7	180	0,015	0,007	0,600	
Итого за Обед и Полдник:		1270	1371,84	43,16	45,58	197,25	31,80	0,77	0,81	268,00	4,40	538,00	588,40	131,20	6,80	585,60	0,051	0,045	0,621	
НОРМА Обед и Полдник:		1150	1360,00	45	46	191,5	35	0,7	0,8	450	5	600	600	150	9	600	0,050	0,025	2,000	
Итого за день:		2020	2036,28	65,13	67,94	291,08	46,01	1,06	1,17	441	6,7	827	891	199	11,3	887	0,076	0,060	1,342	