

Утверждаю
Индивидуальный предприниматель

И. Рузубаева

01.09.2022г.



Согласовано
Директор МБОУ «СОШ № 19»

Л.Л. Горбунова

01.09.2022г.



10-ти дневное меню питания

обучающихся в МБОУ «СОШ № 19» возрастная категория 7-11 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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
		Сыр твердый	1/10	68,80	3,8	3,8	4,85	0,0	0	0,03	21	0,8	118	69	4,4	0,08	9	0,000	0,001	0,000
	311	Каша манная молочная	1/150	136,96	2,2	4	23,04	1,2	0	0,15	50	0,7	33	78	16,5	1,51	55	0,011	0,000	0,590
	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	1/30	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
		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:	505	484,62	13,86	14,70	74,22	7,26	0,28	0,28	119	2,00	221	216	44,2	3,21	217	0,011	0,003	0,700
	НОРМА Завтрак:	500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
	Итого за Завтрак 1 и 2:	705	589,62	19,46	19,7	83,62	7,66	0,28	0,32	174,7	2	280,8	273,9	62,4	3,21	277,1	0,02	0,008	0,707	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	ПВ	Икра кабачковая	1/60	54,12	0,84	3,24	5,4	9,0	0,03	0,04	44	0,8	32	19	10,4	0,5	64	0,003	0,000	0,300
	124	Щи из свежей капусты	1/200	84,96	3,5	3,44	10	4,8	0,05	0,2	16	0,4	49	204	11,0	0,2	82	0,013	0,001	0,500
	451	Биточек из говядины	1/90	157,57	12,8	9,41	5,42	0,9	0	0,1	152	3,9	186	81	9,0	0,8	71	0,020	0,000	0,000
	508	Каша гречневая	1/150	203,37	4,85	8,05	27,88	0,0	0	0	0	0,4	14	70	31,0	0,8	88	0,000	0,002	0,700
	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 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	1/25	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
		Итого за Обед:	775	809,23	26,31	27,27	114,64	17,3	0,4	0,47	272	5,5	405,8	481	103	5	433,7	0,036	0,011	1,513
	НОРМА Обед:	700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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
	769	Коржик молочный	1/100	272,50	10,5	12,1	30,4	0,1	0,2	0,2	76	0,0	144	64	20,0	0,5	75	0,010	0,004	0,000
		Итого за Полдник:	300	359,10	11,50	12,30	50,60	12,10	0,21	0,21	76	0,00	151	71	24,0	0,64	115	0,011	0,005	0,000
	НОРМА Полдник:	300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
	Итого за Обед и Полдник:	1075	1168,33	37,81	39,57	165,24	29,40	0,61	0,68	348	5,50	557	552	127	5,64	549	0,047	0,016	1,513	
	НОРМА Обед и Полдник:	1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
	Итого за День:	1780	1757,95	57,27	59,27	248,86	37,06	0,89	1,00	523	7,50	838	826	189	8,85	826	0,067	0,024	2,220	

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 консервированный	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	6,0	0,01	0,01	12	0,0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600
	436	Жаркое по-домашнему	1/200	242,73	10,03	13,21	20,93	4,1	0,04	0,02	28	1,8	136	144	16,0	0,74	94	0,000	0,001	0,000
	639	Компот из с/ф	1/200	125,84	0,06	0	31,4	5,8	0,06	0,21	82	0,8	12	6	2,0	0,2	22	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
	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:		505	485,61	13,07	15,17	74,20	16,01	0,29	0,31	122	2,60	218	219	42,1	2,66	216	0,020	0,003	0,680
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
Завтрак 2	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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		705	590,61	18,67	20,17	83,6	16,41	0,29	0,35	178,2	2,6	278,4	276,5	60,26	2,66	275,9	0,029	0,008	0,687	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	101	Кукуруза конс	1/60	34,32	1,32	0,24	6,72	6,4	0,01	0,01	12	0,0	22	11	5,8	0,2	54	0,002	0,000	0,600
	139	Суп гороховый	1/200	131,52	4,96	4,48	17,84	6,6	0,11	0,1	32	1,6	143	94	22,0	0,4	86	0,038	0,000	0,500
	492	Плов из птицы	1/240	362,71	15,6	19,87	30,37	4,5	0,05	0,02	36	2,2	163	173	19,2	0,89	113	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	0,001	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
Итого за Обед:		775	834,32	26,14	27,72	120,07	23,45	0,59	0,45	162	4,20	420	379	79	4,19	351	0,040	0,009	1,113	
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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	1/80	222,32	4,80	5,84	37,64	1,2	0	0,15	25	0,3	53	112	20,5	0,21	85	0,001	0,001	0,460
	769	Соус молочный сладкий	1/20	27,88	0,84	1,16	3,52	2,4	0,01	0,03	50	0,1	25	19	3,8	0,1	39	0,001	0,000	0,003
	Итого за Полдник:		300	355,20	11,24	12,00	50,56	4,00	0,01	0,22	131	0,40	138	189	43	0,31	184	0,011	0,006	0,470
НОРМА Полдник:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1189,52	37,38	39,72	170,63	27,45	0,60	0,67	293	4,60	558	568	121	4,50	535	0,051	0,015	1,583	
НОРМА Обед и Полдник:		1000	1179,5	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1780,13	56,05	59,89	254,23	43,86	0,89	1,02	471	7,20	837	844	182	7,16	811	0,080	0,023	2,270	

№ 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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,000	0,080
		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	1/150	173,05	7,69	2,01	31,05	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	1/30	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
		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:	500	482,58	13,08	15,14	73,50	21,34	0,29	0,28	115	2,80	213	220	43,6	2,81	215	0,010	0,003	0,685
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		700	587,58	18,68	20,14	82,9	21,74	0,29	0,32	170,9	2,8	273,2	278,3	61,84	2,81	275,4	0,019	0,008	0,692	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	3076	Салат "Зайчик"	1/60	111,60	2	6,4	11,5	0,7	0,1	0,1	40	0,0	47	36	27,0	0,9	72	0,000	0,002	0,900
	181	Уха с перловой крупой	1/200	106,16	4,78	3,92	12,94	0,4	0,03	0,02	110	1,3	7	25	7,0	0,3	102	0,050	0,001	0,630
	437	Гуляш	1/100	139,84	10,95	7,84	6,37	0,0	0,01	0,15	0	2,0	35	109	15,0	0,03	55	0,000	0,000	0,000
	534	Капуста тушеная	1/150	161,30	3,75	6,9	21,05	14,2	0	0,2	138	0,4	41	32	16,0	0,5	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	3,0	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	1/25	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
		Итого за Обед:	785	813,47	26,14	28,19	113,8	28,5	0,45	0,59	298	3,7	229	306	98	4,63	445,5	0,05	0,012	1,543
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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	Бутерброд горячий: булочки	1/75	185,68	4,92	6	28	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	1/25	114,61	6,33	6,33	8,08	0,0	0	0,08	53	2,0	248	173	11,0	0,2	23	0,000	0,001	0,000
		Итого за Полдник:	1/300	362,29	11,55	12,33	51,28	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:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1175,76	37,69	40,52	165,08	30,40	0,60	0,70	351	5,70	540	574	129	6,63	551	0,050	0,014	1,543	
НОРМА Обед и Полдник:		3	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1763,34	56,37	60,66	247,98	52,14	0,89	1,02	521	8,50	813	852	191	9,44	826	0,069	0,022	2,235	

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)	1/90	160,42	6,95	7,86	15,47	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	1/100/5	142,84	2,7	4,28	23,38	9,1	0,05	0	28	0,6	10	30	10,8	0,45	53	0,000	0,000	0,650
	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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
	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:		500	487,16	13,07	14,16	76,86	14,56	0,27	0,39	121	2,40	220	219	52,6	2,82	214	0,020	0,003	0,734
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		700	592,16	18,67	19,16	86,26	14,96	0,27	0,43	176,5	2,4	280,2	277	70,8	2,82	274,2	0,029	0,008	0,741	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	576	Огурец св(нарезка порц)	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	2,5	0,01	0,01	3	0,0	6	11	3,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004
	131	Рассольник "Домашний"	1/200	110,17	3,86	6,01	10,16	4,8	0,1	0,1	48	0,4	59	151	23,0	1,2	83	0,027	0,001	0,500
	390	Котлета Любительская	1/90	213,93	12,96	11,93	13,68	2,4	0,03	0,30	152	5,5	69	81	10,0	0,1	48	0,019	0,001	0,000
	519	Картофель в молоке	1/150	165,30	4,05	5,7	24,45	13,7	0,08	0	42	0,9	15	45	16,2	0,67	80	0,000	0,000	0,960
	639	Компот из с/ф	1/200	128,00	0,6	0	31,4	0,4	0	0,01	10	0,0	126	40	10,0	0,6	32	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	1/25	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
	Итого за Обед:		775	807,55	26,15	26,83	115,37	23,95	0,52	0,53	255	6,80	356	423	93	5,22	354	0,047	0,010	1,477
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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	
	366	Запеканка из творога	1/80	160,44	9,28	8,6	11,48	0,5	0,1	0,2	40	0,5	99	110	20,0	0,65	124	0,003	0,004	0,032
	619	Соус абрикосовый	1/20	42,84	0,12	0	10,59	4,8	0,01	0,03	54	0,1	25	19	3,8	0,1	39	0,001	0,001	0,003
	Итого за Полдник:		300	352,48	11,90	12,20	48,77	5,28	0,11	0,23	94,00	0,60	132,00	134,50	29,80	0,95	197,70	0,004	0,005	0,035
НОРМА Полдник:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1160,03	38,05	39,03	164,14	29,23	0,63	0,76	349	7,40	488	557	123	6,17	552	0,051	0,015	1,512	
НОРМА Обед и Полдник:		1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1752,19	56,72	58,19	250,4	44,19	0,90	1,19	525	9,8	768	834	193	8,99	826	0,080	0,023	2,253	

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.	1/100/5	69,84	1,85	3,8	7,06	1,2	0	0,1	38	0,0	144	47	9,0	0,11	65	0,000	0,000	0,600
	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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
	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:		500	477,52	13,25	15,24	71,84	15,66	0,27	0,32	120	2,20	211	202	47,6	2,67	218	0,021	0,003	0,680
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		700	582,52	18,85	20,24	81,24	16,06	0,27	0,36	176	2,2	271	260	65,8	2,67	277,9	0,03	0,008	0,687	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	554	Зеленый горошек	1/60	42,96	2,64	0,24	7,56	0,4	0,04	0,04	7	0,0	5	17	4,3	0,4	23	0,000	0,000	0,000
	148	Сул-лапша домашняя	1/200	140,88	5,84	6,4	14,98	1,3	0,02	0,3	70	0,4	0	112	25,2	0,16	55	0,003	0	0,3
	490	Филе куриное, в соусе	1/90	186,30	7,71	9,3	17,94	1,9	0,04	0,1	75	2,2	6	74	12,0	0,5	44	0,040	0,000	0,000
	518	Картофель отварной	1/150	152,12	6,32	7,6	14,61	2,0	0,01	0,01	68	0,4	221	71	14,0	0,17	96	0,001	0,001	0,987
	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	1/25	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
	Итого за Обед:		775	801,63	27,17	26,67	113,23	17,8	0,42	0,57	220	3,0	320	376	89,5	5,13	335	0,042	0,010	1,300
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
Полдник	ПВ	Йогурт (био)	1/180	91,20	3,8	3	12,25	2,0	0,04	0,01	98	0,8	136	86	6,0	0,13	66	0,011	0,000	0,250
	ПВ	Баранка Яичная	1/50	217,70	7,5	8,5	27,8	0,1	0,1	0,03	35	0,5	62	64	20,0	0,7	35	0,000	0,003	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 Полдник:		300	350,94	11,87	11,78	49,36	20,10	0,21	0,04	157,00	1,30	224,00	164,00	34,40	0,97	217,00	0,011	0,004	0,250
НОРМА Полдник:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1152,57	39,04	38,45	162,59	37,90	0,63	0,61	377	4,30	544	540	124	6,10	552	0,053	0,014	1,550	
НОРМА Обед и Полдник:		1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1735,09	57,89	58,69	243,83	53,96	0,90	0,97	553	6,5	815	800	190	8,77	830	0,083	0,022	2,237	

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	Бутерброд: Хлеб ржаной	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
		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	1/150	128,82	3,04	4,5	19,04	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	1/30	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
		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:	535	492,08	13,60	14,60	76,57	8,01	0,28	0,30	111	2,50	216	229	39,8	2,27	196	0,016	0,003	0,668
	НОРМА Завтрак:	500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,002	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
	Итого за Завтрак 1 и 2:	735	597,08	19,2	19,6	85,97	8,45	0,28	0,34	166,8	2,5	275,8	286,5	58	2,27	255,5	0,025	0,008	0,675	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	576	Огурец консервир.	1/60	6,78	0,42	0,06	1,14	6,0	0,02	0,02	6	0,0	14	25	8,4	0,36	85	0,002	0,001	0,100
	147	Суп карт. с макаронами	1/200	96,16	2,74	2	16,8	2,8	0,02	0,03	88	0,5	65	66	5	0,1	55	0,022	0	0,8
	462	Тефтели (1 вариант)	1/90	240,42	16,29	15,94	7,95	0,8	0	0,2	180	2,1	158	158	30,0	0,8	64	0,010	0,000	0,487
	508	Каша "Забава"	1/150	186,30	4,05	5,7	29,7	0,0	0	0	0	0,4	87	70	15,0	0,5	88	0,010	0,002	0,360
	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	0,001	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
		Итого за Обед:	775	835,43	27,76	26,83	120,73	15,55	0,46	0,57	356,2	3,41	416,6	420,2	90,4	4,46	390	0,044	0,011	1,760
	НОРМА Обед:	700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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
	769	Булочка домашняя	1/100	270,50	10,5	11,7	30,8	0,2	0,14	0,06	0	0,7	124	128	33,0	0,5	120	0,000	0,004	0,013
		Итого за Полдник:	300	357,10	11,50	11,90	51,00	12,20	0,15	0,07	0	0,70	131	135	37,0	1,90	160	0,001	0,005	0,013
	НОРМА Полдник:	300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
	Итого за Обед и Полдник:	1075	1192,53	39,26	38,73	171,73	27,75	0,61	0,64	356	4,11	548	555	127	6,36	550,0	0,045	0,016	1,773	
	НОРМА Обед и Полдник:	1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
	Итого за День:		1789,61	58,46	58,33	257,7	36,2	0,89	0,98	523	6,61	823	842	185	8,63	806	0,07	0,024	2,448	

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	1/175	244,32	9,85	9,48	29,9	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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
	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
	ПВ	Конфета шоколадная	1/20	91,54	0,54	3,06	15,46	0,1	0,1	0,02	1	0	9	20	7	0,5	36	0	0,001	0
	Итого за Завтрак:		500	480,52	13,85	14,84	72,89	16,56	0,33	0,33	126	2,00	213	217	45,9	3,22	218	0,011	0,003	0,800
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		700	585,52	19,65	19,84	82,09	16,96	0,33	0,37	182	2	272,8	274,5	64,1	3,22	277,9	0,02	0,008	0,807	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	78	Икра морковная	1/60	51,60	0,9	2,4	6,6	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	1/200	85,76	1,6	4,16	10,48	4,8	0,2	0,2	15	0,5	5	54	21,0	1,2	50	0,005	0,000	0,500
	436	Жаркое по домашнему	1/240	396,38	19,8	18,78	37,04	1,1	0,06	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	4,0	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	1/25	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
	Итого за Обед:		775	848,31	27,76	28,47	120,26	25,4	0,57	0,58	243	3,5	369,8	362	85,6	5,42	374,5	0,029	0,009	0,973
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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
	314	Запеканка рисовая	1/80	189,70	5,80	6,50	27,00	1,2	0	0,15	25	0,4	93	112	16,5	0,21	85	0,011	0,000	0,460
	622	Соус яблочный	1/20	56,00	0,00	0,00	14,00	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:		300	350,70	11,40	11,50	50,40	4,00	0,01	0,22	106,90	0,50	178,00	188,50	38,50	0,31	183,70	0,021	0,006	0,470
НОРМА Полдник:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1199,01	39,16	39,97	170,66	29,40	0,58	0,80	350	4,00	548	551	124	5,73	558	0,050	0,015	1,443	
НОРМА Обед и Полдник:		1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1784,53	43,01	43,92	187,41	32,4	0,64	0,87	385	4,5	603	606	137	6,3	613	0,055	0,017	1,593	

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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
		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	1/150	140,10	3,97	6,26	16,97	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	93,84	0,4	0	23,06	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	1/30	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:	530	500,17	14,23	15,09	76,86	14,76	0,34	0,32	119	3,00	216	214	42,3	3,80	216	0,016	0,003	0,830
	НОРМА Завтрак:	500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
Завтрак 2	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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
	Итого за Завтрак 1 и 2:	730	605,17	19,83	20,09	86,26	15,16	0,34	0,36	175,4	3	275,7	271,8	60,5	3,8	276,4	0,025	0,008	0,837	
	НОРМА Завтрак 1 и 2:	700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	78	Икра свекольная	1/60	63,48	0,78	4,44	5,1	3,4	0	0	24	1,5	56	38	13,0	0,06	36	0,009	0,001	0,200
	138	Суп картофель с крупой	1/200	136,64	3,96	4,96	19,04	13,2	0,05	0,05	78	0,4	58	45	5,0	0,04	52	0,015	0,000	0,200
	439	Печень, тушенная в соусе	1/90	152,64	12,51	9,8	3,6	0,0	0,1	0,03	166	2,7	154	137	11,0	1,5	75	0,020	0,003	0,000
	512	Рис припущенный	1/150	166,75	5,25	6,15	22,6	0,0	0	0	0	0,4	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	1/25	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
		Итого за Обед:	775	846,88	26,96	28,48	120,68	20,4	0,47	0,23	268	5	386,8	385	87	5,25	373,5	0,044	0,014	0,913
	НОРМА Обед:	700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
Полдник	ПВ	Кисломолочный напиток	1/200	147,40	5,60	5,00	20,00	0,40	0,00	0,40	56	0,0	120	120	22,0	0	40	0,009	0,000	0,270
	ПВ	Печенье сахарное	1/30	156,33	5,20	5,85	20,72	0,1	0,1	0,08	0	0,0	39	31	10,0	0,7	21	0,000	0,000	0,130
		Фрукт (мандарин)	1/70	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 Полдник:	300	345,77	11,37	11,13	50,03	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:	300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
	Итого за Обед и Полдник:	1075	1192,65	38,33	39,61	170,71	38,90	0,64	0,71	348	5,00	572	550	127	6,09	551	0,053	0,015	1,313	
	НОРМА Обед и Полдник:	1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
	Итого за День:		1797,82	58,16	59,70	256,97	54,06	1,0	1,1	523	8,00	848	822	188	9,89	827	0,078	0,023	2,150	

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	6,8	0,01	0,01	3	0,0	6	11	1,5	0,15	35	0,001	0,000	0,004
	374	Рыба ,тушеная с овощами	1/100	133,44	8,55	7,8	7,26	2,4	0,10	0,10	80	2,5	66	86	11,0	1	48	0,018	0,001	0,000
	518	Картофель отварной	1/100	107,30	2,1	4,5	14,6	1,1	0,01	0	38	0,7	70	60	9,0	0,45	85	0,000	0,000	0,860
	638	Компот из чернослива	1/200	118,40	0,6	0	29	10,5	0	0,1	0	0,0	24	2	4,0	0,6	8	0,000	0,000	0,000
	ПВ	Хлеб ржаной	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,080
	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:		505	476,18	14,23	14,26	72,73	20,94	0,30	0,28	121	3,20	215	216	43,8	3,72	222	0,019	0,003	0,944
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		705	581,18	19,83	19,26	82,13	21,34	0,3	0,32	176,5	3,2	274,6	274	62	3,72	282,2	0,028	0,008	0,951	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	576	Помидор (нарезка порц)	1/60	12,84	0,66	0,12	2,28	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	1/200	183,00	5,43	9,08	19,89	7,0	0,03	0,11	68	0,2	85	90	34,2	0,8	109	0,028	0,001	0,250
	500	Котлета куриная	1/90	164,70	12,24	7,74	11,52	1,0	0,01	0,10	120	2,5	70	86	11,0	1	48	0,018	0,003	0,000
	508	Каша гречневая	1/150	203,37	4,85	8,05	27,88	0,2	0,01	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	10,5	0	0,1	86	0,0	24	2	4,0	0,6	25	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	1/25	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
	Итого за Обед:		775	843,28	27,84	28,12	119,71	24,9	0,37	0,44	277	4,2	375,8	374	93,2	5,75	416,5	0,047	0,013	1,237
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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 сгущ	1/80/20	229,89	6,73	6,57	35,96	0,5	0,1	0,2	55	0,3	120	166	29,0	0,65	124	0,003	0,002	0,320
	Итого за Полдник:		300	357,69	11,63	11,57	51,76	1,78	0,20	0,23	100	0,79	135	166	29,0	0,65	124	0,003	0,002	0,320
НОРМА Полдник:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1200,97	39,47	39,69	171,47	26,68	0,57	0,67	377	4,99	511	540	122	6,40	541	0,050	0,015	1,557	
НОРМА Обед и Полдник:		1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1782,15	59,30	58,95	253,60	48,02	0,9	1,0	554	8	785	814	184	10,12	823	0,078	0,023	2,508	

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
	492	Плов из птицы	1/200	172,60	8,5	5,8	21,6	10,2	0,16	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	1/15	35,02	0,38	0,5	7,25	0,1	0,06	0,05	0	0,0	11	19	6,0	0,42	25	0,000	0,001	0,008
	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:		505	481,06	14,06	14,30	74,03	13,74	0,35	0,29	117	2,30	208	220	41,1	3,82	218	0,016	0,003	0,709
НОРМА Завтрак:		500	471,80	15,40	15,80	67,00	12,0	0,24	0,28	140	2,0	220	220	50,0	2,40	220	0,020	0,006	0,600	
Завтрак 2	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	117,95	3,85	3,95	16,75	3,0	0,06	0,07	35	0,5	55	55	12,5	0,60	55	0,005	0,002	0,150
Итого за Завтрак 1 и 2:		705	586,06	19,66	19,3	83,43	14,14	0,35	0,33	173	2,3	267,5	277,5	59,3	3,82	277,5	0,025	0,008	0,716	
НОРМА Завтрак 1 и 2:		700	589,75	19,25	19,75	83,75	15	0,3	0,35	175	2,5	275	275	62,5	3	275	0,025	0,008	0,75	
Обед	91	Салат "Фасолька"	1/60	122,30	2,14	6,74	13,27	4,4	0	0,01	24	0,0	6	21	7,8	0,2	43	0,000	0,001	0,100
	135	Суп овощной	1/200	91,88	2,16	4,84	9,92	5,0	0,1	0,2	138	0,5	125	232	31,0	0,4	50	0,000	0,004	1,000
	719	Пельмени отварные	1/240	283,59	17,8	12,79	24,32	11,0	0,09	0,24	154	3,2	197	8	27,0	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	1/25	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
	Итого за Обед:		775	799,54	26,96	27,5	111,05	22,59	0,5	0,57	316	3,7	416	363	99,8	5,18	482	0,051	0,014	1,113
НОРМА Обед:		700	825,65	26,95	27,65	117,25	21,0	0,42	0,49	245	3,5	385	385	87,5	4,20	385	0,035	0,011	1,050	
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	274,09	10,25	10,61	34,4	0,0	0,02	0,15	0	0,7	65	159	20,0	0,8	55	0,000	0,001	0,100
	Итого за Полдник:		300	364,09	11,85	12,21	51,70	0,30	0,03	0,19	35	0,70	140	184	26,0	1,20	79	0,000	0,001	0,100
НОРМА Полдник:		300	353,85	11,55	11,85	50,25	9	0,18	0,21	105	1,5	165	165	37,5	1,8	165	0,015	0,005	0,450	
Итого за Обед и Полдник:		1075	1163,63	38,81	39,71	162,75	22,89	0,53	0,76	351,00	4,40	556,00	547,00	125,80	6,38	561,00	0,051	0,015	1,213	
НОРМА Обед и Полдник:		1000	1179,50	38,5	39,5	167,5	30	0,6	0,7	350	5	550	550	125	6	550	0,050	0,015	1,500	
Итого за День:			1749,69	58,47	59,01	246,18	37	0,9	1,1	524	6,70	824	825	185	10,2	839	0,076	0,023	1,929	