Примерное перспективное 10-дневное меню категория "Многодетные и малоимущие, СВО и мобилизованные 5-11 классы" с 24 февраля по 17 мая 2025г.

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5	0.13	0.12	205.8	0	3.31	407.22	536.55	105.58	151.66	326.91	2.82	55.68	38.55	237.05
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Завтрак	**550**	**48.2**	**20.7**	**70.7**	**661.3**	**0.2**	**0.25**	**284.3**	**0.29**	**3.56**	**799.9**	**649.31**	**449.06**	**178.59**	**528.49**	**4.85**	**57.2**	**44.1**	**244.75**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	1.6	3.5	8.8	72.7	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.49	285.65	92.44	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-2м	Гуляш из свинины	120	14.6	34.3	4.2	384	0.4	0.13	22.74	0.08	1.01	117.42	292.66	63.08	25.43	160.74	1.75	16.85	0.34	76.43
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	**850**	**26.2**	**45.3**	**79.1**	**826.9**	**0.6**	**0.26**	**234.51**	**0.19**	**30.66**	**580.21**	**825.28**	**376.24**	**80.95**	**323.73**	**5.2**	**65.64**	**2.37**	**136.99**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1400**	**74.4**	**66**	**149.8**	**1488.2**	**0.8**	**0.51**	**518.81**	**0.48**	**34.22**	**1380.11**	**1474.59**	**825.3**	**259.54**	**852.22**	**10.05**	**122.84**	**46.47**	**381.74**
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1	0.02	0.01	9	0	1.2	82.08	24.65	5.28	5.48	16.18	0.18	0	0.34	0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	4.23	19.27
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8	250.8	0.06	0.15	147.31	0.02	0.35	129.5	313.52	75.76	24.85	181.93	2.43	19.88	0.22	72.02
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	**570**	**31.9**	**26.9**	**72.1**	**656.7**	**0.4**	**0.34**	**179.92**	**0.13**	**2.71**	**541.18**	**697.23**	**217.38**	**191.68**	**468.22**	**9.24**	**48.14**	**6.01**	**99.69**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.3	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	84.1	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	24.91	8.68	32.63
54-16м	Тефтели из говядины и свинины с рисом	100	12.9	20.5	8.1	268.3	0.17	0.11	1.48	0	0.43	188.94	232.3	25.19	22.61	146.41	1.63	26.52	1.55	60.22
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8	0.01	0.03	23.31	0.02	0.05	35.8	30.78	24.08	2.58	17.23	0.07	6.32	0.2	4.57
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Обед	**880**	**25.7**	**38.3**	**107.5**	**877.1**	**0.42**	**0.28**	**256.74**	**0.13**	**23.61**	**906.57**	**1015.76**	**352.26**	**106.92**	**389.88**	**5.06**	**82.06**	**14.08**	**158.97**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1450**	**57.6**	**65.2**	**179.6**	**1533.8**	**0.82**	**0.62**	**436.66**	**0.26**	**26.32**	**1447.75**	**1712.99**	**569.64**	**298.6**	**858.1**	**14.3**	**130.2**	**20.09**	**258.66**
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	0	0.01	0.36	0	0.58	91.2	33.86	11.09	3.39	10.7	0.09	0	0.13	5.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3	0.07	0.06	40.39	0.23	0.05	289.07	68.97	187.54	13.05	120.39	0.92	24.8	2.34	12.44
54-2р	Котлета рыбная (кета)	90	14.7	5.4	7.7	138.1	0.19	0.14	30.56	11.88	0.35	209.3	220.15	23.72	21.51	144.67	0.67	52.03	25.5	315.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Завтрак	**560**	**29.8**	**14.5**	**88**	**601.9**	**0.35**	**0.29**	**169.55**	**12.11**	**80.98**	**840.1**	**415.65**	**321.27**	**56.31**	**336.12**	**3.44**	**78.99**	**30.37**	**343.54**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-8с	Суп гороховый	250	5.3	5	19.8	145.6	0.18	0.07	151.46	0	5.66	120.02	475.09	83.07	36.6	100.19	1.85	20.07	2.51	34.73
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
т.т.к.	Голень цыплят-бройлеров запечённая	130	27.8	32	0	399.4	0.08	0.2	70.2	0	1.17	201.19	261.69	24.14	25.52	233.64	2.27	22.1	0	211.25
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	**860**	**43.1**	**44**	**92.7**	**938.3**	**0.43**	**0.42**	**466.12**	**0.12**	**127.15**	**612.02**	**1273.22**	**283.66**	**118.14**	**584.31**	**6.97**	**63.49**	**23.73**	**258.13**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1420**	**72.9**	**58.5**	**180.7**	**1540.2**	**0.78**	**0.71**	**635.67**	**12.23**	**208.13**	**1452.12**	**1688.87**	**604.93**	**174.45**	**920.43**	**10.41**	**142.48**	**54.1**	**601.67**
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2	0.01	0.01	3	0	3	2.4	42.3	6.9	4.2	12.6	0.18	0.9	0.09	5.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7	0.09	0.54	243.72	2.91	0.4	332.84	240.11	146	22.33	270.22	2.79	55.54	34.74	83.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
	Итого за Завтрак	**620**	**24.1**	**28.5**	**59.9**	**591.4**	**0.23**	**0.73**	**265.21**	**2.91**	**18.55**	**561.2**	**930.3**	**351.57**	**78.66**	**438.92**	**8.11**	**63.62**	**37.48**	**131.4**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														

	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.2	6.6	90.1	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	108.31	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4	0.08	0.03	24.48	0.12	0	198.71	71.73	141.11	9.59	54.27	0.98	27.69	0.08	15.89
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6	0.06	0.15	30.56	0.08	1.7	145.17	386.92	66.89	27.91	199.94	2.95	20.47	0.38	75.26
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2	0	0.01	0.88	0	0.76	1.31	29.72	64.1	4.56	8.85	0.77	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	**890**	**35**	**38.7**	**94**	**862.8**	**0.27**	**0.28**	**266.19**	**0.2**	**18.12**	**918.18**	**929.83**	**409.91**	**83.6**	**380.5**	**6.93**	**77.27**	**3.41**	**131.78**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1510**	**59.1**	**67.2**	**153.9**	**1454.2**	**0.5**	**1.01**	**531.4**	**3.11**	**36.67**	**1479.38**	**1860.13**	**761.48**	**162.26**	**819.42**	**15.04**	**140.89**	**40.89**	**263.18**
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4	0.02	0.01	39.9	0	7.5	0.9	87	4.2	6	7.8	0.27	0.6	0.12	6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.14	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.94	51.35
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7	0.05	0.12	61.88	0.08	17.33	183.7	445.63	50.6	29.06	139.78	2.19	26.93	0.41	53.62
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.68	20.76	66.08	3.83	7.18	0.73	0	0	0
772	Булочка с маком	50	4.1	1.4	27.1	137.5	0.05	0.02	0	0	0	173.15	43.86	12.3	6.87	33.82	0.47	24.03	2.1	8.66
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Завтрак	**620**	**24.4**	**21.6**	**84.2**	**628.1**	**0.32**	**0.32**	**130.84**	**0.19**	**37.12**	**701.57**	**1412.64**	**193.96**	**92.24**	**334.35**	**5.9**	**87.23**	**4.77**	**127.33**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.2	2.7	22.6	127.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	71.06	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	210	11.5	8.9	50.3	327.2	0.3	0.16	26.86	0.12	0	209.22	307.1	65.26	168.22	253.39	5.67	31.19	4.93	22.48
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5	0.07	0.09	429.47	0.04	1.96	373.3	313.27	52.4	81.76	168.51	1.5	52.61	18.29	142.42
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Обед	**930**	**42.3**	**21.1**	**119.2**	**835.2**	**0.62**	**0.38**	**599.48**	**0.16**	**36.97**	**1119.09**	**1354.21**	**278.05**	**310.48**	**588.47**	**10.2**	**107.21**	**26.89**	**221.5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1550**	**66.7**	**42.7**	**203.4**	**1463.3**	**0.94**	**0.7**	**730.32**	**0.35**	**74.09**	**1820.66**	**2766.85**	**472.01**	**402.72**	**922.82**	**16.1**	**194.44**	**31.66**	**348.83**
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-26г	Рис с овощами	180	3.8	6.8	31.2	201.4	0.05	0.04	322.42	0	1.59	288.31	111.85	20.82	31.39	80.96	0.69	25.87	5.57	37.56
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320	0.33	0.1	18.95	0.07	0.84	97.85	243.88	52.56	21.2	133.95	1.46	14.04	0.28	63.69
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Завтрак	**550**	**26.1**	**44.9**	**59.1**	**743.3**	**0.45**	**0.27**	**419.95**	**0.36**	**3.8**	**779.42**	**477.96**	**417.78**	**80.25**	**417.83**	**4.22**	**41.44**	**11.42**	**109.65**

	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	0.02	0.02	6	0	6	4.8	84.6	13.8	8.4	25.2	0.36	1.8	0.18	10.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	1.6	3.5	8.8	72.7	0.04	0.04	153.54	0	7.65	129.49	285.65	92.44	20.67	42.98	0.95	20.33	0.41	25.98
54-12м	Плов с курицей	350	47.7	14.2	58.1	550.6	0.16	0.15	257.25	0	4.14	509.02	670.69	131.98	189.57	408.64	3.52	69.6	48.18	296.31
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39	0	0.01	30	0	16	0.66	32.21	66.52	5.22	1.57	0.26	0.22	0.17	2.38
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	**940**	**55.7**	**19.6**	**111.4**	**843.8**	**0.33**	**0.26**	**447.19**	**0**	**33.79**	**941.97**	**1204.35**	**331.54**	**249.06**	**567.19**	**7.09**	**94.99**	**51.34**	**350.27**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1490**	**81.8**	**64.5**	**170.5**	**1587.1**	**0.78**	**0.53**	**867.14**	**0.36**	**37.59**	**1721.39**	**1682.31**	**749.32**	**329.31**	**985.02**	**11.31**	**136.43**	**62.76**	**459.92**
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7	0.02	0.03	75	0	60	0.6	48.9	2.4	2.1	4.8	0.15	0.9	0.03	2.1
59	Жаркое со свининой	300	23.1	50.6	25.5	649.7	0.69	0.26	6.72	0	13.77	659.85	1142.41	34.52	66.25	301.46	3.64	98.16	0.46	154.6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9	0	0.01	1.52	0	9.64	3.59	55.62	65.26	7.06	10.62	0.87	0.12	0.12	2.04
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
	Итого за Завтрак	**570**	**26.7**	**51.2**	**52**	**774.8**	**0.77**	**0.33**	**83.44**	**0**	**83.41**	**813.04**	**1312.53**	**115.58**	**88.01**	**361.28**	**5.66**	**100.7**	**1.81**	**166.44**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8	0.04	0.02	79.8	0	15	1.8	174	8.4	12	15.6	0.54	1.2	0.24	12
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.4	16.5	133.3	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	84.1	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
65	Биточки (особые)	100	15.6	22.7	13.6	320.5	0.16	0.11	0	0	0.4	137.07	255.76	14.15	23.4	153.65	2.2	6.56	3.05	58.99
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9	0	0.01	11.66	0.01	0.02	7.31	15.39	17	1.28	8.59	0.04	1.72	0.1	2.29
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3	0	0	0	0	1.2	1.88	19.93	65.11	1.39	1.91	0.12	0.2	0.07	3.6
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Обед	**860**	**27.4**	**38.5**	**95**	**834.8**	**0.39**	**0.27**	**245.88**	**0.13**	**23.55**	**681.02**	**1037.21**	**269.91**	**96.26**	**459.47**	**5.76**	**49.95**	**25.56**	**120.18**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1430**	**54.1**	**89.7**	**147**	**1609.6**	**1.16**	**0.6**	**329.32**	**0.13**	**106.96**	**1494.06**	**2349.74**	**385.49**	**184.27**	**820.75**	**11.42**	**150.65**	**27.37**	**286.62**
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	0	0.01	0.36	0	0.58	91.2	33.86	11.09	3.39	10.7	0.09	0	0.13	5.4
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3	0.07	0.06	40.39	0.23	0.05	289.07	68.97	187.54	13.05	120.39	0.92	24.8	2.34	12.44
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.8	250.8	0.06	0.15	147.31	0.02	0.35	129.5	313.52	75.76	24.85	181.93	2.43	19.88	0.22	72.02
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	**570**	**31.6**	**27.6**	**73.2**	**667.7**	**0.2**	**0.3**	**286.3**	**0.25**	**80.98**	**660.5**	**490.42**	**369.31**	**56.85**	**360.38**	**4.98**	**46.2**	**3.89**	**97.56**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														

	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1	0.05	0.02	18	0	2.4	164.16	49.3	10.56	10.96	32.36	0.37	0	0.69	0
54-8с	Суп гороховый	250	5.3	5	19.8	145.6	0.18	0.07	151.46	0	5.66	120.02	475.09	83.07	36.6	100.19	1.85	20.07	2.51	34.73
54-6г	Рис отварной	220	5.3	7.1	53.5	298.5	0.05	0.03	26.93	0.13	0	224.1	68.27	156.42	34.59	106.44	0.72	30.44	10.61	39.88
54-24м	Шницель из курицы	110	21	4.7	14.7	185.5	0.08	0.08	6.93	0	0.69	232.07	251.73	36.27	70.45	158.1	1.5	18.8	20.23	112.54
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7	0	0	0.96	0	1.2	1.12	15.11	67.05	1.22	2.78	0.09	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Обед	**900**	**37.8**	**17.6**	**127**	**817.8**	**0.44**	**0.23**	**204.48**	**0.13**	**9.95**	**990.27**	**943.7**	**370.77**	**169.22**	**457.27**	**5.75**	**71.47**	**36.44**	**197.75**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1470**	**69.4**	**45.2**	**200.2**	**1485.5**	**0.64**	**0.53**	**490.78**	**0.38**	**90.93**	**1650.77**	**1434.12**	**740.08**	**226.07**	**817.65**	**10.73**	**117.67**	**40.33**	**295.31**
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6.1	6.2	33	212.2	0.06	0.18	30.33	0.06	0.71	393.67	195.16	171.09	32.16	154.43	0.47	58.71	7.14	44.98
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4	0.02	0.12	10.79	0	0.15	37.96	165.29	161.27	26.03	95.2	0.84	2.66	1	23.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6	0.05	0.03	7.5	0	15	39	417	24	13.5	16.5	3.3	3	0.45	12
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	**640**	**18.8**	**26.6**	**79.9**	**632.7**	**0.16**	**0.44**	**171.62**	**0.48**	**16.07**	**814.93**	**825.45**	**626.76**	**84.99**	**432.13**	**5.15**	**65.01**	**14.24**	**83.26**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.2	6.6	90.1	0.03	0.04	137.18	0	13.4	123.2	229.41	108.31	16.48	38.64	0.6	19.09	0.42	18.18
54-1г	Макароны отварные	190	6.7	6.2	41.5	249.3	0.08	0.03	23.26	0.11	0	188.78	68.14	134.05	9.11	51.56	0.93	26.3	0.08	15.1
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	120	18.9	13.5	15.2	258.3	0.15	0.14	25.81	0.17	0.96	247.26	281.17	36.09	27.47	178.91	0.97	61.13	35.23	362.12
54-2соус	Соус белый основной	30	0.2	1	1.2	14.4	0	0	15.13	0.02	0.09	3.06	5.79	12.39	0.81	2.7	0.09	0.46	0.1	1.24
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9	0	0.01	0.3	0	0.76	0.77	32.61	62.94	5.39	8.33	0.79	0.01	0.01	1.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
	Итого за Обед	**930**	**34.5**	**33.2**	**110.9**	**881.1**	**0.39**	**0.28**	**274.97**	**0.3**	**17.47**	**1062.06**	**876.17**	**392.68**	**94.12**	**390.34**	**5.79**	**117.89**	**38.37**	**425.09**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1570**	**53.3**	**59.8**	**190.8**	**1513.8**	**0.55**	**0.72**	**446.59**	**0.78**	**33.54**	**1876.99**	**1701.62**	**1019.44**	**179.11**	**822.47**	**10.94**	**182.9**	**52.61**	**508.35**
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4	0.02	0.01	39.9	0	7.5	0.9	87	4.2	6	7.8	0.27	0.6	0.12	6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2	0.08	0.15	22.12	0.09	0.12	247.73	294.6	39.9	26.17	183.46	2.56	19.54	3.93	61.76
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5	0.01	0.02	19.43	0.02	0.04	29.84	25.65	20.06	2.15	14.36	0.06	5.27	0.17	3.81
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Хлеб бородинский	20	1.4	0.3	8	39.6	0.04	0.02	0.2	0	0	49.2	47	9.4	9.8	31.4	0.78	0.88	0	4.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	**575**	**29**	**29.5**	**82.1**	**710**	**0.23**	**0.32**	**112.85**	**0.23**	**7.96**	**585.12**	**642.04**	**248.79**	**77.79**	**467.43**	**5.64**	**49.43**	**26.26**	**89.52**

	Рекомендуемая величина		**18**	**18.4**	**76.6**	**544-782**														
	Обед																			
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4	0.05	0.05	150	0	120	1.2	97.8	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.06	4.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.2	2.7	22.6	127.5	0.11	0.07	121.89	0	8.61	116.26	513.02	71.06	26.05	68.2	1.08	20.95	0.29	40.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	0.29	0.16	25.58	0.12	0	199.26	292.48	62.15	160.21	241.32	5.4	29.7	4.69	21.41
54-25м	Курица тушеная с морковью	130	18.4	7.5	5.8	164.3	0.06	0.07	372.21	0.03	1.7	323.52	271.5	45.41	70.86	146.04	1.3	45.6	15.85	123.43
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2	0.07	0.03	0.4	0	0	98.4	94	18.8	19.6	62.8	1.56	1.76	0	9.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
	Итого за Обед	**920**	**40.1**	**19.7**	**130.4**	**858.7**	**0.63**	**0.42**	**740.04**	**0.15**	**130.63**	**940.88**	**1591.2**	**300.72**	**304.79**	**579.36**	**10.66**	**101.09**	**23.29**	**205.34**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27.6**	**114.9**	**816-1199.5**														
	Итого за день	**1495**	**69.1**	**49.2**	**212.5**	**1568.7**	**0.86**	**0.74**	**852.89**	**0.38**	**138.59**	**1526**	**2233.24**	**549.51**	**382.58**	**1046.79**	**16.3**	**150.52**	**49.55**	**294.86**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	582.5	29.1	29.2	72.1	666.8	0.33	0.36	210.4	1.7	33.51	709.7	785.35	331.15	98.54	414.52	5.72	63.8	18.04	149.31
Обед	896	36.8	31.6	106.7	857.7	0.45	0.31	373.56	0.15	45.19	875.23	1105.09	336.57	161.35	472.05	6.94	83.11	24.55	220.6
Среднее значение за период	1478.5	65.8	60.8	178.8	1524.4	0.78	0.67	583.96	1.85	78.7	1584.93	900	667.72	259.89	886.57	12.66	146.91	42.59	369.91