

Примерное десятидневное меню для МКОУ ООШ №2 г. Пудожа РК

Использовался "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" 2008 г издания
 Процент выполнения натуральных норм-75% 7-11 лет

И. В. Фриденко
 Директор
И. И. Мухоморова
 Заведующая

Прием пищи	№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции	Наименование продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)							
											В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1 ДЕНЬ																		
завтрак	53	Салат из сырых овощей	60	Морковь	72	60	0,78	0,06	4,20	19,80	0,036	3		32,4	33	22,8	0,72	
				Сахар	1	1	0,00	0,00	0,99	3,74	0	0	0	0,02				0,002
				итого			0,78	0,06	5,19	23,54	0,036	3	0	32,42	33	22,8	0,722	
	326	Запеканка творожная	150	Масло раст	3	3	0,00	2,99	0,00	26,97								
				Крупа манная	9	9	1,13	0,07	7,33	29,34	0,01	0		1,8	7,56	2,7	0,207	
				Сметана	5	5	0,20	0,67	0,24	5,80	0,002	0,025	0,005	4,5	3,1	0,5	0,005	
				Сухари пшен	5	5	0,60	0,71	4,80	14,80	0,006			1,2	3,75	0,85	0,055	
				сахар	4	4	0,00	0,00	9,98	18,70	0	0	0	0,08			0,008	
				творог	126,5	125,5	30,00	1,00	2,50	107,50	0,05	0,63		220,88	281,12	30,12	0,38	
				яйцо	4	4	0,67	0,60	0,04	5,88	0,002		0,014	2,2	7,4	2,16	0,108	
	итого			32,60	6,04	24,89	208,99	0,07	0,655	0,019	230,66	302,93	36,33	0,763				
	586	Соус сметанный	15	Сметана	3,75	3,75	0,19	0,63	0,18	4,35		0,019		3,38	2,33	0,38	0,003	
				Сахар	3	3	0,00	0,00	4,99	11,22			0,06				0,006	
				Мука пшеничная	1,1	1,1	0,20	0,02	1,41	3,60	0,001			0,198	15,4	0,176	0,01	
				итого			0,39	0,65	6,58	19,17	0,001	0,019		3,638	17,73	0,556	0,019	
	719	Кофейный напиток	200	Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
				Кофейный напиток	8	8												
				Молоко свежее	50	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,015	0,5	0,01	60,5	45,5	7	0,05	
				итого			1,40	1,60	17,32	85,10	0,015	0,5	0,01	60,8	45,5	7	0,08	
			Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	25	1,63	0,25	10,03	47,50	0,045			9,5	39	12,25	0,65
	Хлеб пшеничный с сыром	53/30	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49				10	32,2	7	0,45		
			Сыр твёрдый	35	30	3,51	4,50		111,30	0,035	0,48	0,078	300	163,2	14,1	0,18		
			итого			7,54	4,82	26,34	234,79	0,09	0,48	0,08	310	195,4	21,1	0,63		
			Всего за завтрак			44,34	13,42	90,35	619,09	0,257	4,654	0,109	647,02	594,56	100	2,864		

обед	48	Салат из свежих помидоров	60	Помидоры св	43	36,6	0,37		2,62	5,12	0,015	7,32		2,93	12,81		0,183	
				Лук зелёный	15	9	0,26		0,86	1,98	0,0018	2,7		10,89	2,34	1,63	0,009	
				Масло раст	1,2	1,2	0,00	1,99	0,00	10,80								
				итого			15,08	1,99	3,48	17,90	0,0168	10,02		13,82	15,15	1,63	0,192	
	219	Суп рыбный	200	картофель	120	90	2,25	0,11	22,16	74,70	0,108	18		9	52,2	20,7	0,81	
				Крупа перловая	8	8	0,93	0,13	7,17	25,90	0,0096			3,04	25,84	7,52	0,264	
				Морковь	10	8	1,04	0,08	5,60	2,64	0,0048	0,4		4,08	4,4	3,04	0,096	
				Лук репчатый	10	8	0,17	0,00	0,90	3,44	0,004	0,8		2,48	4,64	1,12	0,064	
				Филе трески	35	34,1	6,13	0,21	-	21,00	0,0315		0,0035	13,65	77,7	8,05	0,21	
				Соль	1	1												
				итого			10,52	0,53	35,83	127,68	0,1579	19,2	0,0035	32,25	164,78	40,43	1,444	
	405	Рис отварной	150	Крупа рис	53,12	53,12	4,50	0,38	49,28	171,57	0,55			12,7	51,41	11,13	0,954	
				Масло слив ГОСТ	8,3	8,3	0,09	8,25	0,06	62,08	0,0008		0,033	1,992	1,66	0,249	0,017	
				Соль йодированная	1	1												
				итого			4,59	8,63	49,34	233,65	0,5508		0,033	14,692	53,07	11,38	0,971	
	462	Биштекс рубленый	80	Мясо говядина	131,2	96	22,68	14,88		179,52	0,057			8,64	190,08	20,16	2,496	
				Масло раст	1,6	1,6	0,00	1,99	0,00	14,38								
				Молоко	8,1	8,1	0,28	0,32	0,48	4,69	0,003	0,09	0,0018	10,89	8,19	1,26	0,009	
				Соль йодир.	1	1												
				итого			22,96	17,19	0,48	198,59	0,06	0,09	0,0018	19,53	198,27	21,42	2,505	
	644	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
Сухофрукты				20	20	0,56	0,00	13,26	53,80	0,009	0,375		14,325	12	12,15	2,1		
итого						0,56	0,00	28,23	109,90	0,009	0,375		14,625	12	12,2	2,13		
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	40	2,93	0,45	18,25	76,00	0,072		15,2	62,4	19,6	1,04			
	Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058		10,6	34,45	7,42	0,477			
			Всего в обед			60,67	29,11	161,95	887,21	0,9245	29,69	0,0383	120,72	540,12	114,1	8,759		
полдн	243	Котлеты капустные с соусом	150	Капуста б/к	213	170	3,06		9,18	47,60	0,102	85		81,6	52,7	27,2	1,7	
				Молоко	35	35	0,98	1,12	1,65	20,30	0,01	0,35	0,007	42,35	154,7	4,9	0,035	
				Крупа манная	3	3	2,03	0,34	1,10	4,89	0,004			0,6	2,52	0,9	0,069	
				Сухари пшен.	12	12	0,60	0,71	4,80	14,80	0,014			2,88	9	2,04	0,132	
				соль йодир	1	1												
				масло раст	5	5	0,00	4,99	0,00	44,95								

			итого			6,67	7,16	16,73	132,54	0,13	85,35	0,007	127,43	218,92	35,04	1,936	
582	Соус молочный	25	молоко	12,5	12,5	0,35	0,40	0,59	7,25	0,004	0,125	0,003	15,13	11,38	1,75	0,013	
			Масло слив ГОСТ	1,3	1,3	0,10	1,07	0,01	9,72	0,00013		0,005	0,312	0,26	0,039	0,003	
			Мука пшеничная	1,3	1,3	0,13	0,01	0,96	4,25	0,0022			0,234	1,118	0,208	0,02	
			итого			0,58	1,48	1,56	21,22	0,00633	0,125	0,008	15,676	12,758	1,997	0,036	
	Сок фруктовый	200	Сок абрикосовый	200	200	1,00	0,00	28,00	112,00	0,04	8		6	36		0,4	
	Кисломолочный продукт	200	Кефир	200	200	6,00	0,10	7,60	60,00	0,08	0,17		252	190	30	0,2	
			Всего в полдник			14,25	8,74	53,89	325,76	0,26	93,65	0,015	401,11	457,68	67,04	2,572	
			Всего за день			119,26	51,27	306,19	1832,06	1,44	128	0,1623	1168,8	1592,4	281,2	14,195	
2 ДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
завтра	61	Салат из белокачанн капусты	60	Капуста б/к	59,16	47,34	1,44	0,00	4,32	13,26	0,03		0,024	23,04	14,88	7,63	0,48
				Морковь	7,5	6	1,04	0,08	5,60	1,98	0,003	0,3		3,06	3,3	2,28	0,072
				Масло раст	3	3	0,00	0,99	0,00	26,97							
				итого			2,48	1,07	9,92	42,21	0,033	0,3	0,024	26,1	18,18	9,91	0,552
	241	Котлеты морковные со сливочным маслом маслом	150\5	Морковь	200	160	3,64	8,25	0,09	52,80	0,078	7,8		79,56	85,8	59,28	12,48
				Масло слив ГОСТ	5	5	3,12	0,27	22,56	37,40	0,00038		0,019	0,119	0,988	0,152	0,011
				Крупа манная	9	9	4,67	6,00	-	29,34	0,013			1,8	7,56	2,7	0,207
				Сухари пшен.	5	5	0,60	0,71	4,80	14,80	0,034			6,912	21,6	4,896	0,317
				Соль йодированная	1	1											
				итого			12,03	15,23	27,45	134,34	0,12538	7,8	0,019	88,391	115,95	67,03	13,015
	725	Какао с молоком	200	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
				Какао порошок	3	3	1,03	0,47	1,19	10,10	0,089			9,45	45,68	8,4	0,63
				Молоко свежее	100	100	2,80	3,20	4,90	58,00							
				итого			3,83	3,67	21,06	124,20	0,0898		0,038	9,688	47,66	8,7	0,652
		Хлеб пшеничный с маслом	53/10	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
				Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
				итого			4,09	8,57	26,43	198,29	0,0588		0,038	10,538	36,43	7,72	0,499
		Фрукты свежие	200	Яблоко	200	200	0,80		22,60	92,00	0,02	26		32	22	18	4,4
				Всего за завтрак			23,23	28,54	107,46	591,04	0,32698	34,1	0,119	166,72	240,22	111,4	19,118
обед	60	Салат картофельный с огурцами	80	картофель	92,4	67,5	1,35	0,07	13,30	56,03	0,081	13,5		6,75	39,15	15,53	0,61
				Огурцы солёные	11,28	9	0,87		0,40	1,71				2,25	1,8		0,108

			Лук зелёный	12,78	10,2	0,22		0,73	2,24	0,002	3		12,1	2,6	1,8	0,01	
			Масло рас	2	2	0,00	1,99	0,00	17,98								
			ИТОГО			2,44	2,06	4,50	77,96	0,083	16,5		21,1	43,55	17,33	0,728	
184	Суп молочный с овощами	200	Масло слив ГОСТ	1	1	0,06	8,25	0,09	7,48		0,0052		0,22	0,19	0,03	0,02	
			картофель	26,64	20	0,50	0,02	4,93	16,60				0,3			0,03	
			Капуста белокач.	26	24,8	0,27	-	0,81	1,34	0,03			16	25,8	8,4	0,6	
			Морковь	10	8	1,04	0,08	5,60	2,64	0,03			16,3	5,1	8	0,6	
			соль	1	1												
			Молоко свежее	40	40	5,60	6,40	9,40	23,20	0,012	0,4	0,008	48,4	36,4	5,6	0,04	
			ИТОГО			7,41	14,75	20,83	51,26	0,072	0,4	0,0132	81,22	67,49	22,03	1,29	
263	Запеканка капустная с колбасой	150\100	Масло слив ГОСТ	7,5	7,5	0,09	11,55	0,13	56,10			0,036	1,54	1,33	0,21	0,14	
			Капуста белокачан.	208,5	166,5	3,82	-	11,45	46,62	16,92	1410		1353,6	874,2	451,2	28,2	
			сметана	5	5	5,08	4,60	0,28	5,80	0,003	0,025	0,003	4,5	3,1	0,5	0,005	
			манка	5	5	0,52	0,05	3,71	16,30	0,007			1	4,2	1,5	0,115	
			Соль йодир.	1	1												
			Колбаса вар	110	100	4,09	7,98	-	75,60	0,075			14	50,7	6,3	0,51	
			ИТОГО			13,60	24,18	15,57	200,42	17,005	1410	0,039	1374,6	933,53	459,7	28,97	
643	Компот с изюма	200	Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
			Изюм	20	20	0,36	0,00	14,18	55,20	0,03			16	25,8	8,4	0,6	
			ИТОГО			0,36	0,00	29,15	111,30	0,03			16,3	25,8	8,4	0,63	
	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	3,77	0,58	23,26	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17	
	Хлеб пшеничный	25	Хлеб пшеничный	25	25	1,90	0,15	13,08	58,25	0,028			5	16,25	3,5	0,225	
	Кисломолочный	200	Бифидок	200	200	3,00	0,00	6,50	78,90	0,08	0,14		252	190	30	0,2	
			Всего в обед			25,07	41,72	112,88	663,59	17,379	1427	0,0522	1767,4	1346,8	563	33,213	
полдн	483	Голубцы с мясом	150	Капуста свежая	113,2	90,28	1,63	0,00	4,88	25,28	0,054	45,14		47,14	27,99	14,44	0,9
			Мясо говядина	76,39	56,25	10,63	6,98		105,19	0,033			5,06	111,38	11,81	1,46	
			Рис	3,4	3,4	0,24	0,02	2,63	10,98	0,0003			0,816	3,3	0,714	0,06	
			Соль йодир.	1	1												
			Лук репчатый	14,6	12,5	0,25		1,19	5,38	0,006	1,25		3,88	7,25	1,75	0,1	
			ИТОГО			12,75	7,00	8,70	146,83	0,0933	46,39		56,896	149,92	28,71	2,52	
713	напиток из шиповника	200	шиповник сухой	1	1	0,28	-	0,09	1,09	0,0015	12		0,66	0,2	0,2	0,28	
			сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
			ИТОГО			0,28	0,00	15,06	57,19	0,0015	12		0,96	0,2	0,2	0,31	
	Молочный продукт	200	Молоко фасов.	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2	

			итого			1,74	9,83	29,53	248,06	0,119	8,4		53,96	103,52	21,28	21,49		
	Дополнит гарнир: Горошек зелёный	60	Горошек зел	60	60	1,86	0,12	4,26	24,60	0,066	6		9,6	31,8	12,6	0,42		
220	Пюре картофельное	150	Картофель	180	135	2,70	0,14	26,60	112,05	0,162	27		13,5	78,3	31,05	1,215		
			Молоко свежее	24	24	6,72	0,77	1,13	13,92	0,007	0,24	0,005		29,04	21,84	3,36	0,024	
			Масло слив. ГОСТ	5	5	3,12	0,27		22,56	37,40	0,00038		0,019		0,119	0,988	0,152	0,011
			Соль йодир.	1	1													
			итого					12,54	1,18	50,29	163,37	0,16938	27,24	0,024	42,659	101,13	34,56	1,25
339	Рыба, припущенная в молоке	80	Треска	101	79	15,90	0,70		70,00									
			Молоко свежее	30	30	1,40	1,60	2,35	29,00	0,009	0,3	0,006		35,49	202,02	20,93	0,0091	
			Лук репчатый	24	20	0,34	0,00	0,18	8,60	0,01	2			6,2	11,6	2,8	0,16	
			Соль йодир	1	1													
			итого					17,64	2,30	2,53	107,60	0,101	2,3	0,006	77,99	214,49	27,93	0,1991
639	Напиток из св.плодов	200	Яблоки свежие	45,4	40	0,11		2,98	12,14	0,004	5,2		6,4	4,4	3,6	0,88		
			Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10					0,3			0,003	
			итого					0,11	0,00	17,95	68,24	0,004	5,2		6,7	4,4	3,6	0,883
	Фрукты свежие	200	Груша	200	200	0,80		21,40	24,00	0,06	10		38	32	24	4,6		
	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	3,77	0,58	23,26	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17		
	Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477		
			Всего в обед			42,49	14,20	171,30	820,26	0,65838	59,14	0,03	256,31	591,99	153,4	30,489		
полдн ик	Соки фруктовые	200	Сок яблочный	200	200	1,00	0,00	23,40	94,00	0,02	4		16	18	10	0,4		
	Кондитерские изделия	40	Печенье сдобное	50	40	50,00	2,36	14,88	83,40	0,04			21,5	61	11	0,9		
	Молочный продукт	200	Молоко фасов.	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2		
			Всего в полдник			56,60	8,76	47,98	293,40	0,12	6	0,04	279,5	261	49	1,5		
			Всего за день			138,23	47,71	278,35	1675,42	0,97358	79,28	0,11	810,8	1243,4	265,8	34,848		
4 ДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
завтра к	Салат из морской капусты пром. пр-ва	60	Салат из морской капусты	60	60	0,54	5,40	3,60	51,00									
										0,001				1,2	2,35	0,3		
	233	Рагу из овощей	Масло слив ГОСТ	10	10	0,09	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022		
			Капуста белокоч.	37,8	30	0,54	-	1,62	8,40	0,018	15			14,4	9,3	4,8	0,3	
			Лук репчатый	14,4	10	0,17	-	0,95	4,30	1				3,1	5,8	1,4	0,08	
	Морковь		40	24	0,31			1,68	7,92	0,014	1,2		12,24	13,2	9,12	0,288		

			Картофель	64,2	48	1,60	0,08	15,76	22,40	0,06	9,6		4,8	27,84	11,04	0,432	
			Соль йодир.	1	1												
			ИТОГО			2,71	8,33	20,10	242,47	1,0928	25,8	0,038	34,778	58,12	26,66	1,122	
364	Котлета рыбная	80	Филе трески	60	48	11,94	0,41	-	51,14	0,06		0,006	26,59	151,38	15,68	0,41	
			сухари пшен	21	21	1,13	0,88	6,20	27,61	0,016			2,96	9,6	2,07	0,13	
			ИТОГО			13,07	1,29	6,20	78,75	0,076		0,006	29,55	160,98	17,75	0,54	
719	Кофейный напиток	200	Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,003	
			Кофейный напиток	8	8												
			Молоко свежее	50	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,015	0,5	0,01	60,5	45,5	7	0,05	
			ИТОГО			1,40	1,60	17,32	85,10	0,015	0,5	0,01	60,8	45,5	7	0,053	
	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	25	1,63	0,25	10,03	47,50	0,045	0,03		9,5	39	12,25	0,65	
	Хлеб пшеничный с маслом	53/10	Батон «умница»	53	53	4,19	0,53	27,51	125,08	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477	
			Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80								
			ИТОГО			4,25	8,78	27,60	199,88	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022	
			Итого за завтрак			9,99	18,96	75,05	625,95	1,2126	26,33	0,086	115,62	180,25	55,98	2,624	
обед	62	Салат из квашеной капусты	60	Капуста квашеная	69,42	48,6	0,39		0,87	6,80			9,72	24,79	16,52	8,2	0,63
				Лук зелёный	7,5	6	0,10		0,40	1,32	0,003	0,6		1,86	3,48	0,84	0,048
				Масло растит	5	5	0,00	2,99	0,00	26,97							
				ИТОГО			0,49	2,99	1,27	35,09	0,003	10,32		26,65	20	9,04	0,678
	151	Щи « по-уральски »	200	Кура	61,2	35	6,63	1,75	0,17	84,35	0,025		0,014	3,5	73,5	8,75	0,525
				Лук	10	8	1,14		0,76	3,44	0,044	0,8		2,48		1,12	20,88
				Морковь	10	8	0,10	0,01	0,56	2,68	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096
				Крупа перловая	4	4	0,37	0,04	2,95	12,96	0,005			1,52	12,92	3,76	0,132
				Капуста квашеная	57,2	50	0,40		0,90	7,00							
				Соль йодир.	1	1											
				Сметана	8	8	0,24	0,80	0,38	9,28	0,002	0,04	0,005	7,2	4,96	0,8	0,008
				Томатное пюре	10	10	0,36		1,18	0,63	0,005	13		2	7		0,2
				Масло растит	5	5	0,00	4,99	0,00	44,95							
				ИТОГО			8,88	2,60	5,72	165,29	0,086	24,24	0,019	83	119,78	25,97	22,491
444	Печень, тушёная в соусе	100/50	Печень говяжья	172	142	12,35	2,20		88,04	0,17		0,014	14,2	485,64	22,72	8,52	
			Лук	20	16,8	0,29		1,60	7,22	0,008	1,68		5,2	9,7	2,35	0,13	

			Сметана	10	10	0,15	0,50	0,15	5,80	0,006	0,05	0,006	9	6,2	1	0,01	
			Мука пшеничная	5	5	0,52	0,05	3,71	16,35	0,009			0,9	4,3	0,8	0,06	
			Томатное пюре	10	10	0,36	0,00	1,18	6,30	0,005	2,6		2	7		0,2	
			Соль йодир.	1	1												
			итого			13,67	2,75	6,63	123,71	0,198	4,33	0,02	31,3	512,84	26,87	8,92	
405	Греча отварная с маслом	150	Крупа греча	71,3	71,3	6,30	1,30	34,00	164,50	0,38			49,91	212,47	69,87	5,7	
			Соль йодир	1	1												
			Масло слив. ГОСТ	10	10	0,09	8,25	0,06	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022	
			итого			6,39	9,55	34,06	239,30	0,3808		0,038	50,148	214,45	70,17	5,722	
643	Компот из кураги	200	Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,4			0,04	
			Курага	20	20	0,60	0,00	13,70	55,00	0,03			32	29,2	21	2,4	
			итого			0,60	0,00	28,67	92,50	0,03			32,4	29,2	21	2,44	
	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,93	0,45	18,25	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17	
	Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	27,72	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477	
			Всего в обед			36,99	18,65	122,32	864,88	0,8368	38,89	0,077	250,9	1000,9	182,5	41,898	
полдн	###	200	Соки овощные	200	200	2,00	0,00	6,60	36,00	0,02	20		26	64	52	0,14	
75	Винегрет овощной	100	Картофель	28,9	21	0,32	0,28	8,01	17,43	0,03	4,2		2,1	12,18	4,83	0,189	
			Свёкла	19,1	15	0,26	0,00	1,62	7,20	0,03	1,5		5,1	6,45	6,45	0,21	
			Морковь	12,6	10	0,13	0,01	0,70	3,30	0,06	0,5		5,1	5,5	3,8	0,12	
			Огурцы солёные	18,8	15	0,42	0,00	0,20	2,85				3,75	3		0,18	
			Лук репчатый	17,9	15	0,26	0,00	1,43	6,45	0,008	1,5		4,65	8,7	2,1	0,12	
			масло раст	5	5	0,00	5,00	0,00	44,95								
			итого			1,39	5,29	11,96	82,18	0,128	7,7		20,7	35,83	17,18	0,819	
	Хлеб ржаной	30	Хлеб ржаной	30	30	1,95	6,00	12,03	57,00	0,081			11,4	70,2	22,05	1,17	
	Хлеб пшеничный	27	Хлеб пшеничный	27	27	2,01	6,00	13,17	61,75	0,03			5,4	17,55	3,78	0,24	
	Молочный продукт	200	Молоко фасов.	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2	
			Всего в полдник			10,95	23,69	53,46	352,93	0,319	29,7	0,04	305,5	369,58	123	2,569	
			Всего за день			57,93	61,30	250,82	1573,01	2,3684	94,92	0,203	672,01	1550,8	361,5	47,091	
5 ДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
завтра	307	Омлет натуральный	150	Масло слив. ГОСТ	5	5	0,06	8,25	0,09	37,40	0,0004		0,019	0,119	0,99	0,15	0,011
				Масло растит.	5	5	0,00	1,99	0,00	17,98							
				Яйцо	102,8	102,8	10,16	9,20	0,56	125,60	0,072			56,54	190,18	55,51	2,78

			Молоко свежее	42,83	42,83	1,40	1,60	2,35	29,00	0,012	0,43	0,009	51,82	38,98	5,99	0,042	
			Соль йодир.	1	1												
			итого			11,62	21,04	3,00	209,98	0,0844	0,43	0,028	108,48	230,15	61,65	2,833	
45	Салат из свежих огурцов	60	Огурцы свежие	60,78	48,6	1,44	0,00	4,32	22,40	0,014	3,4		8,26	20,41		0,24	
			Масло растит	5	5	0,00	0,99	0,00	26,97								
			итого			1,44	0,99	4,32	49,37	0,014	3,4		8,26	20,4		0,24	
725	Какао с молоком	200	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
			Какао порошок	3	3	1,03	0,47	1,19	15,54	0,003			0,54	23,13	2,7	0,351	
			Молоко свежее	100	100	2,80	3,20	4,90	58,00	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1	
			итого			2,80	3,20	4,90	58,00	0,033	1	0,02	121,84	114,13	16,7	0,481	
	Хлеб пшеничный с маслом	53/10	Батон «умница»	53	53	4,19	0,53	27,51	125,08	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477	
			Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80								
			итого			4,25	8,78	27,60	199,88	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022	
			итого			4,25	8,78	27,60	199,88	0,0588		0,038	10,538	36,43	7,72	0,499	
	Сок фруктовый	200	Сок вишнёвый	200	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,02	14,8		34	36	12	0,6	
			Всего за завтрак			21,51	34,01	64,22	623,23	0,2102	19,63	0,086	283,12	437,11	98,07	4,653	
обед	53	Салат из сырых овощей	60	Огурцы свежие	51,3	45	0,20	0,00	0,75	3,75	0,014	3,15		7,65	18,9		0,225
				Капуста белокач	42	38	0,32	0,00	0,97	5,04	0,023	19		18,24	11,78	6,08	0,38
				Морковь	20	16	0,21	0,02	1,12	5,28	0,01	0,8		8,16	8,8	6,08	0,192
				Масло растит	2	2	0,00	1,99	0,00	17,98							
			итого			0,73	2,01	2,84	32,05	0,047	22,95		34,05	39,48	12,16	0,797	
	133	Борщ с капустой и картофелем	200	Кура	61,2	35	6,63	1,75	0,17	42,67	0,034		0,034	5,6	79,8	9,45	1,05
				Масло растит.	5	5	0,00	1,99	0,00	17,98							
				Лук	10	8	1,14	-	0,76	3,44	0,044	0,8		2,48		1,12	20,88
				Морковь	10	8	0,10	0,01	0,56	2,68	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096
				Картофель	21,4	16	0,48	0,02	4,73	13,28	0,0012	3,2		1,6	9,28	3,68	0,144
				Капуста квашеная	17,2	12	0,36	-	1,08	1,68							
				итого			9,66	4,57	12,04	106,69		3,2	6,12	5,44	2,72	0,208	
				Сметана	8	8	0,24	0,80	0,38	9,28	0,002	0,04	0,005	7,2	4,96	0,8	0,008
				Соль йодир	1	1											
				Свёкла	40	32	0,68	-	4,32	15,36	0,006	3,2		11,84	13,76	13,76	0,448
				Зелень укропа	1,5	1	0,03	0,01	0,05	0,32	0,0004	0,02		23,33	0,93	0,7	0,016
			итого			9,66	4,57	12,04	106,69	0,0926	10,86	0,039	98,97	118,57	35,27	22,85	
	472	Тефтели мясные (1 вариант)	80	Мясо говядина	69,36	50,67	13,23	8,68		94,75	0,03			4,56	100,33	10,64	1,32
				Хлеб пшеничный	10,64	10,64	1,33	0,11	9,15	20,22	0,012			2,13	6,92	1,49	0,096

			Лук репчатый	32	26,64	0,34		1,90	11,46	0,013	2,46		8,26	15,45	3,73	0,21	
			Сухари пшен.	5	5	0,52	0,05	3,71	11,80	0,006			1,2	3,75	0,85	0,055	
			Молоко	16	16	2,54	2,30	0,14	9,28	0,005	0,16	0,003	19,36	14,56	2,24	0,016	
			Соль йодир	1	1												
			итого			17,96	11,13	14,90	147,51	0,066	2,62	0,003	35,51	141,01	18,95	1,697	
515	Рис отварной	150	Крупа рис	53,12	53,12	4,50	0,39	50,25	171,58	0,22			12,75	51,53	11,16	0,96	
			Масло слив ГОСТ	5	5	0,06	8,25	0,09	37,40	0,00038		0,019	0,119	0,988	0,152	0,011	
			Соль йодированная	1	1												
			итого			4,56	8,64	50,34	208,98	0,22038		0,019	12,869	52,518	11,31	0,971	
639	Компот из свежих яблок	200	Яблоки	45,4	40	0,16	0,00	4,52	18,40	0,004	5,2		6,4	4,4	3,6	0,88	
			сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
			итого			0,16	0,00	19,49	74,50	0,004	5,2		6,7	4,4	3,6	0,91	
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	50	3,77	0,58	23,26	110,20	0,09			19	78	24,5	1,3	
	Фрукты свежие	125	банан	125	125	1,88		28,00	113,75	0,05	12,5		10	35	52,5	0,75	
			Всего в обед			38,71	26,93	150,87	793,68	0,56998	54,13	0,061	217,1	468,98	158,3	29,275	
полдн			Хлеб пшеничный	27	27	2,01	0,16	13,17	61,75	0,03			5,4	17,55	3,78	0,24	
			Кисломолоч продукт	200	200	6,00	0,00	13,00	157,80	0,08	0,14		252	190	30	0,2	
			Молочный продукт	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2	
			Всего в полдник			13,61	6,56	35,87	335,55	0,17	2,14	0,04	499,4	389,55	61,78	0,64	
			Всего за день			73,83	67,50	250,96	1752,46	0,95018	75,9	0,187	999,62	1295,6	318,1	34,568	
бДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
завтра	110	Икра свекольная	60	Свёкла	57,42	45	0,77		4,86	21,60	0,009	4,5		16,65	12	12	0,63
				Лук репчатый	12,48	10,5	0,18		1,00	4,52	0,005	1,05		3,26	6,09	1,47	0,08
				Томатное пюре	16,8	16,8	0,60		1,98	10,58	0,008	4,37		3,36	11,76		0,34
				Масло растит.	5	5	0,00	0,99	0,00	26,97							
				Соль йодиров	1	1											
				итого			1,55	0,99	7,84	63,67	0,022	9,92		23,27	29,85	13,47	1,05
	300	Макаронны отварные маслом	150/5	Масло слив, ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
				Макаронные изд-я	52,5	52,5	5,40	0,47	39,10	198,20	0,089			9,45	45,68	8,4	0,63
				Соль йодир.	1	1											
				итого			5,46	8,72	39,19	273,00	0,0898		0,038	9,688	47,66	8,7	0,652

466	Биточки мясные	80	Мясо говядина	80	59,2	11,19	7,34	-	110,70	0,04			0,09	117,22	12,43	1,54		
			Масло растит	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97									
			Молоко	19,2	19,2	0,54	0,90	1,12	11,14	0,006	0,192			23,23	17,47	2,69	0,019	
			Сухари пшен.	5	5	0,60	0,71	4,80	14,80	0,006				1,2	3,75	0,85	0,055	
			Хлеб пшеничный	14,4	14,4	1,37	0,11	9,41	33,55	0,012				2,13	6,92	1,49	0,096	
			соль йодир	1	1													
			ИТОГО			13,70	12,06	15,33	197,16	0,064	0,192			26,65	145,36	17,46	1,71	
713	Чай с сахаром	200	Чай заварка	1	1	0,28	-	0,09	1,09	0,0007	0,1		4,95	8,25	4,4	0,82		
			сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03		
			ИТОГО			0,28	0,00	15,06	57,19	0,0007	0,1		5,25	8,25	4,4	0,85		
	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	25	1,63	0,25	10,03	47,50	0,045	0,03		9,5	39	12,25	0,65		
			Всего за завтрак			22,62	22,02	87,45	638,52	0,2215	10,24	0,038	74,358	270,12	56,28	4,912		
обед	48	Салат из свежих помидоров	60	Помидоры св	43	36,6	0,37		2,62	5,12	0,01	7,32		2,93	12,81		0,183	
				Лук зелёный	15	9	0,26		0,86	1,98	0,01	1,8		10,89	2,34	1,62	0,009	
				Масло растит	1,2	1,2	0,00	1,99	0,00	10,80								
				ИТОГО			0,63	1,99	3,48	17,90	0,02	9,12		13,82	15,15	1,62	0,192	
	145	Щи из св капусты с картофелем	200	Кура	62,5	35	6,60	1,74	0,17	42,55	0,034		0,034	5,6	79,8	9,45	1,05	
				Масло растит	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96								
				Капуста белокоч.	50	40	0,90	-	2,70	1,40	0,025	19,8		18,4	12	6,12	0,4	
				Лук репчатый	10	8	1,14	-	0,76	3,44	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096	
				Морковь	10	8	0,10	0,01	0,56	2,68	0,0012	3,2		1,6	9,28	3,68	0,144	
				Картофель	32	24	0,78	0,04	7,68	32,37	0,029	4,8		2,4	13,92	5,52	0,22	
Сметана				8	8	0,24	0,80	0,38	9,28	0,002	0,04	0,005	7,2	4,96	0,8	0,008		
Соль йодир.				1	1													
ИТОГО			9,76	6,59	12,25	127,68	0,0962	28,24	0,039	76	124,36	28,61	1,918					
260	Картофельное пюре запеченное	150	Масло слив ГОСТ	5	5	0,03	4,13	0,40	37,40	0,00038		0,019	0,119	0,988	0,152	0,011		
			Картофель	187,5	135	2,70	0,23	29,55	112,05	0,162	27		13,5	78,3	31,05	1,22		
			Молоко	24	22,8	1,06	1,22	1,79	13,22	0,007	0,228	0,005	27,59	20,75	3,19	0,023		
			Сметана	5	5	0,20	0,67	0,24	5,80	0,003	0,025	0,003	4,5	3,1	0,5	0,005		
			Сухари пшен.	3	3	0,00	3,00	0,00	12,10	0,006			1,2	3,75	0,85	0,055		
			Соль йодир.	1	1													
			ИТОГО			3,99	9,24	31,98	180,57	0,17838	27,25	0,027	46,909	106,89	35,74	1,314		
340	Рыба, тушёная с овощами	100	Треска	132	121,3	21,23	0,73		90,98	0,109		0,012	47,31	269,29	27,9	0,73		
			Морковь	3	2	0,03	0,02	0,14	0,66	0,0012	0,1		1,02	1,1	0,76	0,024		

			Лук репчатый	2,5	2	0,03		0,19	0,86	0,001	0,2		0,62	1,16	0,28	0,016	
			итого			21,29	0,75	0,33	92,50	0,1112	0,3	0,012	48,95	271,55	28,94	0,77	
644	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
			Сухофрукты	20	20	0,56	0,00	13,26	53,80	0,0012	0,5		19,1	16	16,2	2,8	
			итого			0,56	0,00	28,23	109,90	0,0012	0,5		19,4	16	16,2	2,83	
	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,93	0,45	18,05	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17	
	Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	27,72	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477	
	Фрукты свежие	200	Яблоко	200	200	0,80	-	22,60	92,00	0,02	26		32	22	18	4,4	
			Всего в обед			43,99	19,33	144,64	829,54	0,46978	91,41	0,078	264,48	660,6	158,6	13,071	
полдник	809 Шанежки наливные с яйцами	60	Мука	37,2	37,2	1,85	0,16	13,36	58,86	0,0063			6,7	31,99	5,95	0,45	
			Сметана	2	2	0,98	1,12	1,65	20,30	0,0006	0,01	0,0012	1,8	1,24	0,2	0,002	
			Сахар	1,38	1,38	0,00	0,00	1,80	4,49				0,028			0,0037	
			Яйцо	10,99	10,99	3,05	2,76	0,17	37,68	0,008			6,04	20,33	5,9	0,038	
			Дрожжи	1,85	1,85					0,01				2,21			
			Соль йодир	1	1												
	итого			5,88	4,04	16,98	121,33	0,0249	0,01	0,0012	14,568	55,77	12,05	0,4937			
	Сок фруктовый	200	Сок апельсиновый	200	200	1,40	0,00	26,60	110,00	0,04	8		36	26		0,3	
	Молочный продукт	200	Молоко фасов.	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2	
			Всего в полдник			12,88	10,44	53,28	347,33	0,1249	10,01	0,0412	292,57	263,77	40,05	0,9937	
			Всего за день			79,49	51,79	285,37	1815,39	0,81618	111,7	91,492	631,41	1194,5	254,9	18,977	
7ДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак		Икра кабачковая	60	Икра кабачковая пром производства	65	60	1,20	5,40	5,16	73,20	0,0012	4,2		24,6	40,2	21	4,2
	235	Картофель, жареный ломтиками (из отварного)	150	Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
				картофель	247,8	180,6	2,92	0,15	28,76	121,10	0,22	36,12		18,06	104,75	41,54	1,63
				Соль йодир.	1	1											
				итого			2,98	8,40	28,85	195,90	0,2208	36,12	0,038	18,298	106,73	41,84	1,652
364	Котлета рыбная	80	Филе трески	60	48	11,94	0,41	-	51,14	0,06		0,006	26,59	151,38	15,68	0,41	
			сухари пшен	21	21	1,13	0,88	6,20	27,61	0,016			2,96	9,6	2,07	0,13	
			итого			13,07	1,29	6,20	78,75	0,076		0,006	29,55	160,98	17,75	0,54	

719	Кофейный напиток	200	Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03		
			Кофейный напиток	8	8	-	-	-	-									
			Молоко свежее	50	50	5,60	6,40	9,40	116,00	0,015	0,5	0,01	60,5	45,5	7	0,05		
			ИТОГО			5,60	6,40	24,37	172,10	0,015	0,5	0,01	60,8	45,5	7	0,08		
		Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	25	1,63	0,25	10,03	47,50	0,045	0,03		9,5	39	12,25	0,65	
		Хлеб пшеничный с маслом	53/10	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49				10,3	34,45	7,42	0,477	
				Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022	
				ИТОГО			4,09	8,57	26,43	198,29	0,0588		0,038	10,538	36,43	7,72	0,499	
		Кисломолоч продукт	200	Кефир	200	200	6,00	0,00	13,00	157,80								
				Всего за завтрак			47,64	34,59	120,24	823,96								
										0,5728	0,098	0,098	434,84	779,82	155,3	8,361		
обед	61	Салат из белокачанн капусты	60	Капуста белокач	59,16	47,34	0,88	0,00	2,17	18,20								
				Морковь	10	8	1,14	-	0,76	3,44	0,0012	3,2		22,72	14,68	7,6	14,68	
				Масло растит	2	2	0,00	0,99	0,00	26,97								
				ИТОГО			2,02	0,99	2,93	48,61	7,4512	26,87		24,32	23,96	11,28	14,824	
	160	Суп картофельный с крупой	200	Рис	4	4	0,60	0,51	6,15	25,84								
				Мясо говядина	113	90	9,45	6,20		93,50	0,054			8,1	178,2	18,9	2,34	
				картофель	80	60	1,08	0,06	11,82	49,80	0,072	12		6	34,8	13,8	0,54	
				Лук репчатый	10	8	1,14		0,76	3,44	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096	
				Морковь	10	8	0,10	0,01	0,56	2,68	0,0012	3,2		1,6	9,28	3,68	0,144	
				Масло растит	5	5	0,00	0,99	0,00	26,97								
Соль йодир.				1	1													
ИТОГО			12,37	7,77	19,29	202,23	0,14	15,6		57,46	230,56	40,26	3,192					
231	Свёкла, тушенная в сметане с мясом	150/65	Свёкла	201	157,5	2,68		17,01	75,60	0,032	15,75		58,3	67,73	67,73	2,21		
			Лук репчатый	45	37,5	0,17		0,95	4,30	0,019	3,75		11,63	21,75	5,25	0,3		
			Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022		
			Сметана	5	5	0,14	0,10	0,15	1,03	0,002	0,025	0,005	4,5	3,1	0,5	0,005		
			Мясо говядина	103	79,3	14,99	9,83		148,30	0,05			7,14	157,01	16,65	2,06		
			Соль йодир.	1	1													
			ИТОГО			18,04	18,18	18,20	304,03	0,1018	19,53	0,043	81,808	251,57	90,43	4,597		

651	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	Кисель из концентрата	24	24	0,00	0,00	21,84	87,36	0,001	0,35					0,8
			сахар	10	10	0,00	0,00	9,98	37,40				0,3			0,03
			ИТОГО			0,00	0,00	31,82	124,76	0,001	0,35		0,3			0,83
	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,93	0,45	18,25	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17
	Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
	Фрукты свежие	200	груша	200	200	0,60		16,05	84,00	0,04	10		38	32	24	4,6
			Всего в обед			39,99	27,71	132,88	847,86	7,87	72,35	0,043	229,29	642,74	195,4	29,69
полдн	311 Омлет с сыром	150	Масло слив. ГОСТ	5	5	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00038		0,019	0,119	0,988	0,152	0,011
			Масло растит.	5	5	0,00	1,99	0,00	17,98							
			Яйцо	94,28	94,28	10,16	9,20	0,56	125,60	0,066			51,85	174,42	50,91	0,032
			Молоко свежее	42,83	42,83	1,40	1,60	2,35	29,00	0,012	0,43	0,009	51,82	38,98	2,99	0,043
			сыр твёрдый	15	13,3	3,11	3,99		49,34							
			Соль йодир.	1	1											
			ИТОГО			14,73	25,03	3,00	296,72	0,07838	0,43	0,028	103,79	214,39	54,05	0,086
	Хлеб пшеничный с маслом	53\10	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
			Масло сливочное	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
			ИТОГО			4,09	8,57	26,43	198,29	0,0588		0,038	10,538	36,43	7,72	0,499
	Сок фруктовый	200	Сок персиковый	200	200	0,60	0,00	33,60	130,00	0,04	12					
Молочный продукт	200	Молоко фасов.	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2	
			Всего в полдник			25,02	40,00	72,73	550,21	0,23718	14,43	0,106	356,33	432,82	89,77	0,785
			Всего за день			112,65	102,30	325,85	2222,03	8,68	86,87	0,247	1020,5	1855,4	440,5	38,836
8 ДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	411 Каша гречневая молочная	150	Греча	37,5	37,5	5,67	1,17	30,60	123,38	0,2			26,25	111,75	36,75	3
			Молоко свежее	58,33	58,33	4,20	4,80	7,05	33,83	0,17	0,58	0,011	70,58	53,08	8,17	0,058
			Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
			Сахар	6,7	6,7	0,00	0,00	4,99	25,00				0,134			0,013
			соль йодир	1	1											
			ИТОГО			9,93	14,22	42,73	257,01	0,3708	0,58	0,049	97,202	166,81	45,22	3,093
	Яйцо варёное	40	Яйцо	1шт	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028		0,14	22	74	21,6	1,08
	Хлеб пшеничный с маслом	58\10	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
Масло слив ГОСТ			10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022	
ИТОГО					4,09	8,57	26,43	198,29	0,0588		0,038	10,538	36,43	7,72	0,499	

	638	Салат фруктовый со сладким соусом	60	Апельсины	23,08	15,38	0,14		1,29	5,84	0,006	9,23		5,23	3,53	1,99	0,046	
				груша	20,77	15,38	0,06		1,65	6,46	0,003	0,77		2,92	2,46	1,84	0,35	
				Яблоки	22,31	15,38	0,06		1,74	7,07	0,015	1,99		2,46	1,69	1,38	0,34	
				Виноград без кост	16,15	15,38	0,06		2,69	9,23	0,008	0,922		6,92	3,38	2,61	0,092	
				Сок апельсиновый	9,2	9,2	0,06		1,22	5,06	0,0018	0,368		1,66	1,196		0,027	
				итого			0,38	0,00	8,59	33,66	0,0338	13,28		19,19	12,256	7,82	0,855	
	725	Какао с молоком	200	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10			0,3			0,03		
				Какао порошок	3	3	1,03	0,47	1,19	10,10	0,003		0,54	23,13	2,7	0,351		
				Молоко свежее	100	100	2,80	3,20	4,90	58,00	0,03	1	0,02	121	91	14	0,1	
				итого			3,83	3,67	21,06	124,20	0,033	1	0,02	121,84	114,13	16,7	0,481	
					Всего за завтрак			23,31	31,06	99,09	675,96	0,5244	14,86	0,247	270,77	403,63	99,06	6,008
обед	117	Сельдь с луком	60	Сельдь с/с(филе)	55,2	54	10,20	5,10	0,00	87,00			45,9		27,54			
				Лук зелёный	14,4	12	0,26	0,00	0,86	2,64	0,006	1,2		3,72	6,96	1,68	0,096	
				Масло растит	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97								
				итого			10,46	8,10	0,86	116,61	0,006	1,2		49,62	6,96	29,22	0,096	
	222	Суп гороховый	200	Кура	62,5	35	6,62	1,75	0,17	42,67	0,034		0,034	5,6	79,8	9,45	1,05	
				Лук репчатый	10	8	1,14	-	0,76	3,44	0,044	0,8		2,48		1,12	20,88	
				Морковь	10	8	0,10	0,01	0,56	2,68	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096	
				Картофель	66,75	50	0,70	0,04	6,90	29,05	0,6	10		5	29	11,5	0,45	
				Горох	17	16	4,60	0,24	10,66	30,30	0,144			14,24	36,16	14,08	1,12	
				Масло растит	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97								
соль йодир				1	1													
итого			13,16	5,03	19,04	135,11	0,827	11,2	0,034	68,12	149,36	39,19	23,596					
218	Картофель отварной	150	Картофель	206,4	154,8	3,10	0,15	30,50	128,48	0,186	30,96		15,48	89,78	35,6	1,39		
			Масло слив ГОСТ	5	5	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00038		0,019	0,119	0,988	0,152	0,011		
			Соль йодир	1	1													
			итого			3,16	8,40	30,59	203,28	0,18638	30,96	0,019	15,599	90,768	35,75	1,401		
366	Тефтели рыбные в соусе	80	Треска	70,4	51,2	11,20	0,38		48,00	0,058		0,0064	24,96	142,08	14,72	0,384		
			Хлеб пшеничный	10,6	10,6	0,80	0,06	5,54	24,70	0,0012			2,12	6,89	1,48	0,095		
			Молоко	17	17	0,48	0,54	0,80	9,86	0,0051	0,17	0,0034	20,57	15,47	2,38	0,017		

			Лук репчатый	12,8	10,7	0,18		1,01	4,60	0,005	1		3,1	5,8	1,4	0,08	
			Сухари пшен.	5	5	0,60	0,71	4,80	14,80	0,006			1,2	3,75	0,85	0,055	
						13,26	1,69	12,15	101,96	0,0753	1,17	0,0098	51,95	173,99	20,83	0,631	
	643	Компот из кураги	200	Курага	20	20	1,04	0,00	13,18	54,40	0,02	0,8		32	29,2	21	2,4
				Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03
				итого			1,04	0,00	28,15	110,50	0,02	0,8		32,3	29,2	21	2,43
		Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,93	0,45	18,25	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17
		Хлеб пшеничный	58	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
		Сок фруктовый	200	Сок персиковый	200	200	0,60	0,00	33,60	130,00	0,04	12					
				Всего в обед			48,64	23,99	168,98	876,45	1,29368	57,33	0,0628	244,99	554,93	175,5	29,801
полдн	770	Блинчики с повидлом	100/20	мука пшен	35	35	5,45	0,90	39,27	56,10	0,06			6,3	30,1	5,6	0,42
				Дрожжи	3,5	3,5											
				Сахар	1,5	1,5	0,00	0,00	1,50	5,61				0,03			0,003
				молоко	110	110	3,08	3,52	5,17	63,80	0,033	1,1	0,0022	133,1	100,1	15,4	0,11
				Масло растит	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97							
				повидло	20	20	0,08		13,06	49,40	0,002	0,01		2,8	1,8	1,4	0,36
				итого			8,61	7,42	59,00	201,88	0,095	1,11	0,0022	142,23	132	22,4	0,893
		Кисломолоч продукт	200	Кефир	200	200	6,00	0,00	13,00	157,80	0,08	0,14		252	190	30	0,2
				Всего в полдник			14,61	7,42	72,00	359,68	0,175	1,25	0,0022	394,23	322	52,4	1,093
				Всего за день			86,56	62,46	340,07	1912,09	1,99308	73,44	0,312	909,99	1280,6	326,9	36,902
9ДЕНЬ										B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак	58	Салат картофельный	60	Картофель	60	50,4	1,01	0,05	9,90	41,83							
										0,06	10,08		5,04	29,23	11,59	0,45	
				Лук репчатый	10,2	9	0,15	0,00	0,86	3,87	0,005	0,9		2,79	5,22	1,26	0,072
				Масло растит	2	2	0,00	1,99	0,00	17,98							
				итого			1,16	2,04	10,76	63,68	0,005	10,98		7,83	34,45	12,85	0,522
	230	Капуста тушённая	150	Капуста квашеная	214,2	150	1,20		2,70	21,00							
											30		76,5	51	25,5	1,95	
				Морковь	4,8	4	0,07	0,01	0,35	1,65	0,004	0,2		2,04	2,2	1,52	0,048
				Лук репчатый	9,6	8	0,17		0,95	4,30	0,004	0,8		2,48	4,64	1,12	0,064
				Томатное пюре	12	12	0,54	0,00	1,77	9,45	0,006	3,12		2,4	8,4		0,24
				Соль йодир	1	1											
				Масло сливочное	5	5	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00038		0,019	0,119	0,988	0,152	0,011
				итого			2,04	8,26	5,86	111,20	0,01438	34,12	0,019	83,539	67,228	28,29	2,313
	364	Котлета рыбная	80	Филе трески	60	48	11,94	0,41	-	51,14	0,06		0,006	26,59	151,38	15,68	0,41

			сухари пшен	21	21	1,13	0,88	6,20	27,61	0,016			2,96	9,6	2,07	0,13	
			ИТОГО			13,07	1,29	6,20	78,75	0,076		0,006	29,55	160,98	17,75	0,54	
713	Чай с сахаром	200	чай-заварка	1	1	0,28		0,09	1,09	0,0007	0,1		4,95	8,25	4,4	0,82	
			Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03	
			ИТОГО			13,35	1,29	15,06	57,19	0,0007	0,1		5,25	8,25	4,4	0,85	
	Хлеб ржаной	25	Хлеб ржаной	25	25	1,63	0,25	10,03	47,50	0,045	0,03		9,5	39	12,25	0,65	
	Хлеб пшеничный с сыром	53/30	Батон «умница»	53	53	4,19	0,53	27,51	125,08	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477	
			Сыр твёрдый	35	30	3,51	4,50		111,30	0,012	0,48	0,078	300	163,2	14,1	0,18	
			ИТОГО			7,70	5,03	27,51	236,38	0,07	0,48	0,078	310,3	197,65	21,52	0,657	
	Фрукты свежие	200	Мандарин	200	200	1,60		17,20	76,00	0,12	76		70	34	22	0,2	
			Всего за завтрак			40,55	18,16	86,42	670,70								
										0,25508	121,7	0,097	515,97	541,56	119,1	5,732	
обед	53	Салат из сырых овощей	60	Морковь	80	60	0,78	0,06	4,20	19,80	0,004	3		30,6	33	22,8	0,72
				Сахар	1	1	0,00	0,00	0,99	3,74				0,02			0,002
				ИТОГО			0,78	0,06	5,19	23,54	0,004	3		30,62	33	22,8	0,722
	154	Рассольник «Ленинградский»	200	Кура	62,5	35	6,62	1,75	0,17	42,67	0,034		0,034	5,6	79,8	9,45	1,05
				Картофель	80	60	1,00	0,05	9,85	41,50	0,072	12		6	34,8	13,8	0,54
				Крупа перловая	4	4	0,02	0,06	3,69	16,20	0,005			1,52	12,92	3,76	0,132
				Лук репчатый	10	8	1,14	-	0,76	3,44	0,044	0,8		2,48		1,12	20,88
				Морковь	10	8	0,10	0,01	0,56	2,68	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096
				Огурцы солёные	13,4	12	0,34	-	0,20	2,28				3	2,4		0,144
				Масло растит	4	4	0,00	4,00	0,00	35,96							
				Соль йодир.	1	1											
				Сметана	10	10	0,13	1,25	0,14	12,40	0,006	0,05	0,006	9	6,2	1	0,01
				ИТОГО			9,35	7,11	15,35	157,13	0,166	13,25	0,04	68,4	140,52	32,17	22,852
	499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	80	Бройлер-цыплёнок	136	56	9,86	6,89	0,22	102,48	0,04		0,022	5,6	117,6	14	0,84
				Хлеб пшеничный	12,8	12,8	0,97	0,07	6,69	29,82	0,015			2,56	8,32	1,79	0,12
				Молоко свежее	19,2	19,2	0,54	0,61	0,90	11,14	0,006	0,192	0,004	23,23	17,47	2,69	0,019
				Сухари пшен	5	5	0,60	0,71	4,80	14,80	0,006			1,2	3,75	0,85	0,055
				Масло растит	4	4	0,43	0,00	1,42	7,56							
				ИТОГО			12,40	8,28	13,81	165,80	0,067	0,192	0,026	32,59	147,14	19,33	1,034
	300	Макароны отварные маслом	150/10	Масло слив, ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
				Макаронные изд-я	52,5	52,5	5,40	0,47	39,10	198,20							
										0,089			9,45	45,68	8,4	0,63	
				Соль йодир.	1	1											
				ИТОГО			5,46	8,72	39,19	273,00	0,0898		0,038	9,688	47,66	8,7	0,652

	644	Компот из смеси сухофруктов	200	сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03
				Сухофрукты	20	20	0,56	0,00	13,26	53,80	0,0012	0,5		19,1	16	16,2	2,8
				итого			0,56	0,00	28,23	109,90	0,0012	0,5		19,4	16	16,2	2,83
		Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,93	0,45	18,25	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17
		Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	26,34	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
				Всего в обед			35,51	24,94	146,36	938,36	0,467	16,94	0,104	188,1	488,97	128,7	29,737
полдн ик		Кондитерские из-я	40	Вафли	40	40	0,34	3,02	6,49	5,30	0,016			4	13,2	0,8	0,24
	483	Голубцы с мясом	150	Капуста свежая	113,2	90,28	1,63	0,00	4,88	25,28	0,054	45,14		43,33	27,9	14,44	0,9
				Мясо говядина	76,39	56,25	10,63	6,98		105,19	0,034			5,06	111,38	11,81	1,46
				Рис	3,4	3,4	0,24	0,02	2,63	10,98	0,003			0,816	3,3	0,714	0,06
				Соль йодир.	1	1											
				Лук репчатый	14,6	12,5	0,25		1,19	5,38	0,006	1,25		3,88	7,25	1,75	0,1
				итого			12,75	7,00	8,70	146,83	0,097	46,39		53,086	149,83	28,71	2,52
		Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,93	0,45	18,25	85,50	0,081			17,1	70,2	22,05	1,17
		Молочный продукт	200	Молоко фасов.	200	200	5,60	6,40	9,70	116,00	0,06	2	0,04	242	182	28	0,2
				Всего в полдник			21,62	16,87	43,14	348,33	0,254	48,39	0,04	316,19	415,23	79,56	4,13
				Всего за день			97,68	59,96	275,92	1957,39	0,97608	187	0,241	1020,3	1445,8	327,3	39,599
10 ДЕНЬ											B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтра	326	Запеканка творожная со сметан. соусом	150	Масло растит	3	3	0,00	2,99	0,00	26,97							
				Крупа манная	9	9	1,13	0,07	7,33	29,34	0,01	0		1,8	7,56	2,7	0,207
				Сметана	5	5	0,20	0,67	0,24	5,80	0,002	0,025	0,005	4,5	3,1	0,5	0,005
				Сухари	5	5	0,60	0,71	4,80	14,80	0,006			1,2	3,75	0,85	0,055
				сахар	4	4	0,00	0,00	9,98	18,70	0	0	0	0,08			0,008
				творог	126,5	125,5	30,00	1,00	2,50	107,50	0,05	0,63		220,88	281,12	30,12	0,38
				яйцо	4	4	0,67	0,60	0,04	5,88	0,002		0,014	2,2	7,4	2,16	0,108
				итого			32,60	6,04	24,89	208,99	0,07	0,655	0,019	230,66	302,93	36,33	0,763
	586	Соус сметанный	15	Сметана	3,75	3,75	0,19	0,63	0,18	4,35		0,019		3,38	2,33	0,38	0,003
				Сахар	3	3	0,00	0,00	4,99	11,22				0,06			0,006
				Мука пшеничная	1,1	1,1	0,20	0,02	1,41	3,60	0,001			0,198	15,4	0,176	0,01
				итого			0,39	0,65	6,58	19,17	0,001	0,019		3,638	17,73	0,556	0,019
		Яйцо варёное	40	Яйцо	1шт	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028		0,14	22	74	21,6	1,08
	719	Кофейный напиток	200	Сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03
				Кофейный напиток	8	8											
				Молоко свежее	50	50	1,40	1,60	2,35	29,00	0,015	0,5	0,01	60,5	45,5	7	0,05

				итого			1,40	1,60	17,32	85,10	0,015	0,5	0,01	60,8	45,5	7	0,08
		Хлеб пшеничный с маслом	53/10	Батон «умница»	53	53	4,19	0,53	27,51	125,08	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
				Масло слив ГОСТ	10	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,0008		0,038	0,238	1,98	0,3	0,022
				итого			4,19	0,53	27,51	125,08	0,0588		0,038	10,538	36,43	7,72	0,499
				Всего за завтрак			47,30	12,77	70,00	481,97	0,114	1,174	0,207	327,64	476,59	73,21	2,441
обед	163	Суп картофельный с крупой	200	Кура	62,5	35	6,62	1,75	0,17	42,67	0,034		0,034	5,6	79,8	9,45	1,05
				Масло растит	2,5	2,5	0,00	4,00	0,00	35,96							
				Морковь	10	8	0,13	0,01	0,70	3,30	0,0012	3,2		1,6	9,28	3,68	0,144
				Лук	10	8	0,17	0,00	0,90	4,30	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096
				Картофель	80	60	1,30	0,07	12,89	53,95	0,072	12		6	34,8	13,8	0,54
				Рис	4	4	0,60	0,51	6,15	25,84	0,003			0,96	3,88	0,84	0,072
				Соль йодир.	1	1											
				итого			8,82	6,33	20,81	166,02	0,1152	15,6	0,034	54,96	132,16	30,81	1,902
	46	Салат из солёных огурцов с луком	60	Огурцы солёные	60,78	48,6	1,36	110,74	0,63	9,23				12,15	9,72		0,58
				лук зелёный	10,74	9	0,12	19,86	0,39	1,98	0,0045	0,9		10,89	2,34	1,62	0,009
				Масло растит	5	5	0,00	1,99	0,00	17,98							
				итого			1,48	1,48	1,02	29,19	0,0045	0,9		23,04	12,06	1,62	0,589
	442	Жаркое по-домашнему	150/80	Мясо говядина	171,2	126,4	23,89	15,68		236,37	0,11			11,38	250,27	26,54	2,91
				Картофель	133,5	99,98	1,99	0,10	19,69	82,98	0,12	20		10	58	23	0,9
				Лук репчатый	12	8	0,27		0,95	4,30	0,005	0,4		40,8	4,4	3,04	0,096
				Томатное пюре	8	8	8,00	0,00	1,42	7,56	0,004	2,08		1,6	5,6		0,16
				Масло растит	3	3	0,00	3,00	0,00	26,97							
				Соль йодир.	1	1											
				итого			34,15	18,78	22,06	358,18	0,239	22,48		63,78	318,27	52,58	4,066
	642	Компот из свежих апельсинов	200	Апельсины	75	50	0,45		4,20	19,00	0,02	30		17	11,5	6,5	0,15
				сахар	15	15	0,00	0,00	14,97	56,10				0,3			0,03
				итого			0,45	0,00	19,17	75,10	0,02	30		17,3	11,5	6,5	0,18
		Хлеб ржаной	58	Хлеб ржаной	58	58	3,77	0,58	23,26	110,20	0,1			22,4	90,48	28,42	1,51
		Хлеб пшеничный	53	Хлеб пшеничный	53	53	4,03	0,32	27,72	123,49	0,058			10,3	34,45	7,42	0,477
				Всего в обед			52,70	27,49	114,03	862,18	0,5367	68,98		191,78	598,92	127,4	8,724
полдн	809	Шанежки наливные с яйцами	60	Мука	37,2	37,2	1,85	0,16	13,36	58,86	0,0063			6,7	31,99	5,95	0,45
				Сметана	2	2	0,98	1,12	1,65	20,30	0,0006	0,01	0,0012	1,8	1,24	0,2	0,002
				Сахар	1,38	1,38	0,00	0,00	1,80	4,49				0,028			0,0037
				Яйцо	10,99	10,99	3,05	2,76	0,17	37,68	0,008			6,04	20,33	5,9	0,038

			Дрожжи	1,85	1,85					0,01				2,21		
			Соль йодир	1	1											
			итого			5,88	4,04	16,98	121,33	0,0249	0,01	0,0012	14,568	55,77	12,05	0,4937
	Хлеб пшеничный	26	Батон «умница»	26	25	2,05	0,16	13,60	60,58	0,045	0,03		9,5	39	12,25	0,65
	Кисломолоч продукт	200	Бифидок	200	200	3,00	0,00	6,50	78,90	0,08	0,14		252	190	30	0,2
	Сок фруктовый	200	Сок виноградный	200	200	0,60	0,00	37,00	144,00	0,04	4		38	40	32	0,6
			Всего в полдник			11,53	4,20	74,08	404,81	0,1899	4,18	0,0012	314,07	324,77	86,3	1,9437
			Всего за день			111,53	44,46	258,11	1748,96	0,8406	74,33	0,2082	833,48	1400,3	286,9	13,109
			Всего за 10 дней			946,02	632,68	2824,92	18012,35	36,10	2433	93,374	10308	14802	4517	333,94
			Средний показатель			94,60	63,27	282,49	1801,23	3,61	243	9,337	1031	1480	452	33,39
			норма			84,75	86,25									

Шеф-повар:

Л.А.Тарасова