



Примерное меню на 14 дней для питания учащихся Няномского спецучреждения

Использованная литература:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2014 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.

Возраст учащихся: с 11 до 17 лет

Сезоны: Осенне-зимний,

Весенне-летний.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день														
Завтрак														
204	Макароны с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115,2		295,2	202	20,3	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	-	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,044	1,3	20		125,8	90	14	0,13
	Итого за завтрак:		20,69	26,32	74,2	617,9	0,174	1,52	175,2	0,65	434,9	338,5	50,8	1,9
Обед														
21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,84	0,5	0,25	59,1	0,15	4,11	-		2,37	23,22	13,32	0,6
83	Борщ с картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,67	-		49,73	54,6	26,12	1,2
171	Каша гречневая	180	9,9	10,7	44,8	315	0,2	-	45		29,5	236,6	158	2,9
268	Котлета мясная с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131	0,07	0,3	40,7		39,2	171,6	50,7	2,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого за обед:		27,79	27,03	135,42	928,65	0,566	15,81	85,7	1,04	171,86	579,06	292	8,77
Полдник														
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5	8	100	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
2	Бутерброд с повидлом	110	4,8	7,74	55,83	312	0,08	0,2	40	-	20	5,6	11,2	1,2
	Итого за полдник:		10,6	12,74	63,83	412	0,16	2,8	80	-	260	225,6	39,2	1,4
Ужин														
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140	20,46	15,48	39,2	378	0,084	0,66	90,1	-	273,82	301,22	37,18	1,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
	Итого за ужин:		24,48	16	78,35	554,9	0,134	0,69	90,1	0,65	296,42	347,52	55,08	1,65
2 ужин														
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	-		8	28	42	0,9
	Итого за 2 ужин:		1,5	0,5	21	96	0,04	10	-		8	28	42	0,9
	Итого за день:		85,06	82,59	372,8	2609,45	1,07	30,82	431	2,34	1171	1518,68	449,08	14,62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2 день														
Завтрак														
182	Каша овсяная жидкая с маслом	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58		152,76	230,31	60,66	1,71
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр порциями	30	7,89	7,98	-	103	0,01	0,21	63		300	180	16,5	0,21
382	Какао напиток на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4		152,22	124,56	21,34	0,47
	Итого за завтрак:		23,71	24,85	75,99	623,5	0,32	2,96	145,4	0,65	616,46	578,37	115	2,94
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	0,09	8,36	19,8		19,55	65,2	24,13	0,9
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150	0,9	0,82	33		163	136,8	26,6	0,65
291	Плов с курой	200	16,9	10,4	35,7	305,3	0,1	6,02	19,4		46,3	175,3	54,04	1,97
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	-		21,3	3,44	3,44	0,63
	Итого за обед:		33,08	23,63	137,75	911,04	1,22	115,2	72,2	1,19	275,45	487,84	139,71	6,56
Полдник														
360	Кисель из повидла	200	0,104	-	29,06	113,8	0,002	0,12	-		14	7,56	3,4	0,31
424	Булочка домашняя	75	5,46	9,39	32,94	238,5	0,09	-	3,0		14,85	52,5	20,55	0,97
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-		19	16	12	2,3
	Итого за полдник:		5,96	9,69	72,3	399,3	0,112	5,12	3	-	47,85	76,06	35,95	3,58
Ужин														
128	Пюре картофельное	200\10	4,34	12,82	25,18	241	0,2	24,92	70		58,32	121,84	38,36	1,44
239	Тефтели рыбные с соусом	100	9,9	8,2	11,7	161,25	0,08	1,56	18,25		54,7	118,3	22,2	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Яблочный сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	-		14	14	10	2,8
	Итого за ужин:		20,97	21,98	101,21	695,09	0,402	30,48	88,25	0,93	147,72	343,84	95,45	7,13
2 ужин														
386	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин		9,75	5,5	32,15	216,9	0,13	1,4	40	0,65	251,5	223,5	44,5	0,75
	Итого за день		93,5	85,6	419,4	2845,83	2,18	155	348	3,42	1339	171	430	20,9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3 день														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	16,17	28,8	3,06	336	0,12	0,3	376,5		119,58	261,9	18,72	3,06
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	-	0,02
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за завтрак:		20,33	36,57	42,54	580,9	0,17	3,13	416,5	0,65	147,6	312,8	37,62	3,99
Обед														
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	131,9	0,02	5,77	38,5		161,7	109,2	22,9	1,28
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	0,22	5,82	-		42,6	88,1	35,5	2,05
284	Картофельная запеканка с мясом	200	23,29	29,2	27,7	455	0,35	6,6	28		59,4	396,4	148,61	3,06
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-		14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		36,97	44,67	108,91	987,6	0,672	19,09	66,5	0,54	291,68	661,7	227,15	9,2
Полдник														
361	Кисель молочный	200	3,65	2,16	27,3	161,4	0,05	1,11	14		145,6	89,6	19,9	0,12
410	Ватрушка с творогом	75	8,86	15,28	24,98	272	0,08	0,04	92		50,4	88,6	22	0,86
	Итого за полдник		12,51	17,44	52,28	433,4	0,13	1,15	106		196	178,2	41,9	0,98
Ужин														
268	Шницель мясной	100	15	22	13	312,7	0,07	0,3	40,7		39,2	171,6	50,7	2,5
139	Капуста тушёная	200	4,08	7,36	15,7	154	0,06	34,16	-		117,5	81,38	41,7	1,66
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-		14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за ужин:		21,61	29,82	71,07	651,4	0,172	35,36	40,7	-	177,78	283,48	107,44	5,44
2 ужин														
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,03	10	-		16	11	9	2,2
389	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	8	-		40	36	20	0,4
	Итого за 2 ужин		1,4	0,4	35,2	152,4	0,07	18	-		56	47	29	2,6
	Итого за день:		92,82	128,9	310	2805,7	1,22	76,73	629,7		869,06	1483,1	443,11	22,21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4 день														
Завтрак														
181	Каша манная	210	6,11	10,7 2	32,38	251	0,08	1,17	58		133,7 7	118, 19	20,3 0	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр порциями	30	7,89	7,98	-	103	0,01	0,21	63		300	180	16,5	0,21
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,044	1,3	20		125,8	90	14	0,13
	Итого за завтрак:		21,11	21,8 7	72,43	571,5	0,18	2,68	141		571,0 7	431, 63	67,3	1,36
Обед														
45	Салат из капусты с морковью	100	1,3	3,24	6,46	60,4	0,02	17,0 9	-		24,9	28,3	15,0 9	0,46
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,12	9,69	-		82,08	71,1	53,4 8	1,46
202	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,076	0	-		16,19	49,5 5	10,8 6	1,09
290\33 0	Бройлер- цыпленок тушеный в соусе	100	11,78	10,1 2	3,93	150	0,05	1,44	37,5		38,9	90,5	13,1 4	0,91
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-		32,48	23,4 4	17,4 6	0,69
	Итого за обед:		34,52	25,8 1	125,6 7	881,89	0,352	28,9 5	37,5		208,3 5	114 0,9	125, 03	6,47
Полдник														
386	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,04	1,4	40		240	184	28	0,2
ПР	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	-	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	-		8	28	42	0,9
	Итого за полдник:		10,7	10,2	56,88	361,8	0,12	11,4	66	0,52	264,4	246, 8	76	1,5
Ужин														
304	Рис отварной	180	4,3	0,63	44,02	251,6	0,03	-	-	-	1,6	73,1	19,6	0,6
232	Рыба запечённая в сметанном соусе	100	7,2	7,1	16,6	159,3	0,05	0,17	39,0 6		35,4	107, 2	17,8	1,02
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
378	Чай с молоком	150\ 50\15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за ужин:		16,97	9,58	100,6 7	608,8	0,17	1,5	49,0 6	-	175,1	316, 6	69,3	2,58
2 ужин														
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,05	20	-		14	64	24	1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин:		5,95	0,7	29,95	149,9	0,1	20	-	-	25,5	107, 5	40,5	1,55
	Итого за день:		89,25	68,1 6	385,6	2573,89	0,92	64,5 3	293, 56	-	1244, 42	224 3,4	378, 13	13,4 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день														
Завтрак														
182	Каша пшенная	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58		138,1	184,37	47,6	1,23
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
15	Сыр порциями	30	7,89	7,98	-	103	0,01	0,21	63		300	180	16,5	0,21
378	Чай с молоком	150\50\15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за завтрак:		20,87	21,55	77,1	585,9	0,293	2,71	131	-	576,2	567	96	2,4
Обед														
306	Горошек зелёный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,2	0,09	8,3	-		29,15	56,7	24,1	0,9
259	Жаркое под домашнему	250	23,1	25,8	23,6	421	0,17	9,6	-		43,5	293,9	60,6	5,5
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого за обед:		34,63	32,24	124,63	935,94	0,456	23,63	-	-	140,43	512,14	144,16	9,85
Полдник														
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5	8	100	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
2	Бутерброд с повидлом	110	4,8	7,74	55,83	312	0,08	0,2	40	-	20	5,6	11,2	1,2
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,03	10	-		16	11	9	2,2
	Итого за полдник:		11	13,14	73,63	458,8	0,19	12,8	80	-	276	196,6	48,2	3,6
Ужин														
171	Каша гречневая	180	9,9	10,7	44,8	315	0,2	-	45		29,5	236,6	158	2,9
261	Печень тушёная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,86	50,5		25,62	223,9	14,8	4,72
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Яблочный сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	-		14	14	10	2,8
	Итого за ужин:		26,92	20,12	98,45	696,74	0,482	32,86	95,5	-	82,92	538,1	197,8	12,28
2 ужин														
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин:		12,15	3,5	35,95	223,9	0,11	1,2	20	-	259,5	233,5	46,5	0,75
	Итого за день:		105,57	90,55	409,76	2901,28	1,531	73,2	326,5	-	1335,05	1981,01	532,66	28,88

№ рец.	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------	-------------	-------	------------------	----------------	---------------	----------------------

	наименование блюда	а порц ий	(г)			ческая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(м кг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день														
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	210	5,1	10,7 2	33,42	251	0,14	1,17	58		130,0 9	241, 51	30,1 2	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	-	0,02
382	Какао напиток на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4		152,2 2	124, 56	21,3 4	0,47
	Итого за завтрак:		13,21	22,0 1	75,27	552,5	0,246	2,75	122, 4	-	296,2 1	409, 57	67,9 6	1,51
Обед														
52	Салат из свёклы	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-		35,4	40,6	20,6	1,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,7	0,05	49,2	-		49,25	49	22,1	0,82
128	Пюре картофельное	200\1 0	4,34	12,8 2	25,18	241	0,2	24,9 2	70		58,32	121, 84	38,3 6	1,44
237	Зразы рыбные с соусом сметано- томатным	100	7,5	8,7	12,6	158,8	0,05	1,2	20,6		40,2	74,0 5	6,9	0,79
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	-		40	30	14	0,8
	Итого за обед:		21,33	33,8 4	130,6 7	926,74	0,47	85,9 7	90,6	-	243,8 7	405, 19	126, 86	7,34
Полдник														
361	Кисель молочный	200	3,65	2,16	27,3	161,4	0,05	1,11	14		145,6 4	89,6	19,9 2	0,12
	Сушка	50	5,35	0,6	35,6	164,5	0,02	-	-	-	12	45,5	9	0,8
	Итого за полдник:		9	2,76	62,9	325,9	0,07	1,11	14	-	157,6 4	135, 1	28,9 2	0,92
Ужин														
219	Сырники творожные со сгущенным молоком	140	21,68	17,9 4	34,28	386	0,084	0,66	73,8	-	281,4	313, 76	36,6 8	0,76
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	-		21,3	3,44	3,44	0,63
	Итого за ужин:		26,3	18,7 1	79,19	591,1	0,146	100, 66	73,8	-	314,2	360, 7	56,6 2	1,94
2 ужин														
	Мандарин	100	0,16	0,4	15	76	0,12	76	-	0,06	70	34	22	0,3
	Итого за 2 ужин:		0,16	0,4	15	76	0,12	76	-	0,06	70	34	22	0,3
	Итого за день:		70	77,3 2	363,0 3	2472,24	1,05	191, 66	300, 8	-	1081, 92	134 4,56	302, 36	12,0 1

№ рец.	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------	-------------	------	------------------	----------	---------------	----------------------

	наименование блюда	а порц ий	(г)			ческая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(м кг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7 день														
Завтрак														
391	Пельмени	200	23,08	10,0 9	41,77	350,2	0,2	0,42	23,6		33,52	180, 86	46,2	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	-	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,044	1,3	20		125,8	90	14	0,13
	Итого за завтрак:		30,27	20,5 1	81,95	633,7	0,294	1,72	83,6	-	173,2 2	317, 36	76,7	2,3
Обед														
42	Салат картофельный с горошком и огурцом	100	1,74	6,18	9,24	99,5	0,08	13	-		15,9	47,3	18,7	0,7
99	Суп из овощей	250	1,5	4,9	9,1	95,2	0,04	10,3	-		34,8	49,2	20,7	0,7
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,034	0	-		3,2	81,2	25,3 3	0,7
229	Рыба тушёная в томате	100	11,35	2,9	3,8	103	0,05	3,92	5,73		39,42	140, 98	37,0 8	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	-		21,3	3,44	3,44	0,63
	Итого за обед:		27,44	22,5 8	145	920,34	0,336	127, 22	5,73	-	139,9 2	429, 22	136, 75	5,94
Полдник														
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-		19	16	12	2,3
399	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	0,11	0,03	19,9	-	22,74	62,7 4	19,3 9	1,2
	Итого за полдник:		5,65	3,08	61,37	297	0,13	5,06	19,9	-	52,84	81,5 4	32,7 9	3,7
Ужин														
143	Овощное рагу	210	3,54	21,9 8	17,2	284	0,12	25,0 2	92		74,32	90	32,5 2	1,2
295	Котлета куриная	75	11,4	22,0 5	11,5	291	0,075	0,78	68,5 5		41,6	73,1	15,6	1,06
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,2
	Итого за ужин:		18,96	44,5 5	67,85	751,9	0,245	25,8 3	160, 55	-	138,5 2	209, 4	66,0 2	3,99
Ужин 2														
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	8	-		40	36	20	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин		4,95	0,5	49,45	222,5	0,09	8	-	-	51,5	79,5	36,5	0,95
	Итого за день:		87,27	91,2 2	405,6 2	2825,44	1,095	167, 83	269, 78		556	111 7,02	348, 76	16,8 8
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			

		порц ий	Б	Ж	У	ценность (ккал)	В1	С	А(м кг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8 день														
Завтрак														
204	Макароны с сыром	200	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115, 2		295,2	202	20,3	1,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за завтрак:		17,58	16,4 2	73,45	513,3	0,13	3,05	155, 2	-	320,9	249, 9	39,2	2,11
Обед														
53	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,04	6,86	-		28,33	41,6	18,3 9	1,31
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	0,12	9,69	-		82,08	71,1	53,4 8	1,46
310	Картофель отварной	200	3,8	5,74	30,68	189,8	0,2	28	-		19,52	106, 3	39,1	1,54
261	Печень тушёная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	0,19	28,8 6	50,5		25,62	223, 9	14,8	4,72
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	0,012	100	-		21,3	3,44	3,44	0,63
	Итого за обед:		36,23	24,0 4	129,3 5	904,54	0,682	173 .41	50,5	-	202,1 5	553, 44	160, 71	12,0 7
Полдник														
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	8	-		40	36	20	0,4
410	Ватрушка с творогом	75	8,86	15,2 8	24,98	272	0,08	0,04	92		50,4	88,6	22	0,86
	Итого за полдник:		9,86	15,2 8	50,38	377,6	0,12	8,04	92	-	90,4	124, 6	42	1,26
Ужин														
139	Капуста тушёная	200	4,08	7,36	15,7	154	0,06	34,1 6	-		117,5	81,3 8	41,7	1,66
	Колбаса п-к	80	8,8	30,4	0,8	312	-	-	-		-	-	-	-
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
382	Какао напиток на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4		152,2 2	124, 56	21,3 4	0,47
	Итого за ужин:		20,32	41,9 6	63,71	722,54	0,186	35,7 4	24,4	-	283,5 2	269, 54	78,0 4	3,99
2 ужин														
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,03	10	-		16	11	9	2,2
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
	Итого за 2 ужин		8,6	3,4	21,6	153,8	0,09	11,2	20	-	264	201	39	2,4
	Итого за день:		92,59	101, 1	338,4 9	2671,78	1,208	234, 44	342, 1	-	1160, 97	139 8,48	358, 95	21,8 3

№ рец.	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------	-------------	------	------------------	----------	---------------	----------------------

	наименование блюда	а порц ий	(г)			ческая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(м кг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9 день														
Завтрак														
181	Каша манная	210	6,11	10,7 2	32,38	251	0,08	1,17	58		133,7 7	118, 19	20,3 0	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,044	1,3	20		125,8	90	14	0,13
	Итого за завтрак:		13,22	13,8 9	72,43	468,5	0,174	2,47	78	-	271,0 7	251, 69	50,5 3	1,15
Обед														
50	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,38	7,19	131,9	0,02	5,77	38,5		161,7	109, 2	22,9	1,28
104	Суп с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	0,12	11,0 7	-		29,7	72,2	29,6	1,15
171	Каша гречневая	180	9,9	10,7	44,8	315	0,2	-	45		29,5	236, 6	158	2,9
243	Сосиска отварная	55	5,55	15,5 5	0,25	164	0,09	-	20	-	18,5	81	10	0,9
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Яблочный сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	-		14	14	10	2,8
	Итого за обед:		26,68	39,0 4	164,2 9	933,64	0,522	20,8 4	103, 5	-	257,3	576, 6	235, 5	10,8 9
Полдник														
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-		32,48	23,4 4	17,4 6	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Мандарин	100	0,16	0,4	15	76	0,12	76	-	0,06	70	34	22	0,3
15	Сыр порциями	30	7,89	7,98	-	103	0,01	0,21	63		300	180	16,5	0,21
	Итого за полдник:		12,66	8,97	71,16	428,7	0,196	76,9 4	63	-	413,9 8	280, 94	72, 46	1,75
Ужин														
128	Пюре картофельное	200\1 0	4,34	12,8 2	25,18	241	0,2	24,9 2	70		58,32	121, 84	38,3 6	1,44
237	Зразы рыбные с соусом сметано- томатным	100	7,5	8,7	12,6	158,8	0,05	1,2	20,6		40,2	74,0 5	6,9	0,79
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-		14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за ужин:		15,36	22,3 4	95,3	631,3	0,332	27,0 2	90,6	-	126,5	263, 89	65,4	5,07
Ужин 2														
386	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40		240	180	28	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин:		9,75	5,5	32,15	216,9	0,13	1,4	40	-	251,5	223, 5	44,5	0,75
	Итого за день:		77,67	89,7 7	435,3 3	2685	1,393	128, 67	375, 1	-	1330, 25	159 6,62	478, 39	19,6 3

№ рец.	Прием пищи,	Масс	Пищевые вещества	Энергети	Витамины (мг)	Минеральные вещества
--------	-------------	------	------------------	----------	---------------	----------------------

1	наименование блюда	а порц ий	(г)			ческая ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		В1	С	А(м кг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10 день														
Завтрак														
182	Каша ячневая	210	5,1	10,7 2	33,42	251	0,14	1,17	58		130,0 9	241, 51	30,1 2	0,47
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	-	0,02
382	Какао напиток на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4		152,2 2	124, 56	21,3 4	0,47
	Итого за завтрак:		13,21	22,0 1	75,27	552,5	0,246	2,75	122, 4	-	296,2 1	412, 57	67,9 6	1,51
Обед														
41	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,3	6,3	24,7	169,9	0,08	15,9	-		25,7	57,9	20,9	0,4
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,5	148,25	0,22	5,82	-		42,6	88,1	35,5	2,05
202	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,076	0	-		16,19	49,5 5	10,8 6	1,09
234	Биточки рыбные с соусом	100	8,65	6,9	12	143,7	0,05	0,6	14,7		49,3	111, 6	18,2	0,8
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Яблочный сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	-		14	14	10	2,8
	Итого за обед:		29,08	26, 84	143,6 5	945,64	0,518	26,3 2	14,7	-	161,5 9	384, 75	110, 46	9
Полдник														
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5	8	100	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
2	Бутерброд с повидлом	110	4,8	7,74	55,83	312	0,08	0,2	40	-	20	5,6	11,2	1,2
209	Яйцо	40	5,8	4,6	0,28	62,84	0,03	-	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Итого за полдник:		16,4	17,3 4	64,11	474,84	0,19	2,8	180	0,24	282	262, 4	44	2,4
Ужин														
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	210	30,69	23,2 2	58,8	567	0,126	0,99	136, 5		410,7	451, 83	55,7 7	1,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
	Итого за ужин:		33,13	23,5 4	88,29	697	0,156	1,02	136, 5	-	428,7	480, 73	67,0 7	1,83
2 ужин														
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	-		8	28	42	0,9
	Итого за 2 ужин:		1,5	0,5	21	96	0,04	10	-		8	28	42	0,9
	Итого за день:		93,32	90,2 3	392,3 2	2765,98	1,15	42,8 9	45,3 6	-	1176, 5	156 8,45	331, 49	15,6 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
11 день														
Завтрак														
182	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58		138,1	184,37	47,6	1,23
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
382	Какао напиток на цельном молоке	200	4,08	3,54	17,57	118,6	0,056	1,58	24,4		152,22	124,56	21,34	0,47
	Итого за завтрак:		15,54	15,76	78,77	520,5	0,296	2,75	82,4	-	447,22	352,43	85,44	2,25
Обед														
306	Горошек зелёный консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,2	0,09	8,3	-		29,15	56,7	24,1	0,9
143	Овощное рагу	155	2,6	14,48	12,9	213	0,09	18,76	69	-	55,74	67,5	24,39	0,9
	Колбаса п-к	50	5,5	19	0,5	195	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-		14,18	4,4	5,14	0,95
	Итого за обед:		15,18	39,49	86,15	787,84	0,322	32,86	69	-	122,87	223,2	79,13	4,96
Полдник														
385	Молоко кипячёное	200	5,8	5	8	100	0,08	2,6	40		240	180	28	0,2
ПР	Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	-	26	0,52	16,4	34,8	6	0,4
2	Бутерброд с повидлом	110	4,8	7,74	55,83	312	0,08	0,2	40	-	20	5,6	11,2	1,2
	Итого за полдник:		14	17,26	91,71	577,8	0,2	2,8	106	-	276,4	220,4	45,2	1,8
Ужин														
219	Сырники творожные со сгущенным молоком	200	35,28	27,87	32,84	524,24	0,12	0,67	105,4		346,88	448,2	48,3	1,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
	Итого за ужин:		39,3	28,39	71,99	701	0,17	0,7	105,4	-	369,48	494,5	66,2	2,02
Ужин 2														
	Мандарин	100	0,16	0,4	15	76	0,12	76	-	0,06	70	34	22	0,3
	Итого за 2 ужин:		0,16	0,4	15	76	0,12	76	-	0,06	70	34	22	0,3
	Итого за день:		84,18	101,3	343,62	2663,14	1,103	115,21	362,8	-	1285,97	1324,53	297,97	11,33

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ий	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(м кг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
12 день														
Завтрак														
175	Каша « Дружба»	210	6,08	11,1 3	33,48	260	0,1	0,96	54,8	-	133,3 8	156, 72	37,2 2	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Колбаса п-к	50	5,5	19	0,5	195								
378	Чай с молоком	150\ 50\15	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10		126,6	92,8	15,4	0,41
	Итого за завтрак:		17,05	31,9 8	74,03	652,9	0,19	2,29	64,8	-	271,4 8	293, 02	69,1 2	1,77
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,43	10,0 4	7,29	125,1	0,044	9,63	-	-	31,2	43,2	19,5	0,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,2	0,1	8,25	-	-	29,2	67,5	27,2	1,12
139	Капуста тушёная	200	4,08	7,36	15,7	154	0,06	34,1 6	-		117,5	81,3 8	41,7	1,66
260	Гуляш из говядины	100	12,55	13,7 9	2,89	221	0,03	0,92	-	-	21,81	154, 15	22,0 3	3,06
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
389	Яблочный сок	200	1	0	20,2	84,8	0,022	4	-		14	14	10	2,8
	Итого за обед:													
Полдник														
412	Пицца школьная 1 вариант	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8	-	136,5 8	129, 52	31,2 1	1,44
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,044	1,3	20		125,8	90	14	0,13
	Итого за полдник:		13,25	13,7 7	44,16	353,6	0,144	3,67	62,8	-	262,3	219, 52	45,2 1	1,57
Ужин														
212	Омлет натуральный с сосисками	200	21,27	43,3 8	3,15	489	0,18	0,3	399, 3	-	136,5	335, 4	27,2 7	3,96
376	Чай с сахаром	200\ 15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин:		25,29	43,9	42,3	665,9	0,23	0,33	399, 3	-	159,1	381, 7	45,1 7	4,71
Ужин 2														
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин:		12,15	3,5	35,95	223,9	0,11	1,2	20	-	259,5	233, 5	46,5	0,75
	Итого за день:		92,84	127, 83	289,6 1	2737,34	1	64,4 5	546, 9	-	1179, 89	155 1,57	341, 43	20,1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
13 день														
Завтрак														
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58		152,76	230,31	60,66	1,71
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40		2,4	3	-	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,9	100,6	0,044	1,3	20		125,8	90	14	0,13
	Итого за завтрак:		15,01	23,25	74,45	568,5	0,304	2,47	118	-	292,46	366,81	91,16	2,41
Обед														
45	Салат из капусты с морковью	100	1,3	3,24	6,46	60,4	0,02	17,09	-		24,9	28,3	15,09	0,46
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150	0,9	0,82	33		163	136,8	26,6	0,65
259	Жаркое подомашнему	250	23,1	25,8	23,6	421	0,17	9,6	-		43,5	293,9	60,6	5,5
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,69
	Итого за обед:		33,89	34,53	109,66	902,14	1,176	28,24	33	-	277,68	546,04	134,75	9,16
Полдник														
386	Ряженка	200	5,8	5	8	100	0,04	1,4	40		240	184	28	0,2
	Сушка	50	5,35	0,6	35,6	164,5	0,02	-	-	-	12	45,5	9	0,8
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	-		19	16	12	2,3
	Итого за полдник:		11,55	5,9	53,9	311,5	0,08	6,4	40	-	271	245,5	49	3,3
Ужин														
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,8	279,6	0,034	0	-		3,2	81,2	25,33	0,7
234	Котлеты рыбные с соусом	100	8,65	6,9	12	143,7	0,05	0,6	14,7		49,3	111,6	18,2	0,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
	Итого за ужин:		19,32	15,05	119,93	691,34	0,184	0,63	14,7	-	84,3	285,3	69,83	3,89
Ужин 2														
389	Сок томатный	200	2	0,2	5,8	33	0,05	20	-		14	64	24	1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин:		5,95	0,7	29,95	149,9	0,1	20	-	-	25,5	107,5	40,5	1,55
	Итого за день:		85,72	79,43	387,89	2623,38	1,864	57,74	205,7	-	952,74	157,1,25	383,74	21,62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
14 день														
Завтрак														
391	Пельмени	200	23,08	10,09	41,77	350,2	0,2	0,42	23,6		33,52	180,86	46,2	1,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
377	Чай с лимоном	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-		14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за завтрак:		27,16	10,61	81,12	529,1	0,25	3,25	63,6	-	59,22	228,76	65,1	2,51
Обед														
306	Горошек зелёный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5	-	0,1	10	31	10,5	0,35
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,4	4,9	6,09	76,25	0,04	9,8	-		35,8	33,5	14,1	0,5
229	Рыба тушёная в томате	100	11,35	2,9	3,8	103	0,05	3,92	5,73		39,42	140,98	37,08	0,8
146	Картофель, жаренный ломтиками из отварного	180	4,14	16,38	28,17	295,2	0,26	34,56	-		25,08	122,76	44,52	1,66
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,8	122,2	0,02	-	-		20,32	19,36	8,12	0,45
	Итого за обед:		22,14	25,01	100,75	754,69	0,5	53,28	5,73	-	144,42	411,2	129,32	5,62
Полдник														
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	46,8	0,03	10	-		16	11	9	2,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,73	-		32,48	23,44	17,46	0,69
420	Сосиски, запечённые в тесте	75	7,2	10,38	20,17	202,5	0,105	-	5,62	-	202,02	78,34	18,14	1,12
	Итого за полдник:		8,26	10,87	61,98	382,91	0,151	10,73	5,62	-	250,5	112,78	44,6	4,01
Ужин														
202	Макароны отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,076	0	-		16,19	49,55	10,86	1,09
	Колбаса п-к	50	5,5	19	0,5	195	-	-	-		-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07	-	-	0,54	13,8	63,6	15	1,86
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-		11,1	2,8	1,4	0,2
	Итого за ужин:		20,16	27,89	109,9	770,79	0,196	0,03	-	-	52,59	159,45	43,76	3,7
2 ужин														
389	Сок абрикосовый	200	1,0	0	25,4	105,6	0,04	8	-		40	36	20	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за 2 ужин		4,95	0,5	49,45	222,5	0,09	8	-	-	51,5	79,5	36,5	0,95
	Итого за день		82,67	74,88	403,3	2659,99	1,187	75,29	74,95	-	558,23	991,69	319,28	16,79