

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Марьевская СОШ
Абибуллаева Э.П.
Приказ от 26.05.2025г. №208

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат:
929818c57ca282c6cc18765b37ab7e7ecb6fca92
Владелец: Абибуллаева Элеонора Павловна
Действителен: с 14.05.2024 до 07.08.2025

Основное (организационное) меню
(на летний период период) на 2024/2025 учебный год
/возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет и от 11 лет и старше
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

**Лагерь с дневным пребыванием
детей «Ералаш»**

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		862	19.56	20.96	128.89	784.87	0.39	4.20	36.40	98.00	1.65	420.11	445.12	135.23	3.26
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
259	Жаркое по-домашнему	280	25.87	28.89	26.49	471.32	0.20	0.27	10.81	-	-	48.73	328.73	67.87	6.16
342	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		950	33.45	34.06	85.12	792.77	0.38	0.66	35.05	0.00	3.05	140.41	482.81	134.07	11.32
ВСЕГО за день:		1812	53.01	55.02	214.01	1577.64	0.77	4.86	71.45	98.00	4.70	560.52	927.93	269.30	14.58
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
282	Оладьи из печени	155	25.07	31.78	10.76	462.20	0.37	2.76	134.23	11168.46	9.15	33.85	384.71	25.98	19.75
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за завтрак:		775	34.71	44.55	84.22	911.08	0.67	3.11	184.87	11168.46	10.87	115.96	586.06	133.53	23.39
Обед															
29	Салат из сырых овощей	80	0.87	4.83	3.02	59.12	0.03	0.03	10.57	-	0.44	20.34	28.50	15.07	0.53
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	3.02	0.13	4.48	6.98	3.02	46.88	194.63	58.24	1.02
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		1000	27.83	25.35	158.25	994.86	3.43	4.01	51.38	23.82	6.74	174.53	522.63	186.42	8.45

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<i>ВСЕГО за день:</i>	1775	62.54	69.90	242.47	1905.94	4.10	7.12	236.25	11192.28	17.61	290.49	1108.69	319.95	31.84

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	80	0.3	0.07	9.2	65.4	0.05	0.05	2.7	-	10.7	20.6	42.2	28.8	0.53
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.63	0.99	136.50	0.87	410.73	451.83	55.77	1.35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО за завтрак:		870	43.22	35.69	124.76	1022.35	0.48	4.72	37.39	196.50	11.97	827.75	854.76	164.90	5.57
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.76	4.85	2.44	56.48	0.03	0.03	7.55	-	0.39	21.75	24.08	13.20	0.61
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		840	34.09	36.10	135.99	1016.62	0.57	0.97	39.75	79.80	74.72	245.53	340.57	126.68	9.80
ВСЕГО за день:		1710	77.31	71.79	260.75	2038.97	1.05	5.69	77.14	276.30	86.69	1073.28	1195.33	291.58	15.37
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
		780	33.64	46.19	69.86	829.61	0.49	4.57	41.86	447.97	2.12	663.15	732.07	124.26	5.87
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
234	Котлеты рыбные	100	11.82	14.05	14.53	232.73	0.07	0.14	0.60	44.91	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.150	0.090	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		920	23.79	23.75	132.91	850.17	0.44	0.65	49.85	44.91	8.53	195.15	438.30	178.92	5.89
ВСЕГО за день:		1700	57.43	69.94	202.77	1679.78	0.93	5.22	91.71	492.88	10.65	858.30	1170.37	303.18	11.76

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.76	4.85	2.44	56.48	0.03	0.03	7.55	-	0.39	21.75	24.08	13.20	0.61
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		755	28.41	31.94	116.06	866.75	0.42	4.07	40.10	225.20	2.82	497.39	538.29	138.25	5.44
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	0.03	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.03	16.90	3.92	196.80	0.01	0.06	1.44	-	-	28.32	140.44	24.32	2.40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		960	36.10	33.41	133.28	949.72	0.45	0.93	32.52	26.00	9.85	135.78	527.00	227.74	12.56
ВСЕГО за день:		1715	64.51	65.35	249.34	1816.47	0.87	5.00	72.62	251.20	12.67	633.17	1065.29	365.99	18.00
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5.1	10.72	43.4	291	0.06	0.17	1.17	58	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
		865	21.13	28.86	125.24	846.35	0.37	4.15	33.71	157.00	1.28	543.33	524.67	140.30	3.23
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	0.02	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.66
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<i>ИТОГО за обед:</i>	890	28.68	23.39	151.63	944.58	0.37	10.00	36.23	45.47	3.67	146.82	363.78	127.88	8.35
	<i>ВСЕГО за день:</i>	1755	49.81	52.25	276.87	1790.93	0.74	14.15	69.94	202.47	4.95	690.15	888.45	268.18	11.58

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
43	Салат из овощей	80	2.10	5.90	2.60	71.80	0.03	0.07	13.80	23.70	2.30	26.60	39.80	12.03	0.70
255	Печень по-строгановски	120	15.91	13.48	4.22	222.00	0.24	174.24	10.14	6938.40	4.13	39.89	287.18	20.96	6.00
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		930	37.90	36.80	121.98	992.07	0.66	175.51	57.64	7048.10	8.07	480.51	774.31	165.52	9.63
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
256	Мясо тушеное	120	18.24	20.86	3.07	270.00	0.04	0.12	0.22	-	3.13	25.48	191.22	27.67	2.94
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.10	4.86	37.17	21.12	1.11
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		840	32.35	30.30	80.93	732.10	0.29	0.53	11.28	0.00	6.10	109.58	407.39	112.65	7.41
ВСЕГО за день:		1770	70.25	67.10	202.91	1724.17	0.95	176.04	68.92	7048.10	14.17	590.09	1181.70	278.17	17.04
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ИТОГО за завтрак:		790	41.78	36.63	96.27	885.31	0.39	4.53	34.19	150.70	4.85	695.54	744.17	122.95	5.26
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	80	1.13	4.81	6.61	74.24	0.01	0.03	5.32	-	2.16	28.37	32.51	16.56	1.06
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.76	1.22	12.31	84.80	0.10	0.06	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
231	Поджарка из рыбы	100	14.79	9.02	10.51	182.07	0.09	0.09	4.51	7.09	5.99	44.49	172.47	22.61	0.88
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за обед:		900	27.74	21.17	137.02	869.65	0.47	0.57	47.58	7.09	11.05	190.18	467.40	170.82	6.54
ВСЕГО за день:		1690	69.52	57.80	233.29	1754.96	0.86	5.10	81.77	157.79	15.90	885.72	1211.57	293.77	11.80

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.76	4.85	2.44	56.48	0.03	0.03	7.55	-	0.39	21.75	24.08	13.20	0.61
227	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.62	77.50	0.07	0.09	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
ИТОГО за завтрак:		725	26.85	19.55	98.24	677.20	0.29	0.65	19.42	128.38	2.16	207.32	446.38	135.57	4.22
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	80	1.05	2.60	5.17	48.32	0.02	0.03	13.68	-	6.71	19.98	22.65	12.07	0.37
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
289	Рагу из птицы	250	17.94	16.74	21.71	310.00	0.10	0.20	16.19	20.86	2.80	52.57	154.57	55.29	2.74
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО за обед:		980	28.87	26.96	107.56	795.72	0.44	4.04	68.27	20.86	11.72	143.45	382.13	146.21	9.10
ВСЕГО за день:		1705	55.72	46.51	205.80	1472.92	0.73	4.69	87.69	149.24	13.88	350.77	828.51	281.78	13.32
10 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.36	100.00	0.07	0.15	0.66	26.40	0.30	130.40	109.50	21.34	0.52
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за завтрак:		830	24.48	25.46	98.78	713.95	0.44	4.22	34.76	149.80	1.37	684.46	617.79	151.46	3.45
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	80	0.60	4.81	1.88	53.28	0.02	0.03	3.75	-	0.28	17.86	31.67	10.55	0.46
99	Суп из овощей	200	1.27	3.99	7.32	76.20	0.06	0.04	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
268	Котлеты из говядины	120	12.41	15.03	13.19	196.50	0.06	0.17	0.27	18.75	2.70	42.84	149.57	44.21	2.18
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО за обед:		920	26.00	29.62	133.06	871.32	0.37	0.59	23.22	18.75	6.95	158.91	461.63	140.42	10.47
ВСЕГО за день:		1750	50.48	55.08	231.84	1585.27	0.81	4.81	57.98	168.55	8.32	843.37	1079.42	291.88	13.92

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

12 лет и старше

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

1 день

Завтрак

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ИТОГО за завтрак:		772	18.85	20.56	112.72	712.25	0.36	4.18	26.40	98.00	1.38	414.41	425.82	96.53	2.77

Обед

71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
259	Жаркое по-домашнему	280	25.87	28.89	26.49	471.32	0.20	0.27	10.81	-	-	48.73	328.73	67.87	6.16
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
ИТОГО за обед:		1060	39.65	39.87	136.10	1074.46	0.46	1.20	37.19	26.00	4.47	163.34	564.72	184.08	10.79
ВСЕГО за день:		1832	58.50	60.43	248.82	1786.71	0.82	5.38	63.59	124.00	5.85	577.75	990.54	280.61	13.56

2 день

Завтрак

23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
282	Оладьи из печени	155	25.07	31.78	10.76	462.20	0.37	2.76	134.23	11168.46	9.15	33.85	384.71	25.98	19.75
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за завтрак:		785	35.50	44.65	89.05	934.46	0.68	3.14	184.87	11168.46	11.00	118.26	594.76	136.83	23.50

Обед

29	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	0.04	13.21	-	0.55	25.43	35.62	18.34	0.66
108	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	144.25	0.11	0.07	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.18
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	3.02	0.13	4.48	6.98	3.02	46.88	194.63	58.24	1.02
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02	-	-	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ИТОГО за обед:		1120	30.83	28.77	179.83	1126.57	3.48	4.09	55.17	28.03	7.46	191.15	575.57	203.80	9.34
ВСЕГО за день:		1905	66.33	73.42	268.88	2061.03	4.16	7.23	240.04	11196.49	18.46	309.41	1170.33	340.63	32.84
3 день															
Завтрак															
62	Салат из моркови с сахаром или медом	100	0.4	0.09	11.5	81.7	0.06	0.07	3.4	-	13.4	25.7	52.8	36.04	0.66
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	220	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
ИТОГО за завтрак:		700	40.08	31.93	133.06	1014.65	0.43	4.46	36.74	163.00	14.91	569.20	680.81	179.80	3.96
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
292	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
104	Котлеты рубленые из птицы	120	20.92	20.11	19.53	343.20	0.24	0.19	1.08	64.56	82.08	71.73	96.00	26.64	4.34
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	0.07	30.89	-	3.11	99.81	72.25	37.17	1.45
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
ИТОГО за обед:		1080	41.22	43.29	165.51	1233.26	0.73	1.10	58.15	90.56	89.92	308.66	422.44	162.52	13.94
ВСЕГО за день:		1780	81.30	75.22	298.57	2247.91	1.16	5.56	94.89	253.56	104.83	877.86	1103.25	342.32	17.90
4 день															
Завтрак															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.10	3.52	386.21	0.14	0.69	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
		930	38.69	54.86	80.54	973.16	0.56	4.76	51.94	556.16	2.57	713.51	818.32	138.64	8.95
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
88	Пци из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	0.06	0.05	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
234	Котлеты рыбные	120	14.18	16.87	17.43	279.27	0.09	0.17	0.72	53.89	5.59	81.03	205.59	45.27	1.61
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.62	170.82	0.180	0.110	25.20	-	0.24	17.57	95.67	35.19	1.39
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
ИТОГО за обед:		1040	28.42	28.63	151.72	989.27	0.52	0.77	57.33	53.89	10.20	226.01	517.49	202.53	6.97
ВСЕГО за день:		1970	67.11	83.49	232.26	1962.43	1.08	5.53	109.27	610.05	12.77	939.52	1335.81	341.17	15.92
5 день															
Завтрак															

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
204	Макароны отварные с сыром	230	15.56	18.31	39.23	384.56	0.09	0.01	0.25	132.48	1.23	339.48	232.39	23.37	1.40
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за завтрак:		1015	37.22	40.64	134.62	1054.41	0.53	4.44	43.43	282.48	3.21	789.40	763.32	175.91	6.08
Обед															
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.03	0.04	17.10	-	8.39	24.97	28.31	15.09	0.47
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
246	Гуляш из отварной говядины	120	16.03	16.90	3.92	196.80	0.01	0.06	1.44	-	-	28.32	140.44	24.32	2.40
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	0.13	-	-	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47
389	Сок фруктовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
ИТОГО за обед:		1080	39.82	36.03	154.45	1073.84	0.54	1.03	37.59	26.00	12.12	153.65	603.83	268.26	14.17
ВСЕГО за день:		2095	77.04	76.67	289.07	2128.25	1.07	5.47	81.02	308.48	15.33	943.05	1367.15	444.17	20.25
6 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная с крупой рисовой	220	5.1	10.72	43.4	291	0.06	0.17	1.17	58	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
		865	21.13	28.86	125.24	846.35	0.37	4.15	33.71	157.00	1.28	543.33	524.67	140.30	3.23
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
291	Плов из птицы	280	23.73	14.65	51.44	427.50	0.15	7.42	8.45	27.25	0.69	64.89	245.47	75.66	2.75
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ИТОГО за обед:		1060	37.54	29.56	181.12	1150.23	0.46	13.19	43.48	53.25	4.49	179.39	471.03	163.53	9.92
ВСЕГО за день:		1925	58.67	58.42	306.36	1996.58	0.83	17.34	77.19	210.25	5.77	722.72	995.70	303.83	13.15
7 день															
Завтрак															
43	Салат из овощей	100	2.60	7.40	3.20	89.80	0.04	0.08	17.30	29.60	2.90	33.20	49.80	15.04	0.90

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
255	Печень по-строгановски	120	15.91	13.48	4.22	222.00	0.24	174.24	10.14	6938.40	4.13	39.89	287.18	20.96	6.00
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.62	170.82	0.180	0.110	25.20	-	0.24	17.57	95.67	35.19	1.39
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Печенье	40	3.40	4.52	27.88	165.80	0.04	0.44	-	26.00	0.52	16.40	34.80	6.00	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		790	32.86	34.16	112.82	912.92	0.62	175.20	63.94	7014.00	8.64	260.34	611.95	116.69	11.57
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.12	14.17	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
256	Мясо тушеное	120	18.24	20.86	3.07	270.00	0.04	0.12	0.22	-	3.13	25.48	191.22	27.67	2.94
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
309	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.74	202.14	0.07	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
ИТОГО за обед:		1040	37.00	32.94	119.78	933.48	0.38	0.65	22.62	0.00	8.27	133.97	481.91	171.54	9.00
ВСЕГО за день:		1830	69.86	67.10	232.60	1846.40	1.00	175.85	86.56	7014.00	16.91	394.31	1093.86	288.23	20.57
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО за завтрак:		812	41.71	36.65	107.43	930.35	0.39	4.51	36.22	150.70	4.82	706.94	745.77	123.75	5.06
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.20	2.78	15.39	106.00	0.12	0.07	11.07	-	1.28	29.70	72.23	29.67	1.15
231	Поджарка из рыбы	120	17.75	10.82	12.61	218.48	0.11	0.11	5.41	8.51	7.19	53.39	206.96	27.13	1.06
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО за обед:		1040	33.38	26.90	157.66	1019.41	0.57	0.69	55.65	8.51	13.31	224.08	560.96	196.74	7.83
ВСЕГО за день:		1852	75.09	63.55	265.09	1949.76	0.96	5.20	91.87	159.21	18.13	931.02	1306.73	320.49	12.89
9 день															
Завтрак															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
227	Рыба припущенная	120	13.41	2.97	3.14	93.00	0.08	0.11	0.65	22.05	0.39	22.08	154.74	36.75	0.75
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02	-	-	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20

№ рен.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ИТОГО за завтрак:	750	23.29	16.38	88.20	596.10	0.23	0.35	20.90	22.05	2.11	81.20	315.27	99.96	5.45
	Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.31	3.25	6.47	60.40	0.03	0.04	17.10	-	8.39	24.97	28.31	15.09	0.47
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
289	Рагу из птицы	280	21.53	20.09	26.05	372.00	0.12	0.24	19.43	25.03	3.36	63.10	185.50	66.35	3.29
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
389	Сок плодовой натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
	ИТОГО за обед:	1100	35.56	31.81	136.54	982.09	0.52	4.19	76.58	25.03	14.63	160.89	466.11	203.63	8.75
	ВСЕГО за день:	1850	58.85	48.19	224.74	1578.19	0.75	4.54	97.48	47.08	16.74	242.09	781.38	303.59	14.20
	10 день														
	Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.48	4.75	17.95	125.00	0.09	0.19	0.83	33.00	0.38	163.00	136.90	26.68	0.65
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
386	Ряженка	200	5.80	5.00	8.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлебобулочные изделия	80	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
	ИТОГО за завтрак:	880	25.58	26.41	102.37	738.95	0.46	4.26	34.93	156.40	1.45	717.06	645.19	156.80	3.58
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	0.04	4.69	-	0.35	22.32	39.59	13.19	0.57
99	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	0.07	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
268	Котлеты из говядины	120	12.41	15.03	13.19	196.50	0.06	0.17	0.27	18.75	2.70	42.84	149.57	44.21	2.18
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7.58	5.41	46.62	265.50	0.15	0.13	-	-	1.25	28.85	190.76	41.06	3.23
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.23	0.44	19.71	91.73	0.04	0.12	-	-	0.36	9.18	42.29	9.98	1.24
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	ИТОГО за обед:	1040	29.07	32.95	152.85	994.08	0.44	0.69	26.24	18.75	7.92	179.72	530.39	159.83	11.70
	ВСЕГО за день:	1920	54.65	59.36	255.22	1733.03	0.90	4.95	61.17	175.15	9.37	896.78	1175.58	316.63	15.28

75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.02
----	-----------------	----	------	------	-------	--------	------

0.05	3.41	-	12.06	35.54	36.55	18.09	1.02
------	------	---	-------	-------	-------	-------	------