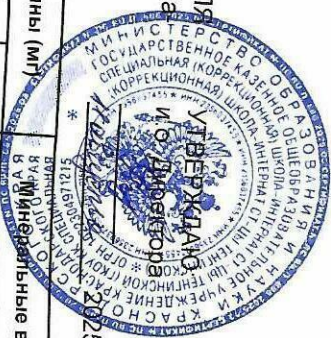


ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ГКОУ КК специальная(коррекционная)школа
интернат ст-цы Тенгинской
(от 12 лет и старше)



№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
296	Макароны с сыром	180	8,3542	9,2686	50,52	235,7734	0,1031	0,3514	0,0791	171,666	140,95	15,3294	0,8680					
150	Овощи консервиров. (промыш. произ.)	45	2,015		4,225	5,9												
459	Чай с лимоном	200/7	0,0788		10,4701	40												
	Хлеб пшеничный	80	4,83	0,8400	43,4	190,7	0,0770			3,7035	14,263	1,05	1,9555					
	Хлеб ржаной	60	3	0,8400	32,4	115,8	0,1080	1,38		14	45,5	9,8	0,7700					
	Фрукты свежие по сезону	100	2,1		31,36	96	0,0560	14	0,8400	487,2	58,8	11,2	39,2					
Обед		Всего: 672	20,378	15,9486	122,3751	684,1734	0,3441	15,731	0,9191	704,769	353,71	66,7794	45,1315					
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1,6386	3,4411	16,2219	90,8514	0,0675	19,337	2,5232	35,1575	56,147	27,0421	1,222					
369	Жаркое по домашнему	250	12,7305	20,1073	33,8195	387,803	0,2425	26,671	11,4096	31,8993	323,27	61,4026	4,7788					
482	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,704	11,0617	0,3951					
	Хлеб пшеничный	200	1	0,06	29,8	124	0,02	0,48	42	4,2035	1,5	14	7,7305					
	Хлеб ржаной	80	6,9	1,2	62	184,8	0,1100			20	65	14	1,1					
Подник		Всего: 960	29,2822	35,9474	127,5827	951,3458	0,5877	53,379	13,9328	142,292	595,22	152,706	18,3464					
341	Рыба запеченная с лимоном	70	7,7441	8,4994	11,1219	197,4759	0,1162	7,049	0,6709	53,5355	303,84	28,4045	168,4909					
	Хлеб пшеничный	30	3,45	0,6	21	69,3												
496	Напиток из плодов шиповника	50	2,5	0,7	27	97												
	Ужин	200	1	0,2000	20,2	45,3	0,0660			12	39	8,4	0,6600					
Всего: 350			12,8841	10,4194	68,5219	409,0759	0,2022	7,049	0,6709	79,5355	356,84	44,8045	171,9509					
423	Капуста тушеная	250	4,1279	7,1958	20,919	154,5328	0,0923	89,989	0,2258	103,253	82,852	42,6999	1,6606					
357	Оладьи из печени	120	15,0912	20,2575	14,0603	223,9601	3,0476	33,402	998,648	35,8534	96,869	340,684	8187,062					
501	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	102	0,0800	80		36	26	22	0,6000					
	Хлеб пшеничный	30	1,725	0,3000	15,5	69,3	0,0275			5	16,25	3,5	0,2750					
Второй ужин		Всего: 600	22,3441	27,9533	54,5193	549,7929	3,2474	203,39	998,874	180,106	221,97	408,884	8189,597					
470	Кисломолочный напиток	180	3,6	4,5	7,2	90	0,0540	1,26	0,0360	216	162	25,2	0,3600					
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	0,0220			4	13	2,8	0,2200					
Всего: 200			4,98	4,74	19,6	136,2	0,0760	1,26	0,0360	220	175	28	0,4000					
Итого:			88,8684	93,0087	380,599	2730,588	4,4574	280,81	1014,43	1326,7	1702,7	701,174	8425,426					

День второй
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	

Завтрак

234	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.1936	8.1007	33.0583	235.8521	0.0359	0.1527	0.0484	162.67	219.2665	50.72	1.7391
501	Кофейный напиток	200	0.6060	0.2580	12.89	50.72				0.2020			0.0303
	Бутерброд с маслом	50/20	3.2115	13.1829	10.8964	242	0.0295	0.1387	0.0991	9.7568	22.1859	3.5	0.3146
	Хлеб ржаной	60	2.5	0.7000	22	115.8	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95
	Фрукты свежие по сезону	100	1.482	0.494	20.7485	47							
			15.2111	22.2416	119.341	691.3721	0.2274	19.4414	1.2275	822.529	395.5624	93.12	54.428
	Всего: 630												

Обед

156	Суп лапша домашняя	250	2.3922	3.4528	13.5024	89.8821	0.0351	0.8531	0.3051	6.9217	21.6299	4.0056	0.2902
406	Плов из птицы	300	20.7196	25.5739	50.758	503.5922	0.0725	3.1914	0.4185	51.6001	293.8777	53.8163	3.5859
	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951
	Компот из смеси сухофруктов	200	1.4	0.2000	4.04	116	0.0600	80		36	26	22	0.6000
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.7200	25.2	138.6	0.0660			12	39	8.4	0.6600
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.8400	22	96.5	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95
			36.7049	30.7257	117.0016	953.2657	0.3673	90.7254	0.7236	143.454	482.7113	123.7836	7.4812
	Всего: 960												

Полдник

53	Икра свекольная	100	0.7496	8.2634	13.5346	90.2785	0.0551	9.8112	0.1449	39.2389	58.5049	30.1357	1.7285
501	Сок фруктовый (яблочный)	200			10.0783	92.2931				0.2020			0.0303
	Кондитерские изделия(вафли)	30	1.17	9.18	18.75	106.5							
	Хлеб пшеничный	30	3.45	0.6000	21	69.3	0.0550			10	32.5	7	0.5500
	Фрукты свежие по сезону	100	2.1		31.36	47	0.0560	14	0.8400	487.2	58.8	11.2	39.2
			7.7996	9.2834	69.1729	405.3716	0.2201	24.5012	0.9849	550.741	196.9049	63.0357	42.6788
	Всего: 460												

Ужин

173	Картофель отварной	180	3.8507	5.0225	56.3768	172.9395	0.2706	45.0444	20.2817	24.0222	132.4027	51.75	2.0377
363	Сельдь с луком	100/80	18.718	19.9344	8.6401	232.8898	0.1156	5.6289	10.4103	65.9883	251.7474	42.1804	1.7236
496	Напиток из плодов шиповника	200	0.8000		22.0783	45.3531	0.0300			13.402	11.6	4	0.4303
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.2400	8.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200
	Хлеб ржаной	20	1	0.2800	8.8	38.8	0.0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800
			25.7487	25.4769	104.2952	536.1824	0.4742	51.1333	30.692	116.813	440.1501	110.5304	5.1916
	Всего: 600												

Второй ужин

470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	8.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200
			4.98	4.74	15.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000
	Всего: 200												
	Итого:		90.5443	93.362	410.16	2722.3918	1.365	187.061	33.664	1853.556	1690.329	418.4697	110.7196



День третий
Неделя первая

№ реç.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
301	Омлет натуральный	180	8.2196	20.4624	5.4713	285.3418	0.1061	0.1187	0.4728	151.694	288.733	74.9941	3.3502	
493	Нарезка из овощей свежих	100	0.8691	0.1580	3.0025	18.963	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111	
	Чай с сахаром	200			9.98	39.9				0.2000			0.0300	
	Фрукты свежие по сезону	100	1.482	0.494	20.2328	47	0.0725	108.806	0.5440	357.246	23.5746	61.6567	41.709	
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.72	25.2	138.6	0.0550			10.009	32.5293	7.0063	0.5505	
	Хлеб ржаной	70	2.5	0.7000	27	135	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
	Всего: 710		16.6739	21.9209	61.7146	664.8048	0.3710	129.8278	1.0168	553.711	443.88	183.96	48.3008	
Обед														
134	Рассольник Ленинградский	250	2.1755	3.644	21.5886	99.1033	0.0915	14.0117	5.5826	17.6284	50.9531	25.5973	0.9592	
291	Макаронные изделия отварные	200	8.0733	8.1277	60.5233	283.0015	0.1150	0.0781	0.0558	14.7394	60.9693	10.72	0.8263	
381	Котлеты	100	9.0317	17.8222	14.9682	300.2074	0.0829	0.0248	0.0354	39.4474	194.978	24.9358	2.5556	
501	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951	
	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92.4556	0.0200			14	14	8	2.8	
	Хлеб пшеничный	40	2.7625	0.4804	24.8224	92.4833	0.0440			8.0072	26.0234	5.605	0.4404	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5600	21.6	77.6	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56	
	Всего: 930		35.5961	30.9133	165.2037	953.5425	0.4491	20.5655	5.6738	126.055	433.427	105.52	9.5366	
Полдник														
	Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	7.9605	12.2544	45.8532	277.4	0.0922	0.4268	0.1116	201.562	156.129	18.2292	1.03	
469	Молоко кипяченое	250	7.2456	8.7446	16.2401	135	0.0750	0.2498	0.0500	302.315	227.361	34.9786	0.2498	
	Всего: 350		15.2061	20.999	62.0933	412.4	0.1672	0.6766	0.1616	503.877	383.489	53.2078	1.2788	
Ужин														
365	Суфле творожное	250	9.1905	4.8226	31.0402	280.7776	0.1075	0.9471	0.2930	335.306	433.94	47.9376	0.9758	
496	Сметана	15	0.4050	1.5	0.5850	16.35	0.0045	0.0450	0.0255	13.5	9.3	1.5	0.0150	
	Какао с молоком	200	4.3502	4.5479	18.15	102.1886	0.0360	0.0999	0.0200	128.806	130.844	39.4914	0.5259	
	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.2402	12.4112	46.2417								
	Хлеб ржаной	20	1	0.28	10.8	38.8000	0.0220			4.0036	13.0117	2.8025	0.2202	
	Фрукты свежие по сезону	100	1		10.8	47.8	0.0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800	
	Всего: 605		16.3269	11.3907	72.9864	532.1579	0.2060	1.552	0.3385	491.016	618.496	101.532	2.5169	
Второй ужин														
470	Кисломолоочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800	
	Хлеб пшеничный	20	1.3812	0.2402	12.4112	46.2417	0.0220			4.0036	13.0117	2.8025	0.2202	
	Всего: 200		4.9812	4.7402	19.6112	136.2417	0.0760	1.26	0.0360	220.004	175.012	28.0025	0.4002	
	Итого:		88.7842	89.9641	382.6092	2699.1469	1.2693	153.8819	7.2267	1894.66	2054.3	472.221	62.0343	



День четвёртый
Неделя первая

№ реп.	День пятый	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																
250	Каша манная жидкая	220	6.8379	7.1605	28.6797	248.2	0.4523	0.1409	0.0461	135.557	133.956	23.84	25.331			
	Сыр (порциями)	20	2.0208	5.0519		72.8	0.0079	0.3368	0.0535	174.34	99.0566	6.934	0.1981			
501	Кофейный напиток	200	0.606	0.258	12.968	50.7				0.2000			0.0300			
	Хлеб ржаной	60	2.5	0.7000	27	116	0.0900	1.15			23.5	78.5	24.5	1.95		
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.7200	37.2	138.6	0.0660				12	39	8.4	0.6600		
	Фрукты свежие по сезону (япельсин)	150	2.7		20.32	64.5	0.0720	18	1.08	626.4	75.6	14.4	50.4			
Всего: 710			18.8047	13.8904	126.1677	690.8	0.6682	19.6277	1.1796	971.996	426.112	78.074	78.5691			
Обед																
147	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3.2264	2.0727	19.7132	125.1496	0.0940	9.6421	3.8668	14.0686	52.815	17.7367	0.7607			
341	Рыба запечённая с яйцом	120	14.9473	15.2749	17.7185	308.5673	0.2208	13.8232	1.2554	105.561	601.351	55.4318	336.8804			
244	Каша ячневая рассыпчатая	180	5.9179	6.8717	26.0414	185.562	0.0410	0.0670	0.0479	15.7972	119.372	50.5	3.5191			
	Нарезка из овощей свежих	100	0.8691	0.1580	3.0025	18.963	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111			
501	Сок фруктовый	200	0.1778		14.8689	92.4556	0.0044	5.7778	9.7778	11.2222	4	7.1111	4.9189			
	Хлеб пшеничный	40	1.64	0.5	10.2	92.4	0.0660			12	39	8.4	0.6600			
	Хлеб ржаной	60	3	0.8400	32.4	116.4	0.1080	1.38		28.2	94.2	29.4	2.34			
Всего: 950			32.2785	28.9373	130.9445	939.4975	0.5816	50.4432	14.948	197.911	931.28	184.382	349.7902			
Полдник																
320	Сырники из творога	100	4.285	6.0142	18.3637	192	0.0527	0.4586	0.1627	149.827	206.783	22.3054	0.5083			
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0.0030	0.0500	0.0170	9	6.2	1	0.0100			
	Кондитерские изделия(вафли)	20	0.78	6.12	12.5	71										
469	Молоко кипяченое	220	7.25	8.75	16.25	118	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500			
Всего: 350			11.805	15.7642	35.0037	402	0.1307	0.7386	0.2297	461.327	440.483	58.3054	0.7683			
Ужин																
407	Рагу из птицы	100/170	16.5723	30.1296	35.3837	347.8775	0.1455	21.7389	9.1541	40.994	300.366	60.452	3.0398			
	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3961			
480	Кисель из яблок(суш.)	200	1	0.06	29.8	110				4.2	1.5		7.73			
	Хлеб ржаной	20	1.25	0.3500	13.5	38.6	0.0450	0.5750		11.75	39.25	12.25	0.9750			
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.24	12.4	46.2	0.0275			5	16.25	3.5	0.2750			
Всего: 610			20.2715	27.1509	73.3744	551.3689	0.2417	27.8448	9.1541	75.3761	381.09	87.2637	12.4149			
Второй ужин																
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800			
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200			
Всего: 200			4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000			
Итого: 88.1397			91.4828	385.0903	2719.8664	1.7182	99.9143	25.547	1926.61	2353.97	436.025	441.9425				



День пятый
Неделя первая

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
164	Суп молочный с крутой(рис)	250	7.0648	8.2051	26.6096	211.6788	0.1458	0.1927	0.0477	216.4472	190.1593	39.65	35.136	
496	Какао с молоком	200	4.362	4.55	18.0939	102.2	0.0360	0.1000	0.0200	128.8788	130.9	39.5	0.5258	
	Бутерброд с маслом	50/20	3.2435	13.4605	15.9049	242	0.0295	0.1417	0.1012	9.8893	22.3241	3.5	0.3155	
	Хлеб ржаной	25	1.25	0.3500	13.5	48.5	0.0450	0.5750		11.75	39.25	12.25	0.9750	
	Фрукты свежие по сезону	180	1.6321		15.2328	84.6	0.0725	108.806	0.5440	357.2463	23.5746	61.6567	41.709	
	Всего: 725		17.5424	16.5656	69.3412	688.9788	0.3288	109.815	0.7129	724.1816	406.208	156.5567	78.6613	
Обед														
150	Суп картофельный с рыбой	200/70	9.0639	4.552	23.761	183.1839	0.2033	19.2227	8.2731	51.9383	386.685	46.6733	214.0551	
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.5489	8.137	61.7944	203.6601	3.711	0.0680	0.0486	51.3324	119.8156	68.6	208.6194	
390	Тефтели из говядины	100	6.4778	18.1998	12.061	295.6422	0.0658	3.3603	0.3244	19.422	140.5474	20.4574	2.129	
150	Овощи консер. промыш. про-ва	100	2.015		4.225	11								
501	Сок фруктовый	200	0.1778		14.8689	92.4556	0.0300			13.3988	11.6	4	0.4298	
	Хлеб пшеничный	40	1.64	0.4	10.2	92.4	0.0550			10	32.5	7	0.5500	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5600	21.6	77.6	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56	
	Всего: 935		33.084	31.849	162.911	955.9418	4.1371	23.571	8.6461	164.8915	753.948	166.3307	427.3433	
Полдник														
469	Молоко кипяченное	250	7.25	8.75	16.25	135	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500	
	Сыр	20	2.0208	5.0519		72.8								
	Хлеб пшеничный	50	1.64	0.4	10.2	92.4	0.0550			10	32.5	7	0.5500	
	Кондитерские изделия(печенье)	40	5.5	8.2	76.2	112	0.0080		1	90	13	20	69	
	Всего: 350		12.75	16.95	92.45	412.2	0.0830	0.2500	1.05	392.5	240.5	55	69.25	
Ужин														
53	Свекла тушеная	200	1.2082	8.1949	18.1361	106.1875	0.0620	16.8972	0.2718	62.905	85.9135	40.456	2.4414	
357	Оладьи из печени	120	15.0648	20.3502	13.905	223.96	3.0468	33.3432	998.633	35.5198	96.1372	340.2241	8187.052	
459	Чай с лимоном	200			9.9199	40				0.1988			0.0298	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.48	24.8	92.48	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
	Хлеб ржаной	40	1.5	0.4200	16.2	77.2	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17	
	Всего: 600		20.3961	23.4041	78.2622	539.8275	3.2195	56.4613	998.905	132.1557	272.3544	410.6418	8191.419	
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200	
	Всего: 200		4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000	
	Итого:		88.753	93.509	422.565	2733.1481	7.8444	191.358	1009.35	1633.729	1848.01	816.5292	8767.073	



День шестой
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
164	Суп молочный с крутой(пшено)	250	7.0647	8.2037	26.6079	211.6621	0.1458	0.1927	0.0476	216.4466	190.159	39.65	35.136				
501	Кофейный напиток	200	0.6060	0.2580	12.8996	50.7267				0.1986			0.0298				
	Бутерброд с маслом	50/20	3.2422	13.4494	15.9046	242	0.0296	0.1416	0.1011	9.8552	22.319	3.5	0.3155				
	Хлеб ржаной	60	3	0.84	32.4	115.8	0.1440	1.84		37.6	125.6	39.2	3.12				
	Фрукты свежие по сезону	150	0.7200		19.8	70.5	0.0180	23.4	39.6	44.64	16.2	28.8	19.8				
	Всего: 730		15.6329	23.0311	118.4121	690.6888	0.3373	25.5743	39.7487	308.7404	354.278	111.15	58.4013				
Обед																	
144	Суп картоф. с бобовыми	250	6.184	3.8862	26.8156	142.8305	0.2664	13.9771	5.8418	31.018	94.1626	37.2948	0.7207				
173	Картофель отварной	180	3.1498	4.9183	44.5346	171.1343	0.2138	35.5694	16.0182	19.3157	104.982	40.8527	1.6115				
367	Гуляш из говядины	120	10.4263	22.6458	3.212	336.9817	0.0921	0.7474	0.0837	15.2587	247.165	32.201	3.629				
501	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.079	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951				
	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	102	0.0800	80		36	26	22	0.6000				
	Хлеб пшеничный	50	3.45	0.6000	31	115.5	0.0550			10	32.5	7	0.5500				
	Хлеб ржаной	40	2	0.5600	21.6	77.6	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56				
	Всего: 940		35.1632	25.8893	132.7034	954.7379	0.8030	136.745	21.9437	143.8245	591.293	170.01	9.0663				
Полдник																	
329	Оладьи из творога	100	4.2873	9.5327	18.8083	175.25	0.0566	0.2843	0.2450	109.4866	143.636	17.1754	0.4478				
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0.0030	0.0300	0.0170	9	6.2	1	0.0100				
	Кондитерские изделия(вафли)	20	0.78	6.12	12.5	71											
469	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	135	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500				
	Всего: 380		11.8073	19.2827	35.4483	401.85	0.1346	0.5643	0.3120	420.9866	377.336	53.1754	0.7078				
Ужин																	
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8.2183	7.0817	60.3942	211.7212	0.2110	0.0680	0.0486	2.3305	2.9131		182.7194				
343	Рыба тушенная с овощами	120/90	12.0308	12.2203	8.5864	210.4519	0.1779	3.3985	0.5468	75.0994	544.164	54.4694	335.2645				
493	Чай с сахаром	200			9.9116	39.6267				0.1986			0.0298				
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200				
	Хлеб ржаной	20	1	0.2800	10.8	38.8	0.0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800				
	Всего: 630		22.6291	19.822	82.0922	546.7998	0.4469	3.9265	0.5954	91.0285	591.477	67.0694	519.0137				
Второй ужин																	
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800				
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200				
	Всего: 200		4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000				
	Итого:		90.2125	92.7651	383.256	2730.2765	1.7978	168.07	62.6358	1184.58	2089.38	429.405	587.5891				



День седьмой
Неделя первая

№ реж.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
164	Суп молочн. с макаронными изделиями	250	7.4225	8.01	27.421	223.48	0.0868	0.1925	0.0475	215.99	177.2	27.7	0.4260	
651	Кисель молочный	200	4.07	4.9	33.028	135.96	0.0420	0.1400	0.0280	173.72	128.9	19.6	7.888	
	Бутерброд с сыром	60/20	5.9981	10.2079	21.14	170.1	0.0636	0.3862	0.0886	186.226	133.774	13.9421	0.7623	
	Хлеб ржаной	30	1.25	0.35	13.5	57.5	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56	
	Фрукты свежие по сезону	160	2.5	0.7000	22	75.2	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
Всего: 710		19.9906	23.8179	73.589	662.24	0.2824	1.8687	0.1641	599.436	518.374	85.7421	11.0263		
Обед														
146	Суп картофельный с клецками	250	2.9664	2.0816	27.6642	114.8513	0.1110	13.8592	5.9949	14.969	60.4408	21.8973	0.8866	
377	Запеканка картофельная с субпродуктами	270	24.5206	13.2502	77.7185	370.0211	0.9227	63.6336	57.6018	42.8402	208.868	399.9096	10.2648	
15	Салат из свежих овощей	100	0.7	6	1.8	64	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951	
342	Компот из яблок	200	0.1778		14.8689	67.4556	0.0044	5.7778	9.7778	11.2222	4	7.1111	4.9189	
	Хлеб ржаной	80	4	1.12	35.2	154.4	0.1440	1.84		37.6	125.6	39.2	3.12	
	Хлеб пшеничный	80	6.9	1.2	42	184.8	0.1100			20	65	14	1.1	
Всего: 980		29.1179	17.7308	128.9528	955.528	1.3158	90.6415	73.3745	140.064	487.613	493.1797	20.6854		
Подник														
211	Запеканка морковная	150	6.3646	6.6165	33.0182	235.1804	0.3547	10.7647	2.6561	99.6477	168.57	90.4737	14.1976	
501	Сок яблочный	200	7.25	8.75	16.25	92	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500	
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.3600	12.6	69.3	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300	
Всего: 380		15.6846	15.7265	61.8682	396.4804	0.4627	11.0147	2.7061	408.148	415.57	129.6737	14.7776		
Ужин														
340	Рыба, запеченная с картофелем по русски	120/180	14.5791	12.9284	41.525	352.0505	0.3251	30.9344	13.9676	100.25	603.083	70.676	325.611	
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	18.963	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111	
519	Напиток из плодов шиповника	200	0.8000		21.98	45.3	0.0300			13.4	11.6	4	0.4300	
	Хлеб ржаной	40	2	0.5600	17.6	77.6	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56	
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.4800	16.8	46.2	0.0440			8	26	5.6	0.4400	
Всего: 640		21.0082	20.1264	100.9075	540.1135	0.5185	51.6075	13.9676	151.512	724.026	115.6785	328.7521		
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800	
	Хлеб пшеничный-20	20	1.38	0.2400	8.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200	
Всего: 200		4.98	4.74	15.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000		
Итого:		91.7813	93.1416	382.9175	2690.5619	2.6554	156.392	90.2483	1519.16	2320.58	852.274	375.6414		



День восьмой
Неделя вторая

№ ре- септ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
301	Омлет натуральный	180	8.213	20.396	5.472	284.88	0.1061	0.1180	0.4723	151.72	288.74	75	3.35	
	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951	
459	Чай с лимоном	200/7	0.0788		10.269	42.5078				3.6995	14.2625	1.05	1.9549	
	Сыр (подливками)	10	1.0104	2.526		36.4								
	Хлеб пшеничный	70	3.8196	0.8400	43.4	161.7	0.0770			14	45.5	9.8	0.7700	
	Хлеб ржаной	50	2	0.5600	21.6	97.4	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56	
	Фрукты свежие по сезону	100	0.7200		19.8	47.6	0.0180	23.4	39.6	44.64	16.2	28.8	19.8	
Всего: 717			16.3949	21.875	102.04	679.1792	0.2968	29.9689	40.0723	246.2916	451.2062	145.3117	27.83	
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем	250	1.7413	3.4479	16.595	90.8156	0.0700	21.4809	2.5556	38.0811	58.8042	28.7259	1.275	
364	Азу	270	15.4411	23.0612	47.539	490.3087	0.3187	36.5778	15.2408	45.5395	393.503	80.5171	5.9055	
53	Икра свекольная	100	0.5490	6.0789	9.3622	65.4881	0.0407	7.1724	0.1057	28.7313	42.955	22.1728	1.2685	
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200			14	14	8	2.8	
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.7000	27	97	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95	
	Хлеб пшеничный	50	3.45	0.6000	31	115.5	0.0550			10	32.5	7	0.5500	
Всего: 920			34.6814	34.088	133.7	951.1124	0.5944	66.3811	17.9021	159.8519	620.2622	170.9158	13.749	
Полдник														
469	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	135	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500	
	Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	8.1448	14.7595	40.191	277.4	0.0875	0.5516	0.1492	254.8274	182.5924	19.9758	0.9815	
Всего: 350			15.3948	21.5095	56.441	412.4	0.1625	0.8016	0.1992	557.3274	410.0924	54.9758	1.2315	
Ужин														
319	Пудинг из творога запечённый	250	13.9549	7.1749	37.399	322.0482	0.3298	1.0083	0.1396	319.7235	441.4794	49.2941	15.9386	
	Сметана	15	0.4032	1.4935	0.5825	20.6	0.0045	0.0448	0.0264	13.4416	9.2597	1.4935	0.0149	
501	Кофейный напиток	200	0.6060	0.2580	12.942	50.8953				0.1995			0.0299	
	Хлеб пшеничный	40	2.76	0.4800	24.8	92.4	0.0440			8	26	5.6	0.4400	
	Фрукты свежие по сезону	100	1.5		16.2	47	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.1700	
Всего: 605			15.2241	9.8264	81.923	532.9435	0.4323	1.7431	0.1650	355.4646	523.8391	71.0876	17.5934	
Второй ужин														
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800	
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200	
Всего: 200			4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000	
Итого:			90.6752	92.0389	383.7	2711.8351	1.562	100.1547	58.3746	1538.936	2180.4	470.2909	60.8039	



День девятый
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																	
230	Каша манная жидкая	220	6.839	7.17	38.6679	248.2	0.4523	0.1410	0.0462	135.5598	133.96	23.84	25.331				
	Бутерброд с сыром	50/20	6.015	10.25	21.14	170.1	0.0637	0.3890	0.0890	187.68	134.6	14	0.7640				
495	Чай с молоком	200	1.45	1.75	13.2057	81.8029	0.0150	0.0600	0.0100	60.6995	45.5	7	0.0799				
	Хлеб ржаной	50	3.45	0.6	21.6	77.6	0.0720	0.9200		18.8	62.8	19.6	1.56				
	Фрукты свежие по сезону	150	2.1		29.4	112.5	0.0720	18	1.08	626.4	75.6	14.4	50.4				
Всего: 690			18.404	19.73	134.0136	690.2029	0.6750	19.5	1.2252	1029.139	452.46	78.84	78.1349				
Обед																	
134	Рассолник Ленинградский	250	2.1446	3.5904	21.4265	98.3009	0.0908	13.756	5.5757	17.0191	49.9021	25.7783	0.9438				
373	Голубцы с мясом и рисом	330	13.1966	25.068	25.8789	417.7291	0.1575	71.8036	0.3036	99.041	284.3921	62.5318	4.6532				
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.200	4.04	116	0.8000	80		36	26	22	0.6000				
	Хлеб пшеничный	80	5.52	0.9600	49.6	184.8	0.0800			36	26	22	0.6000				
	Хлеб ржаной	70	3	0.8400	32.4	135.1	0.1080	1.38		28.2	94.2	29.4	2.34				
Всего: 930			37.2762	30.6584	137.5704	951.93	0.5243	166.9396	5.8793	196.2601	506.4942	150.9101	9.417				
Полдник																	
469	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	135	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500				
543	Пирожки печенье из дрожжевого теста	100	5.0455	4.4208	38.4937	237.0884	0.0679	2.3608	4.3645	12.9181	36.6308	8.9828	2.4368				
	Фрукты по сезону	100	1.482	0.494	20.7485	38											
Всего: 450			15.0795	14.0998	93.7194	410.0884	0.1429	2.6108	4.4145	315.4181	264.0308	43.9828	2.6868				
Ужин																	
423	Капуста тушеная	220	4.1507	7.2517	20.7773	136.1838	0.0920	90.9549	0.2122	103.9782	82.7499	42.6303	1.6613				
357	Оладьи из печени	120	15.0729	20.351	13.954	223.96	3.047	33.3578	998.6367	35.6056	96.3319	340.3409	8187.055				
493	Чай с сахаром	200			9.9557	39.8029				0.1995			0.0299				
	Хлеб пшеничный	40	2.07	0.3600	18.6	69.3	0.0330			6	19.5	4.2	0.3300				
	Хлеб ржаной	35	1.25	0.3500	13.5	67.5	0.0450	0.5750		11.75	39.25	12.25	0.9750				
Всего: 605			22.5436	24.3127	56.787	536.7467	3.217	124.8877	998.8489	157.5332	237.8318	399.4212	8190.051				
Второй ужин																	
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	10.1800				
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200				
Всего: 200			4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000				
Итого:			98.2833	93.5399	441.6904	2725.168	4.6352	315.1981	1010.404	1918.351	1635.817	701.1541	8280.69				



День десятый
Неделя вторая

№ реç.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																
164	Суп молочный с крупой(пшено)	250	6,0147	7,9075	26,7747	202,7171	0,0648	0,1926	0,0476	216,0582	161,5073	27,6576	0,4561			
300	Яйца варёные	40	1,88	4,44	0,2800	64	0,0280		0,1400	22	74	21,6	1,08			
651	Кисель молочный	200	4,0713	4,9015	33,0308	201,4767	0,0420	0,1400	0,0280	173,7729	128,9398	19,6061	7,888			
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6	31	115,5	0,0440			8	26	5,6	0,4400			
	Фрукты свежие по сезону	130	1,6321		14,6888	98,9776	0,0725	108,806	0,5440	357,2463	23,5746	61,6567	41,709			
	Всего:670		17,0481	17,849	74,7743	682,6714	0,2513	109,1386	0,7596	777,0774	414,0217	136,1204	51,5731			
Обед																
150	Суп картофельный с рыбой	200/70	9,0032	4,5202	23,2892	183,2737	0,2004	18,7866	8,1627	50,8703	384,2884	45,6751	214,0221			
366	Бефстроганов из говядины	120	10,8799	24,1237	3,0282	302,4951	0,0875	0,3332	0,0996	27,3552	251,469	30,7311	3,4818			
244	Каша ячневая рассыпчатая	180	5,9225	6,9116	36,0427	185,8541	0,0410	0,0674	0,0482	15,812	119,39	50,5	3,5193			
	Нарезка из овощей свежих	100	0,5531	0,0790	1,5012	8,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951			
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8000		26,98	108,15	0,0050	0,5000		27,95	19,25	15	3,78			
	Хлеб ржаной	25	1,25	0,3500	13,5	48,5	0,0450	0,5750		11,75	39,25	12,25	0,9750			
	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,6000	31	115,5	0,0550			10	32,5	7	0,5500			
	Всего: 945		37,8587	30,5845	149,3413	952,4643	0,4576	25,7931	8,3105	157,1696	869,8511	172,2179	226,7233			
Поддник																
329	Оладьи из творога	100	4,2875	9,53	18,8	210,35	0,0566	0,2843	0,2450	109,4947	143,6417	17,1763	0,4479			
469	Молоко кипяченое	250	7,2523	8,7527	16,2551	135	0,0750	0,2501	0,0500	302,5944	227,571	35,0109	0,2501			
	Сметана	10	0,2700	1	0,3900	20,6	0,0030	0,0300	0,0170	9	6,2	1	0,0100			
	Фрукты по сезону	100	1,48	0,494	20,7485	47										
	Всего: 460		13,2898	19,6547	56,2297	412,95	0,1346	0,5644	0,3120	421,0891	377,4127	53,1872	0,7080			
Ужин																
429	Картофельное пюре	180	3,4133	6,5677	37,8081	171,1436	0,1812	29,0519	13,0827	43,0418	106,4583	36,4007	1,3419			
411	Кнели из цыплят бройлеров	120	11,0815	24,0753	10,7186	172,2008	0,1145	0,0465	0,0266	35,0572	194,3741	25,5026	1,6846			
	Нарезка из овощей свежих	80	0,5531	0,0790	1,5012	6,6914	0,0237	5,5309		13,4321	23,7037	11,0617	0,3951			
501	Сок фруктовый	200	1,4	0,2000	4,04	106	0,0800	80		36	26	22	0,6000			
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4800	24,8	92,4	0,0440			8	26	5,6	0,4400			
	Всего: 620		19,2079	21,402	78,8679	548,4358	0,4434	114,6293	13,1093	135,5311	376,5361	100,565	4,4616			
Второй ужин																
470	Кисломолочный напиток	180	3,6	4,5	7,2	90	0,0540	1,26	0,0360	216	162	25,2	0,1800			
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,2400	12,4	46,2	0,0220			4	13	2,8	0,2200			
	Всего: 200		4,98	4,74	19,6	136,2	0,0760	1,26	0,0360	220	175	28	0,4000			
	Итого:		92,3845	94,2302	378,8132	2732,7215	1,3629	251,3854	22,5274	1710,867	2212,822	490,0905	283,866			



День одиннадцатый
Неделя вторая

№ реп. Завтрак	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
234	Каша из овсяных хлопьев жидкая	200	6.2055	8.1781	39.033	236.3469	0,0369	0,1536	0,0490	162.8401	219.4083	50.7366	1.7333	
493	Сыр (порциями)	20	2.0208	5.0519		72.8	0,0079	0,3368	0,0535	174.3396	99.0566	6.934	0,1981	
	Чай с сахаром	200				40.0111				0.2006			0,0301	
	Хлеб пшеничный	60	4.1474	0.7213	37.2668	138.8491	0,0661			12.0216	39.0701	8.4151	0,6612	
	Хлеб ржаной	60	3	0,8400	32.4	115.8	0,1080	1.38		28.2	94.2	29.4	2.34	
	Фрукты свежие по сезону	150	2.7		40.32	73.5	0,0720	18	1.08	626.4	75.6	14.4	50.4	
	690		18.0737	14.7913	129.0276	677.3071	0,2899	19.8704	1.1825	1004.002	527.335	109.8857	55.3627	
Обед														
147	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	3.2339	2.0991	29.6588	125.14	0,0938	9.6268	3.8291	14.2901	53.0286	17.744	0,7630	
369	Жаркое по домашнему	250	11.4646	18.525	31.3965	393.3596	0,2232	24.5427	10.4534	29.8359	291.6298	56.4881	4.3334	
482	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	6.95	0,0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0,3951	
	Кисель из кураги	200	0.4600		20.6928	124				4.2006	1.5		7.7301	
	Хлеб ржаной	70	4	1.12	43.2	135.1	0,1440	1.84		37.6	125.6	39.2	3.12	
	Хлеб пшеничный	75	6.9124	1.2022	62.1114	173.25	0,1102			20.0359	65.1168	14.0252	1.102	
		Всего: 945	30.624	33.0253	138.5597	967.7996	0,5949	41.5404	14.2825	119.3946	560.5789	138.519	17.4436	
Полдник														
320	Сырники из творога	100	4.6486	6.0554	20.8204	192	0,0586	0.4614	0,2039	150.4451	209.7337	22.8543	0,5495	
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	20.6	0,0030	0,0300	0,0170	9	6.2	1	0,0100	
	Кондитерские изделия(вафли)	20	0.78	6.12	12.5	71								
469	Молоко кипяченое	220	7.2573	8.7588	16.2663	118	0,0751	0.2503	0,0501	302.8043	227.7289	35.0352	0,2503	
		Всего: 350	12.1759	15.8142	34.4767	401.6	0,1367	0,7417	0,2710	462.2494	443.6626	58.8895	0,8098	
Ужин														
195	Рагу из овощей	240	5.1931	9.9774	43.6602	216.0369	0,2222	55.2723	12.2885	63.4426	138.9466	61.1563	2.17	
345	Котлета рыбная	120	9.1756	10.3667	15.1173	166.3	0,1155	0.0166	0,0033	61.7184	351.2325	27.3661	211.3593	
501	Сок фруктовый	200	1.4	0.2000	4.04	92	0,0800	80		36	26	22	0.6600	
	Хлеб пшеничный	30	1.3825	0.2404	12.4223	46.283	0,0220			4.0072	13.0234	2.805	0,2204	
	Хлеб ржаной	20	1	0.2800	10.8	38.8	0,0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800	
		Всего: 610	24.1512	24.0645	65.0398	559.4199	0,4757	135.7489	12.2918	174.5682	560.6025	123.1274	215.1297	
Второй ужин														
470	Хлеб пшеничный	20	1.3825	0.2404	12.4223	46.283	0,0220			4.0072	13.0234	2.805	0,2204	
	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0,0540	1.26	0,0360	216	162	25.2	0,1800	
		Всего: 200	4.9825	4.7404	19.6223	136.283	0,0760	1.26	0,0360	220.0072	175.0234	28.005	0.4004	
		Итого: 91.0073	92.4357	385.7261	2732.4096	1.5732	199.1614	28.0638	1980.221	2267.202	458.4266	289.1462		



День авентаццый
Неделя вторая

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак															
325	Вареники ленивые	240	11.261	9.4714	34.7903	358.5217	0.1323	1.1235	0.5045	343.9485	478.786	51.7442	1.2211		
	Сметана	10	0.2700	1	0.3900	10.9	0.0030	0.0300	0.0170	9	6.2	1	0.0100		
501	Кофейный напиток	200	0.6060	0.2580	13.0655	50.7				0.2020			0.0303		
	Хлеб пшеничный	60	4.14	0.7200	37.2	138.6	0.0660				12	39	8.4	0.6600	
	Фрукты свежие по сезону (банан)	180	0.7200		19.8	115.2	0.0180	23.4	39.6	44.64	16.2	28.8	19.8		
	Всего: 690		16.997	11.4494	105.2458	673.9217	0.2193	24.5535	40.1215	409.7905	540.186	89.9442	21.7214		
Обед															
144	Суп картоф. с бобовыми	250	6.1756	3.8153	26.8159	142.2286	0.2663	13.9947	5.8391	30.9969	94.1191	37.1805	0.7206		
	Плов из говядины	280	10.9012	16.4783	45.6136	402.225	0.1109	1.6786	0.3164	29.264	198.0378	38.9363	3.6208		
	Нарезка из овощей свежих	100	0.5531	0.0790	1.5012	8.6914	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951		
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200				14	14	8	2.8	
	Хлеб ржаной	70	3	0.8400	32.4	135.4	0.1080	1.38		28.2	94.2	29.4	2.34		
	Хлеб пшеничный	80	5.52	0.9600	49.6	184.8	0.0880			16	52	11.2	0.8800		
	Всего: 980		33.1499	27.3726	176.1307	965.345	0.6169	22.5842	6.1555	131.893	476.0606	135.7785	10.7565		
Полдник															
	Бутерброды пикантные(горячие)	70/10/20	7.9408	12.1218	45.8083	277.4	0.0921	0.4254	0.1106	201.5	156.025	18.22	1.0288		
469	Молоко кипяченое	250	7.25	8.75	16.25	135	0.0750	0.2500	0.0500	302.5	227.5	35	0.2500		
	Всего: 350		15.1908	20.8718	62.0583	412.4	0.1671	0.6754	0.1606	504	383.525	53.22	1.2788		
Ужин															
173	Картофель отварной со слив. Маслом	180	3.1393	4.8271	44.5318	170.4668	0.2138	35.5684	16.0175	19.282	104.9198	40.8527	1.6113		
403	Соус молочный (1вариант)	50	0.666	30.9	31.85	47.25									
357	Оладьи из печени	120	15.0823	20.3517	14.0017	223.96	3.0475	33.3992	998.6465	35.8269	96.7765	340.6538	8187.061		
	Нарезка из овощей свежих	80	0.8691	0.1580	3.0025	15.2	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111		
493	Чай с сахаром	200			10.0775	39.9				0.2020			0.0303		
	Хлеб пшеничный	25	1.725	0.3000	15.5	47.22	0.0275			5	16.25	3.5	0.2750		
	Всего: 655		20.8157	25.6368	87.1135	544.00	3.3362	88.7207	1014.664	71.3726	238.4895	400.809	8189.688		
Второй ужин															
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200		
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800		
	Всего: 200		4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000		
	Итого:		91.1334	92.0706	450.1483	2731.86	4.4155	137.7938	1061.138	1337.056	1813.261	707.7517	8223.845		



День тринадцатый
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак															
301	Омлет натуральный	180	8.222	20.4069	5.4922	285.1417	0.1062	0.1183	0.4724	152.0969	289.0235	75.0436	3.3503		
150	Овощи консер. (промыш. произ.)	50	2.015	0.216	4.225	13									
493	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.98	39.9				0.2000			0.0300		
✓	Хлеб пшеничный	70	3.45	0.6000	31	161.7	0.0550			10	32.5	7	0.5500		
	Хлеб ржаной	50	2.5	0.7000	27	97	0.0900	1.15		23.5	78.5	24.5	1.95		
✓	Фрукты свежие по сезону	150	0.7200	0.2	19.8	70.5	0.0180	23.4	39.6	44.64	16.2	28.8	19.8		
Всего: 720			16.907	21.7069	97.4972	667.2417	0.2692	24.6683	40.0724	230.4369	416.2235	135.3436	25.6803		
Обед															
134	Рассольник Ленинградский	250	2.1421	3.589	21.3629	98.2348	0.0906	13.6669	5.5545	17.0187	49.8196	25.8832	0.9421		
291	Макаронные изделия отварные	200	8.061	8.021	60.52	283.0015	0.1150	0.0770	0.0550	14.7	60.92	10.72	0.8260		
404	Птица отварная с соусом	150	19.4129	23.1518	5.5004	303.8302	0.0059	0.4921	0.1181	29.6564	313.9732	40.3815	2.5759		
15	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	0.0237	5.5309		13.4321	23.7037	11.0617	0.3951		
501	Сок яблочный	200	1	0.2000	20.2	92	0.0200			14	14	8	2.8		
✓	Хлеб ржаной	30	1.5	0.4200	16.2	57.9	0.0540	0.6900		14.1	47.1	14.7	1.17		
	Хлеб пшеничный	30	2.76	0.4800	24.8	69.4	0.0440			8	26	5.6	0.4400		
Всего: 960			40.4291	35.9408	150.0845	968.3665	0.3532	20.4769	5.7276	110.9072	535.5165	116.3464	9.1491		
Подник															
	Какао с молоком	200	4.3	4.5	18.15	102.2	0.0800	80		36	26	22	0.6000		
	Хлеб пшеничный	40	2.76	1.64	15.24	75.6	0.0016		0.2000	18	2.6	4	13.8		
211	Запеканка морковная	150	3.7463	0.48	24.8	235.2	0.2153	5.4329	1.3501	56.5772	92.7658	47.0267	9.2222		
Всего: 390			9.9463	4.8275	51.3534	413	0.2969	85.4329	1.5501	110.5772	121.3658	73.0267	23.6222		
Ужин															
407	Рагу из птицы	100/170	16.5723	30.1296	35.3837	347.87	0.1620	24.0782	10.1737	43.3392	309.3557	64.5398	3.1843		
	Нарезка из овощей свежих	100	0.8691	0.1580	3.0025	8.69	0.0474	19.7531		11.0617	20.5432	15.8025	0.7111		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.8000		26.98	116	0.0050	0.5000		27.95	19.25	15	3.78		
	Хлеб ржаной	15	1	0.2800	10.8	29	0.0360	0.4600		9.4	31.4	9.8	0.7800		
✓	Хлеб пшеничный	30	1.38	0.2400	12.4	46.8	0.0220			4	13	2.8	0.2200		
Всего: 605			20.6214	23.8076	75.6662	548.36	0.2724	44.7913	10.1737	95.7509	393.5489	107.9423	8.6754		
Второй ужин															
	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.2400	12.4	46.2	0.0220			4	13	2.8	0.2200		
470	Кисломолочный напиток	180	3.6	4.5	7.2	90	0.0540	1.26	0.0360	216	162	25.2	0.1800		
Всего: 200			4.98	4.74	19.6	136.2	0.0760	1.26	0.0360	220	175	28	0.4000		
Итого:		92.8838	91.0228	394.1013	2733.1682	1.2677	176.6294	57.5598	767.6722	1641.655	460.659	67.527			

