

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации Камешковского района



 И.А. Демарева

«11» января 2021г.

Утверждено:



 Ю.А. Мазеева

«11» января 2021г.

**Примерное 10 - дневное меню
организации 2-х разового питания детей в возрасте 7-10 лет
в общеобразовательных учреждениях Камешковского района
в осеннее - зимний период**

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	7,308	9,94	25,478	224,06	0,151	0,255	1,95	0,061	0,383	192,092	0,014	46,831	0,009	202,49	0,841
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Молоко	150/150	4,8	4,35	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Геркулес	20/20	2,46	1,24	12,36	70,4	0,09	0,02	0	0	0,32	10,4	0,001	25,8	0,006	65,6	0,72
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,044	0,158	0,733	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,	0,	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
	Груша	111,2/100	0,4	0,3	9,5	42	0,02	0,03	5	0,002	0,4	19	0,001	12	0	16	2,3
Итого:			15,158	22,5	71,498	551,82	0,28	0,479	7,683	0,135	1,41	255,196	0,027	98,626	0,013	380,83	4,722
ОБЕД																	
9	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом	60	4,37	0,609	2,01	49,91	0,02	0,021	24,204	0,005	0,482	17,15	0,001	7,83	0	17,98	0,302
	Капуста белокочанная	30/24	0,02	0,43	1,13	6,72	0,007	0,01	10,8	0,001	0,024	11,52	0,001	3,84	0	7,44	0,144
	Масло растительное	4,2/4,2	4,2	0	0	37,76	0	0	0	0	0,387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы	19,2/18,24	0,02	0,15	0,46	2,55	0,005	0,007	1,824	0,002	0,018	4,19	0	2,55	0	7,66	0,109
	Перец сладкий свежий	19,2/14,4	0,13	0,029	0,42	2,88	0,008	0,004	11,58	0,002	0,053	1,44	0	1,44	0	2,88	0,049
144	Суп картофельный с бобовыми	200	11,574	2,384	18,544	141,	0,271	0,546	9,272	0,161	0,152	49,06	0,003	32,36	0,002	125,44	2,366
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	0,28	8,	0,001	0,04	4,	0,002	9,2	0,	23,2	0,36
	Лук	9,6/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Морковь	10/8	0,074	0,008	0,576	2,72	0,005	0,006	0,472	0,16	0,032	4,08	0,	3,04	0,	4,4	0,056
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Соль пищевая йодированная	2/2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Горох шлифованный	16,2/16	3,28	0,32	7,84	47,68	0,13	0,024	0,	0,	0,	18,4	0,	0,	0,	0,	1,088
332	Рыба(филе) отварная	90	14,47	0,54	0,39	64,08	0,083	0,066	1,315	0,059	0,825	24,64	0,121	28,357	0,021	191,945	0,624

	Лук репчатый	2,97/2,61	0,04	0	0,21	1,07	0,001	0,001	0,261	0	0,005	0,81	0	0,365	0	1,51	0,021
	Треска	114,3/90	14,4	0,54	0	62,1	0,081	0,063	0,9	0,009	0,81	22,5	0,121	27	0,021	189	0,585
	Морковь	3,87/2,61	0,03	0	0,18	0,91	0,001	0,002	0,154	0,05	0,01	1,33	0	0,992	0	1,435	0,018
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165.2	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,66	2,979	38,444	193,8	0,041	0,025	0	0,015	0,244	4,966	0	25,967	0,008	78,87	0,526
	Вода	109,7/109,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа рисовая	51,9/51,9	3,633	0,519	38,4	171,3	0,041	0,021	0	0	0,21	4,15	0	25,95	0,008	77,85	0,519
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,027	2,46	0,044	22,5	0	0,004	0	0,015	0,034	0,816	0	0,017	0	1,02	0,007
124	Компот из свежих фруктов	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:			36,132	6,95	86,304	569,28	0,475	0,686	66,801	0,241	1,742	99,4	0,125	96,26	0,031	#####	4,296
Итого за день:			51,29	29,45	157,8	1121,1	0,755	1,165	74,484	0,376	3,152	354,6	0,152	194,89	0,044	797,2	9,018

День 2

№ рец.	приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
424	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
07	Каша гречневая молочная	200	10,812	9,67	42,112	297,22	0,291	0,225	2,08	0,054	0,44	98,145	0,015	122,42	0,006	294,2	4,264
	Гречневая крупа	50/50	6,3	1,65	28,55	154	0,227	0,117	0	0,001	0,4	12,51	0,001	100	0,003	149	4,19
	Масло сливочное	4/4	0,032	2,9	0,052	26,48	0	0,008	0	0,018	0,04	0,135	0	0,02	0	1,2	0,013
	Вода питьевая	35,2/35,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	160/160	4,48	5,12	7,52	92,8	0,064	0,1	2,08	0,035	0	85,32	0,014	22,4	0,003	144	0,043
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			23,262	19,28	78,782	579,58	0,395	0,576	2,08	0,181	1,207	161,849	0,035	166,965	0,022	530,34	6,825

ОБЕД																	
58	<u>Салат из свеклы с сыром и чесноком</u>	60	3,09	5,43	4,69	79,83	0,016	0,049	5,142	0,027	0,371	102,16	0	15,88	0,001	70,09	0,828
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0,	0,	0	0	0,276	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Свекла	61,98/48,6	0,73	0,05	4,28	20,41	0,01	0,02	4,86	0,001	0,049	18,37	0,	12,64	0,	24,79	0,7
	Сыр твердый	9,9/9	2,34	2,38	0,32	32	0,004	0,027	0,252	0,026	0,045	79,2	0,	3,15	0,001	45,	0,09
	Чеснок	0,38/0,3	0,02	0	0,09	0,45	0,002	0,002	0,03	0	0,001	4,59	0,	0,09	0,	0,3	0,038
104	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	200	10,312	5,165	14,72	146,27	0,187	0,777	16,127	0,152	0,271	36,654	0,005	37,205	0,002	151,06	2,505
	Картофель	93,5/70,18	1,4	0,28	11,44	54,04	0,096	0,56	14,036	0,002	0,07	8,	0,003	16,14	0,	40,7	0,72
	Лук репчатый	8,42/7,02	0,1	0,01	0,58	2,88	0,004	0,002	0,702	0	0,014	2,48	0,	0,98	0,	4,07	0,064
	Соль поваренная пищевая	1,06/1,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,
	Морковь	8,78/7,02	0,09	0,01	0,48	2,46	0,004	0,005	0,351	0,14	0,028	3,57	0,	2,67	0,	3,86	0,049
	Масло растительное	1,76/1,76	0	1,76	0	15,82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,
	Томат-пюре	1,76/1,76	0,084	0,009	0,33	1,74	0,003	0,003	0,792	0,005	0,018	0,352	0,	0,88	0,	1,2	0,04
	Вода	2,46/2,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,
	Лук репчатый	2,92/2,46	0,03	0	0,2	1,01	0,001	0,001	0,246	0	0,005	0,762	0,	0,34	0,	1,43	0,02
	Яйцо	1,96/1,96	0,25	0,23	0,01	3,08	0,005	0,006	0	0,005	0,01	4,08	0,	0,235	0,001	3,76	0,056
	Говядина (котлетное мясо)	38,04/28	5,6	2,74	0	47,04	0,028	0,073	0	0	0,112	6,21	0,002	6,16	0,	52,64	1,178
	Бульон мясной	140/140	2,758	0,126	1,68	18,2	0,046	0,127	0,	0,	0,014	11,2	0,	9,8	0,001	43,4	0,378
370	<u>Плов из отварной говядины</u>	200	16,332	15,85	42,508	377,89	0,083	0,191	1,8	0,436	0,652	17,959	0,005	50,21	0,008	221,44	3,42
	Лук	9,6/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,006	0,007	0	0	0,217	5,5	0,	27,2	0,008	81,6	0,076
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	88/64,8	12,05	10,37	0	141,26	0,039	0,097	0	0	0,259	5,83,2	0,004	14,25	0,	121,8	1,749
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	0,	0,	1	0,4	0,08	4,86	0,001	7,6	0,	11,	0,001
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,034	0,085	0	0,036	0,08	5,119	0,	0,04	0,	2,4	1,53
	Соль пищевая йодированная	1,35/1,35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
118	<u>Кисель витаминизированный</u>	200	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0
	Концентрат киселя	20/20	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
11	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0,
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итого:			34,874	27,205	94,538	762,05	0,404	1,065	23,069	0,615	1,814	165,973	0,011	116,495	0,013	477,39	7,553
Итого за день:			58,136	46,485	173,32	1341,6	0,799	1,641	25,149	0,796	3,021	327,82	0,046	283,46	0,035	1007,7	14,378

№ рец.	приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
1	Бутерброд с сыром	60	12,381	7,094	11,57	189,5	0,057	0,089	0,139	0,103	0,591	183,588	0,001	16,881	0,032	128,16	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,708	9,43	23,788	189,22	0,062	0,183	1,456	0,052	0,14	137,82	0,01	25,71	0,005	132,6	0,297
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	112/112	3,14	3,58	5,26	64,96	0,045	0,168	1,456	0,025	0	134,6	0,01	15,68	0,002	100,8	0,067
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	20/20	0,52	1,5	12,46	60,6	0,016	0,008	0	0	0,08	1,6	0	10	0,003	30	0,2
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0	60,6	0,009	14	0	30	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
итого:			19,679	19,954	52,188	490,51	0,139	0,347	2,195	0,177	0,731	382,008	0,02	56,591	0,037	290,76	1,205
ОБЕД																	
2	Винегрет с растительным маслом	60	1,327	3,046	5,184	55,393	0,044	0,022	3,251	0,171	0,342	20,736	0	12,834	0	25,706	1,6
	Картофель	27,6/19,2	0,557	0,019	2,669	14,976	0,006	0,007	0,998	0	0,002	8,64	0	3,84	0	7,68	1,165
	Свекла	18,6/14,4	0,259	0,014	1,44	6,955	0,03	0,007	1,236	0	0,014	6,21	0	3,744	0	7,344	0,237
	Морковь, красная	10,8/8,4	0,1	0,008	0,42	2,268	0,003	0,005	0,297	0,168	0,035	2,016	0	2,856	0	4,28	0,045
	Лук	3,6/3	0,042	0	0,273	1,2	0,001	0,001	0,3	0	0,006	0,93	0	0,42	0	1,74	0,024
	Масло растительное	3/3	0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0,276	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый консервированный	6,6/4,2	0,134	0,008	0,273	1,68	0,004	0,002	0,42	0,003	0,001	0,84	0	0,798	0	2,646	0,029
	Огурцы соленые	10,8/8,4	0,235	0	0,109	1,344	0	0	0	0	0,008	2,1	0	1,176	0	2,016	0,1
150	Суп картофельный с рыбой	200	12,08	4,22	16,044	151,33	0,19	0,709	19,842	0,188	0,803	30,47	0,062	47,58	0,011	231,14	1,142
	Картофель	120/90	1,8	0,36	14,67	69,3	0,096	0,56	18	0,003	0,09	8	0,004	20,7	0	52,2	0,72
	Лук	9,6/8	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,016	2,48	0	1,12	0	4,64	0,064
	Морковь	10/8	0,074	0,008	0,576	2,72	0,005	0,006	0,472	0,16	0,032	4,08	0	3,04	0	4,4	0,056
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	0,005	0	0,018	0,04	0,96	0	0,02	0	1,2	0,008
	Бульон рыбный	140/140	3,164	1,134	0	23,8	0,046	0,106	0,14	0,003	0,238	4,2	0	9,8	0,001	78,4	0,014
	Треска	57/43	6,88	0,258	0	29,67	0,039	0,03	0,43	0,004	0,387	10,75	0,058	12,9	0,01	90,3	0,28
301	Птица тушеная	100	14,41	15,11	3,555	207,97	0,11	0,233	1,412	0,062	0,479	27,164	0,005	16,4	0,01	135,81	2,523

	Курица, 1 категории	90,1/80	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2
	Вода	37,5/37,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,684	0,	0,	0,	0,	0,
	Пшеничная мука, первого сорта	3,75/3,75	0,42	0,06	2,54	12,34	0,056	0,12	0	0	0,067	12,8	0,	1,65	0,	4,31	1,28
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сметана 10,0% жирности	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88	0,002	0,001	0,062	0,008	0,037	1,68	0,001	1,25	0,	7,75	0,043
204	Макаронные изделия отварные	150	3,066	4,253	16,168	116,8	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Вода	315/315	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	1,7/1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	3,024	0,483	16,1	82,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0,	0,	3,12	0,	0,	0,	0,	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0,	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0,	0,	2,52	0,	0,	0,	0,	0,06
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	15/15	0,	0,	19,96	79,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,6	0,	0,	0,	0,	0,06
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:			33,423	26,989	81,971	708,853	0,404	0,996	24,545	0,444	1,676	82,738	0,067	76,84	0,021	394,216	5,395
Итого за день:			53,102	46,943	134,16	1199,4	0,543	1,343	26,74	0,621	2,407	464,75	0,087	133,43	0,058	684,98	6,6

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
80	Запеканка творожная с изюмом	195	26,3	17,875	30,01	383,77	0,113	0,779	1,714	0,121	0,554	336,482	0,019	43,024	0,041	365,976	2,194
	Изюм	5,4/5,4	0,16	0,03	3,56	14,26	0,005	0,007	0,124	0	0,027	2,7	0	2,268	0	6,966	0,124
	Крупа манная	12,6/12,6	1,3	0,13	8,9	41,96	0,018	0,005	0	0	0,189	2,52	0	2,268	0	10,71	1,26
	Творог	126/124,2	20,74	11,18	2,48	192,88	0,05	0,335	0,621	0,068	0,248	203,69	0,011	28,57	0,037	273,24	0,497
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	0,004	0	0,016	0,036	0,864	0	0,018	0	1,08	0,007
	Молоко	63/63	1,83	2,02	2,96	37,8	0,025	0,094	0,819	0,014	0	75,6	0,006	8,82	0,001	56,7	0,039
	Сахар	3,6/3,6	0	0	3,59	14,36	0	0	0	0	0	0,108	0	0	0	0	0,012
	Яйцо 1С	9/9	1,14	1,03	0,06	14,13	0,006	0,277	0	0,023	0,054	4,95	0,002	1,08	0,003	17,28	0,225
	Молоко сгущёное	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0	0,03
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,24	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,24	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8

итого:		29,49	18,395	62,248	530,48	0,177	0,809	1,774	0,121	1,074	349,042	0,02	58,864	0,043	405,716	3,525	
ОБЕД																	
3	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,768	6,084	3,54	73	0,021	0,024	35,89	0,242	0,659	24,46	0,002	11,112	0	18,52	0,548
	Капуста белокочанная	42,6/34,2	0,61	0,034	1,6	9,58	0,01	0,014	15,39	0,001	0,034	16,42	0,001	5,472	0	10,6	0,2
	Яблоки свежие	17,4/12	0,048	0,048	1,08	5,4	0,004	0,002	19,8	0,001	0,024	1,92	0	1,08	0	1,32	0,264
	Морковь	15/12	0,11	0,012	0,86	4,08	0,007	0,008	0,7	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084
	Масло растительное	6/6	0	5,99	0	53,94	0	0	0	0	0,553	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	9,048	2,846	11,83	108,75	0,134	0,405	21,72	0,198	0,212	55,108	0,005	33,772	5,122	138,074	1,471
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	0,009	0,013	14,4	0,001	0,032	15,36	0,001	0	5,12	9,92	0,192
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	0,023	0,134	3,92	0	0,02	1,96	0,001	4,5	0	11,37	0,174
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	0,007	0,007	2,24	0	0,022	3,584	0,001	4,928	0	9,632	0,179
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,006	0,007	0,48	0,192	0,038	4,896	0	3,648	0	5,28	0,067
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,003	0,002	0,64	0	0,012	1,984	0	0,896	0	3,712	0,051
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	0,8/0,8	0	0	0,8	3,19	0	0	0	0	0	0,024	0	0	0	0	0,002
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
522	Жаркое по-домашнему	200	13,087	13,836	23,186	268,87	0,203	1,027	30,004	0,058	0,517	24,905	0,012	48,149	0	191,515	2,812
	Говядина I кат.	71,34/52,66	9,79	8,43	0	114,8	0,031	0,079	0	0	0,21	4,72	0,004	11,58	0	99	1,42
	Масло сливочное	6,66/6,66	0,053	4,83	0,086	44,09	0,001	0,008	0	0,03	0,067	1,6	0	0,033	0	1,998	0,013
	Картофель	178/133,34	2,67	0,53	21,73	102,67	0,16	0,933	26,67	0,004	0,133	13,33	0,007	30,668	0	77,34	1,2
	Лук репчатый	16/13,34	0,19	0,03	1,09	5,47	0,006	0,004	1,334	0	0,027	4,135	0	1,868	0	7,737	0,107
	Томат-пюре	8/8	0,384	0,016	0,28	1,84	0,005	0,003	2	0,024	0,08	1,12	0,001	4	0	5,44	0,072
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
	Сок яблочный	200/200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:		24,883	24,126	67,556	580,92	0,432	1,5	91,614	0,498	1,588	118,473	0,021	101,033	5,122	362,109	5,431	
Итого за день:		54,373	42,521	129,8	1111,4	0,609	2,309	93,388	0,619	2,662	467,52	0,041	159,9	5,165	767,83	8,956	

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	

40	Салат из моркови с яблоком	60	0,51	3,13	9,71	90,18	0,027	0,029	4,17	0,637	0,179	26,28	0,001	14,402	0	20,328	0,552
	Яблоки	29,34/25,8	0,1	0,1	2,53	12,13	0,023	0,027	2,58	0,001	0,052	19,89	0	2,322	0	2,838	0,273
	Морковь, красная	39,78/31,8	0,41	0,03	2,19	11,13	0,004	0,002	1,59	0,636	0,127	6,24	0,001	12,08	0	17,49	0,264
	Сахар	5/5	0	0	4,99	39,95	0	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0,015
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
215	Омлет натуральный	150	14,87	23,36	2,92	281,72	0,106	0,564	0,244	0,282	0,594	180,396	0,028	25,947	0,03	271,62	2,326
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1,22	1,42	1,91	25,57	0	0,006	0,244	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0,09	4,34	0,12	39,99	0,043	0,162	0	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	8,82/8,82	0,11	5,42	0,15	49,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,88	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итого:	18,57	27,01	44,948	518,61	0,197	0,623	4,474	0,919	1,293	219,236	0,03	56,189	0,032	331,688	4,209	
ОБЕД																	
14	Огурец свежий в нарезке	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,006	0,06	13,8	0,002	8,4	0	25,2	0,36
	Огурец свежий	61,2/60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,006	0,06	13,8	0,002	8,4	0	25,2	0,36
30	Щи со сметаной	200	21,982	8,85	7,698	199,81	0,103	0,677	24,4	0,263	0,217	57,455	0,007	37,07	0,002	134,652	1,388
	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,003	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	0,025	0,147	4,2	0,001	0,021	2,1	0,001	4,83	0	12,18	0,189
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,864	0	7,04	0,089
	Лук	10/8,4	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,017	2,48	0	1,176	0	4,872	0,064
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Мясной бульон	240/240	17,76	6,24	0,48	129,84	0,048	0,48	0,72	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0	25,4	0,005	0,016	0	0	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
257	Котлеты рыбные	90	13,77	3,078	7,096	111,11	0,093	0,068	0,787	0,023	0,932	23,844	0,106	28,445	0,019	178,99	0,81
	Пшеничный хлеб	14,6/14,6	1,153	0,146	7,052	34,31	0,023	0,009	0	0	0,19	3,358	0	4,818	0,001	12,7	0,292
	Вода питьевая	18/18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,4/3,4	0,027	2,46	0,044	22,5	0	0,004	0	0,015	0,034	0,816	0	0,017	0	1,02	0,007
	Треска	100/78,7	12,59	0,472	0	54,3	0,07	0,055	0,787	0,008	0,708	19,67	0,106	23,61	0,018	165,27	0,511
56	Пюре картофельное	150	3,696	4,684	19,956	136,38	0,149	0,838	22,546	0,029	0,151	62,36	0,009	31,249	0,001	102,865	1,023
	Картофель	175,5/110,25	2,2	0,44	17,93	84,7	0,132	0,77	22	0,003	0,11	11	0,005	25,35	0	63,94	0,99
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,32	2,9	0,052	26,48	0	0,005	0	0,017	0,037	0,96	0	0,019	0	1,125	0,008
	Молоко	42/42	1,176	1,344	1,974	25,2	0,017	0,063	0,546	0,009	0,004	50,4	0,004	5,88	0,001	37,8	0,025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	Компот из свежих фруктов	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478

	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	31,294	21,128	167,18	465,173	0,398	2,354	84,979	1,231	24,311	137,305	28,463	78,484	178,993	265,661	3,249	
	Итого за день:	49,864	48,138	212,13	983,78	0,595	2,977	89,453	2,15	25,604	356,54	28,493	134,67	179,03	597,35	7,458	

День 6

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	2,44	4,22	10,91	89,41	0,034	0,022	13,008	0,064	0,743	9,84	0,001	1,4	0	18,33	0,512
	Лук	12/10,08	0,14	0,02	0,83	4,13	0,005	0,003	1,008	0	0,02	3,12	0	1,4	0	5,85	0,08
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	0	0	0	0	0,387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат	56,4/48	2,3	0	10,08	47,52	0,029	0,019	12	0,064	0,336	6,72	0,001	0	0	12,48	0,432
76	Макаронные изделия с тёртым сыром, запечённые	200	4,184	6,459	22,104	165,36	0,001	0,01	0,	0,036	0,08	1,92	0,	0,04	0,	2,4	0,016
	Масло сливочное	8/8	0,064	5,8	0,104	52,96	0,001	0,01	0	0,036	0,08	1,92	0	0,04	0,	2,4	0,016
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сыр Российский	30/28	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0,	0,	0	0,
	Макаронные изделия	71,6/71,6	4,12	0,659	22	112,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Вода питьевая	430/430	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0,	60,6	0,009	14,	0,	30,	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
2	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,08	7,25	0,13	66,2	0,001	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	итого:	13,454	21,759	69,294	526,76	0,12	0,143	13,608	0,167	1,443	83,96	0,011	28,69	0,002	88,53	1,438	
ОБЕД																	
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,953	4,26	2,98	54,6	0,02	0,026	22,19	0,193	0,468	28,14	0,001	10,528	0	18,61	0,358

	Капуста белокочанная	60/48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,014	0,019	21,6	0,001	0,043	23,04	0,001	6,88	0	13,33	0,288
	Морковь, красная	12/9,6	0,093	0,01	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,192	0,038	5,1	0,	3,648	0,	5,28	0,07
	Масло растительное	4,2/4,2	0	4,2	0	37,76	0	0	0	0	0,387	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,15/0,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
144	Суп картофельный с бобовыми	200	11,574	2,384	18,544	141,	0,271	0,546	9,272	0,161	0,152	49,06	0,003	32,36	0,002	125,44	2,366
	Картофель	53,4/40	0,8	0,16	6,52	30,8	0,048	0,28	8,	0,001	0,04	4,	0,002	9,2	0,	23,2	0,36
	Лук	9,6/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Морковь	10/8	0,074	0,008	0,576	2,72	0,005	0,006	0,472	0,16	0,032	4,08	0,	3,04	0,	4,4	0,056
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Соль пищевая йодированная	2/2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Горох шлифованный	16,2/16	3,28	0,32	7,84	47,68	0,13	0,024	0,	0,	0,	18,4	0,	0,	0,	0,	1,088
277	Гуляш из отварного мяса	90	14,092	13,684	3,527	188,416	0,06	0,128	2,829	0,191	0,442	15,141	0,005	22,956	0,	151,24	2,352
	Говядина I кат.	98,4/72,5	13,48	11,6	0	158,05	0,04	0,109	0	0	0,29	6,52	0,005	15,95	0,	136,3	1,96
	Лук репчатый	9,5/7,9	0,111	0	0,72	3,16	0,004	0,002	0,79	0	0,016	2,449	0,	1,11	0,	4,58	0,063
	Пшеничная мука, первого сорта	2,25/2,25	0,238	0,029	1,525	7,44	0,006	0,002	0	0	0,04	0,54	0,	0,99	0,	2,59	0,08
	Томатная паста. Консервы	3,4/3,4	0,163	0,017	0,646	3,37	0,005	0,006	1,53	0,01	0,034	0,68	0,	1,7	0,	2,31	0,184
	Морковь, красная	10,7/8,4	0,078	0,008	0,6	2,856	0,005	0,006	0,496	0,168	0,034	4,28	0,	3,192	0,	4,62	0,059
	Вода	29,8/29,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	2,8/2,8	0,022	2,03	0,036	13,54	0,	0,003	0,013	0,013	0,028	0,672	0,	0,014	0,	0,84	0,006
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
165	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,797	4,76	46,744	255,7	0,257	0,135	0,	0,016	0,591	14,736	0,002	139,217	0,004	208,43	4,667
	Вода	103,9/103,9	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Гречневая крупа ядрица	69,6/69,6	8,77	2,3	46,7	233,2	0,257	0,131	0	0,001	0,557	13,92	0,002	139,2	0,004	207,41	4,66
	Соль поваренная пищевая	0,35/0,35	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,027	2,46	0,044	22,5	0,	0,004	0,	0,015	0,034	0,816	0,	0,017	0,	1,02	0,007
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
	Сок яблочный	200/200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:			37,396	26,448	100,795	770,016	0,682	0,879	38,291	0,561	1,853	121,077	0,013	213,061	0,006	517,72	10,343
Итого за день:			50,85	48,207	170,09	1296,8	0,802	1,022	51,899	0,728	3,296	205,04	0,024	241,75	0,008	606,25	11,781

День 7

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
424	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо IC	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1

66	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,298	9,74	25,998	218,16	0,159	0,247	1,95	0,06	0,13	185,12	0,013	34,33	0,004	175,1	0,49
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0,001	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0,	0,	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0,084	0,008	0	0	0,04	0,8	0	5	0,001	15	0,1
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0,013	0,006	0	0	0,03	2,7	0	8,3	0	23,3	0,27
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0,	60,6	0,009	14,	0,	30,	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
2	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итого:	18,258	24,32	62,598	543,35	0,271	0,534	2,55	0,227	0,99	279,32	0,031	66,38	0,018	319,7	2,4	
ОБЕД																	
4	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	0,009	1,86	24,6	0	9	0	22,2	0,42
	Икра кабачковая	63,24/60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,012	0,03	4,2	0,009	1,86	24,6	0	9	0	22,2	0,42
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	9,048	2,846	11,83	108,75	0,134	0,405	21,72	0,198	0,212	55,108	0,005	33,772	5,122	138,074	1,471
	Капуста белокочанная	40/32	0,58	0,03	1,5	8,96	0,009	0,013	14,4	0,001	0,032	15,36	0,001	0	5,12	9,92	0,192
	Картофель	28/19,6	0,39	0,08	3,19	15,09	0,023	0,134	3,92	0	0,02	1,96	0,001	4,5	0	11,37	0,174
	Свекла	28/22,4	0,34	0,02	1,97	9,41	0,007	0,007	2,24	0	0,022	3,584	0,001	4,928	0	9,632	0,179
	Морковь, красная	12/9,6	0,12	0,01	0,66	3,36	0,006	0,007	0,48	0,192	0,038	4,896	0	3,648	0	5,28	0,067
	Лук	8/6,4	0,09	0,01	0,52	2,62	0,003	0,002	0,64	0	0,012	1,984	0	0,896	0	3,712	0,051
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	0,8/0,8	0	0	0,8	3,19	0	0	0	0	0	0,024	0	0	0	0	0,002
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
410	Фрикадельки из кур	90	13,998	17,632	7,789	244,85	0,077	0,168	1,368	0,095	1,22	40,116	0,007	19,11	0,011	147,25	1,475
	Курица, I категории	70,9/63	11,5	11,69	0,441	151,83	0,044	0,094	1,134	0,045	0,945	10,08	0,004	11,34	0,008	103,95	1,008
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Яйцо	7,2/7,2	0,91	0,83	0,05	11,3	0,005	0,032	0	0,019	0,043	3,96	0,001	0,864	0,002	13,82	0,18
	Молоко	18/18	0,5	0,63	0,85	10,98	0,007	0,027	0,234	0,004	0	21,6	0,002	2,52	0	16,2	0,011
	Пшеничный хлеб	13,2/13,2	1,04	0,132	6,37	31,02	0,02	0,008	0	0	0,172	3,036	0	4,356	0,001	11,48	0,264
	Соль поваренная пищевая	0,22/0,22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
56	Пюре картофельное	150	3,696	4,684	19,956	136,38	0,149	0,838	22,546	0,029	0,151	62,36	0,009	31,249	0,001	102,865	1,023

	Картофель	175,5/110,25	2,2	0,44	17,93	84,7	0,132	0,77	22	0,003	0,11	11	0,005	25,35	0	63,94	0,99
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,32	2,9	0,052	26,48	0	0,005	0	0,017	0,037	0,96	0	0,019	0	1,125	0,008
	Молоко	42/42	1,176	1,344	1,974	25,2	0,017	0,063	0,546	0,009	0,004	50,4	0,004	5,88	0,001	37,8	0,025
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	Кисель витаминизированный	200	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Вода питьевая	200/200	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Концентрат киселя	20/20	0,	0,	2,5	9,76	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	29,862	30,862	54,995	615,68	0,426	1,465	49,834	0,331	3,443	182,184	0,021	93,131	5,134	410,389	4,389	
	Итого за день:	48,12	55,182	117,59	1159	0,697	1,999	52,384	0,558	4,433	461,5	0,052	159,51	5,152	730,09	6,789	

День 8

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
1/1	Горошек зелёный	60	1,944	2,295	3,939	43,86	0,066	0,034	6	0,059	0,042	12,72	0	11,415	0,001	38,7	0,426
	Горошек зеленый. Консервы	92,28/60	1,92	0,12	3,9	24	0,066	0,03	6	0,046	0,012	12	0	11,4	0,001	37,8	0,42
	Масло сливочное	3/3	0,024	2,175	0,039	19,86	0	0,004	0	0,013	0,03	0,72	0	0,015	0	0,9	0,006
215	Омлет натуральный	150	14,87	23,36	2,92	281,72	0,106	0,564	0,244	0,282	0,594	180,396	0,028	25,947	0,03	271,62	2,326
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1,22	1,42	1,91	25,57	0	0,006	0,244	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0,09	4,34	0,12	39,99	0,043	0,162	0	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	8,82/8,82	0,11	5,42	0,15	49,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,88	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
	Соль пищевая йодированная	0,3/0,3	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,24	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,24	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итого:	20,004	26,175	39,097	472,29	0,236	0,628	6,304	0,341	1,156	205,676	0,029	53,202	0,033	350,06	4,083	
ОБЕД																	
58	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,09	5,43	4,69	79,83	0,016	0,049	5,142	0,027	0,371	102,16	0	15,88	0,001	70,09	0,828
	Масло подсолнечное	3/3	0	3	0	26,97	0,	0,	0	0	0,276	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Свекла	61,98/48,6	0,73	0,05	4,28	20,41	0,01	0,02	4,86	0,001	0,049	18,37	0,	12,64	0,	24,79	0,7
	Сыр твердый	9,9/9	2,34	2,38	0,32	32	0,004	0,027	0,252	0,026	0,045	79,2	0,	3,15	0,001	45,	0,09
	Чеснок	0,38/0,3	0,02	0	0,09	0,45	0,002	0,002	0,03	0	0,001	4,59	0,	0,09	0,	0,3	0,038
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	9,628	3,056	18,09	137,91	0,17	0,648	13,52	0,265	0,294	48,463	0,006	41,07	0,004	169,068	1,787

	Картофель	80/56	1,12	0,22	9,13	43,12	0,067	0,392	11,2	0,002	0,056	5,6	0,003	12,88	0,	32,48	0,5
	Крупа перловая	6/6	0,56	0,1	4	18,9	0,007	0,004	0	0	0,066	2,28	0	0,002	19,38	0,108	
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,75	0	7,04	0,089
	Лук	8/6,8	0,1	0,01	0,56	2,79	0,003	0,002	0,68	0	0,014	2,108	0	0,952	0	3,944	0,054
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Огурцы соленые	24/19,2	0,15	0,02	0,33	2,5	0	0	0,96	0,002	0,019	4,8	0	2,688	0	8,064	0,23
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Мясной бульон	240/240	4,728	0,216	2,88	31,2	0,079	0,218	0	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
290	Кура тушонная в сметанном соусе	100	15,306	16,806	3,425	226,34	0,079	0,16	1,428	0,062	0,479	78,525	0,005	17,9	0,011	145,935	1,382
	Курицы, грудка	84/75	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2
	Сметана	12,5/12,5	0,35	2,5	0,4	25,75	0,004	0,013	0,003	0,008	0,037	64,5	0,001	1,25	0	7,75	0,025
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,416	0,056	2,5	12,34	0,01	0,003	0	0	0,067	0,9	0	1,65	0	4,31	0,078
	Бульон куриный	37,5/37,5	0,89	0,45	0	7,5	0,013	0,032	0,075	0	0	1,125	0	1,5	0,001	10,125	0,079
204	Макаронные изделия отварные	150	3,066	4,253	16,168	116,8	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Вода	315/315	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	1,7/1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	3,024	0,483	16,1	82,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
545	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,04	25,73	100,42	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	8,2	0	2,86	0	5,06	0,138
	Апельсин	22/22	0,2	0,04	1,78	9,46	0,009	0,007	13,2	0,002	0,044	7,48	0	2,86	0	5,06	0,066
	Вода	210/210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	24/24	0	0	23,95	90,96	0	0	0	0	0	0,72	0	0	0	0	0,072
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	33,27	29,945	78,903	715,6	0,328	0,894	33,29	0,379	1,24	238,596	0,011	77,736	0,016	391,713	4,145	
	Итого за день:	53,274	56,12	118	1187,9	0,564	1,522	39,594	0,72	2,396	444,27	0,04	130,94	0,049	741,77	8,228	

День 9

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
80	Запеканка творожная с изюмом	195	26,3	17,875	30,01	383,77	0,113	0,779	1,714	0,121	0,554	336,482	0,019	43,024	0,041	365,976	2,194
	Изюм	5,4/5,4	0,16	0,03	3,56	14,26	0,005	0,007	0,124	0	0,027	2,7	0	2,268	0	6,966	0,124
	Крупа манная	12,6/12,6	1,3	0,13	8,9	41,96	0,018	0,005	0	0	0,189	2,52	0	2,268	0	10,71	1,26
	Творог	126/124,2	20,74	11,18	2,48	192,88	0,05	0,335	0,621	0,068	0,248	203,69	0,011	28,57	0,037	273,24	0,497
	Масло сливочное	3,6/3,6	0,05	2,21	0,06	20,38	0	0,004	0	0,016	0,036	0,864	0	0,018	0	1,08	0,007
	Молоко	63/63	1,83	2,02	2,96	37,8	0,025	0,094	0,819	0,014	0	75,6	0,006	8,82	0,001	56,7	0,039

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0,	0,	3,12	0,	0,	0,	0,	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0,	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0,	0,	2,52	0,	0,	0,	0,	0,06
	Вода питьевая	190/190	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сахар	15/15	0,	0,	19,96	79,8	0,	0,	0,	0,	0,	0,6	0,	0,	0,	0,	0,06
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:			36,476	30,101	269,54	487,197	0,533	1,409	58,789	1,75	34,809	158,555	22,792	83,082	156,911	317,99	3,663
Итого за день:			65,966	48,496	331,87	1017,7	0,71	2,218	60,563	1,871	35,883	507,6	22,812	141,95	156,95	723,71	7,188

День 10

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
1	Бутерброд с сыром	60	12,381	7,094	11,57	189,5	0,057	0,089	0,139	0,103	0,591	183,588	0,001	16,881	0,032	128,16	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
252	Каша манная молочная	200	6,172	7,79	31,768	221,57	0,102	0,39	3,328	0,079	0,052	308,598	0,022	35,866	0,005	231,96	0,179
	Вода	70/70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Масло сливочное	5/5	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Молоко	106/106	2,96	3,71	4,97	64,66	0,042	0,159	1,378	0,023	0	127,2	0,009	14,84	0,002	95,4	0,064
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0,015
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,044	0,158	0,733	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,	0,	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033
10	Хлеб пшеничный	40,	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94,	0,064	0,024	0,	0,	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3
	Апельсин	142,9/100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60,	0,008	0,2	34,	0,002	13,	0,	23,	0,3
итого:			26,123	20,794	87,828	670,63	0,307	0,691	64,2	0,217	1,37	567,89	0,037	105,492	0,041	542,46	2,858
ОБЕД																	
19	Огурцы консервированные в нарезке	60	1,68	0,	0,78	9,6	0,	0,	0,	0,	0,	15,	0,	8,4	0,	14,4	0,72
	Огурцы соленые	60/60	1,68	0,	0,78	9,6	0,	0,	0,	0,003	0,06	15,	0,	8,4	0,	14,4	0,72
30	Щи со сметаной	200	21,982	8,85	7,698	199,81	0,103	0,677	24,4	0,263	0,217	57,455	0,007	37,07	0,002	134,652	1,388

	Капуста белокочанная	50/40	0,72	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,003	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	30/21	0,42	0,08	3,42	16,17	0,025	0,147	4,2	0,001	0,021	2,1	0,001	4,83	0	12,18	0,189
	Морковь, красная	16/12,8	0,17	0,01	0,88	4,48	0,007	0,008	0,64	0,256	0,051	6,375	0,001	4,864	0	7,04	0,089
	Лук	10/8,4	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,017	2,48	0,	1,176	0,	4,872	0,064
	Сметана	8/8	0,22	0,8	0,31	9,52	0,002	0,008	0,04	0,005	0,024	7,2	0,001	0,8	0	4,96	0,008
	Соль пищевая йодированная	0,7/0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Мясной бульон	240/240	17,76	6,24	0,48	129,84	0,048	0,48	0,72	0	0,024	19,2	0	16,8	0,002	74,4	0,648
290	Кура тушонная в сметанном соусе	100	15,306	16,806	3,425	226,34	0,079	0,16	1,428	0,062	0,479	78,525	0,005	17,9	0,011	145,935	1,382
	Курицы, грудка	84/75	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2
	Сметана	12,5/12,5	0,35	2,5	0,4	25,75	0,004	0,013	0,003	0,008	0,037	64,5	0,001	1,25	0	7,75	0,025
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,416	0,056	2,5	12,34	0,01	0,003	0	0	0,067	0,9	0	1,65	0	4,31	0,078
	Бульон куриный	37,5/37,5	0,89	0,45	0	7,5	0,013	0,032	0,075	0	0	1,125	0	1,5	0,001	10,125	0,079
204	Макаронные изделия отварные	150	3,066	4,253	16,168	116,8	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Масло сливочное	5,2/5,2	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01
	Вода	315/315	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	1,7/1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	52,5/52,5	3,024	0,483	16,1	82,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
	Сок яблочный	200/200	0,	1,	18,2	76,	0,02	0,02	4,	0,	0,2	14,	0,002	8,	0,	14,	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0,	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	44,014	31,269	57,071	682,85	0,256	0,887	29,828	0,348	0,948	166,228	0,014	71,396	0,013	310,547	4,1	
	Итого за день:	70,137	52,063	144,9	1353,5	0,563	1,578	94,028	0,565	2,318	734,12	0,051	176,89	0,054	853,01	6,958	

Химический состав за период (всего)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	213,488	218,582	630,809	5414,51	2,299	5,639	106,642	2,606	11,748	2853,219	0,26	749,863	0,284	3645,8	34,79
2	обед	341,624	255,023	1058,853	6357,619	4,338	12,135	501,04	6,398	73,424	1470,529	51,538	1007,518	346,26	3864,104	52,564
	итого	555,112	473,605	1689,662	11772,13	6,637	17,774	607,682	9,004	85,172	4323,748	51,798	1757,381	346,544	7509,904	87,354

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность	Витамины, мг.					Минеральные вещества					
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	21,349	21,858	63,081	541,451	0,23	0,564	10,664	0,261	1,175	285,322	0,026	74,986	0,028	364,58	3,479
2	обед	34,162	25,502	105,885	635,762	0,434	1,214	50,104	0,64	7,342	147,053	5,154	100,752	34,626	386,41	5,256
	итого	55,511	47,361	168,966	1177,213	0,664	1,777	60,768	0,9	8,517	432,375	5,18	175,738	34,654	750,99	8,735

Согласовано:

Начальник управления образования
администрации Камешковского района
 И.А. Давыдова
«11» января 2021г.

Утверждено:

Директор
 Ю.А. Манасян
«11» января 2021г.

**Примерное 10 - дневное меню
организации 2-х разового питания детей в возрасте 11-17 лет
в общеобразовательных учреждениях Камешковского района
в осеннее - зимний период**

332	Рыба(филе) отварная	100	16,08	0,61	0,44	71,2	0,093	0,073	1,461	0,068	0,918	27,378	0,135	31,506	0,023	213,277	0,693
	Лук репчатый	3,3/2,9	0,04	0,01	0,24	1,19	0,001	0,001	0,29	0	0,006	0,899	0	0,406	0	1,682	0,023
	Треска	127/100	16	0,6	0	69	0,09	0,07	1	0,01	0,9	25	0,135	30	0,023	210	0,65
	Морковь	4,3/2,9	0,04	0	0,2	1,01	0,002	0,002	0,171	0,058	0,012	1,479	0	1,1	0	1,595	0,02
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
165.2	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,45	3,33	46,46	233,63	0,043	0,035	0,	0,02	0,293	2,67	0,001	31,182	0,009	94,807	0,022
	Вода	131,71/131,71	0	0	0	0	0,043	0,022	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Крупа рисовая	62,33/62,33	4,39	0,63	46,39	208,77	0,	0,008	0	0	0,249	1,62	0,001	31,16	0,009	93,49	0,013
	Соль поваренная пищевая	0,43/0,43	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Масло сливочное	4,39/4,39	0,06	2,7	0,07	24,86	0,	0,005	0	0,02	0,044	1,05	0,	0,022	0,	1,317	0,009
124	Компот из свежих фруктов	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итого:			38,181	13,938	101,176	683,05	0,577	0,861	114,101	0,298	2,234	96,844	0,141	151,59	0,035	492,288	4,679
Итого за день:			53,389	35,338	172,71	1225,3	0,856	1,34	121,78	0,433	3,644	352,04	0,168	250,22	0,048	873,12	9,401

День 2

№ реп.	приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
424	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
07	Каша гречневая молочная	200	10,812	9,67	42,112	297,22	0,291	0,225	2,08	0,054	0,44	98,145	0,015	122,42	0,006	294,2	4,264
	Гречневая крупа	50/50	6,3	1,65	28,55	154	0,227	0,117	0	0,001	0,4	12,51	0,001	100	0,003	149	4,19
	Масло сливочное	4/4	0,032	2,9	0,052	26,48	0	0,008	0	0,018	0,04	0,135	0	0,02	0	1,2	0,013
	Вода питьевая	35,2/35,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	160/160	4,48	5,12	7,52	92,8	0,064	0,1	2,08	0,035	0	85,32	0,014	22,4	0,003	144	0,043
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,012	0,151	0	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0	0,004	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0,012	0,147	0	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033

10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итог:	23,262	19,28	78,782	579,58	0,395	0,576	2,08	0,181	1,207	161,849	0,035	166,965	0,022	530,34	6,825	
ОБЕД																	
58	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,15	9,06	7,8	133,05	0,022	0,075	8,57	0,045	0,617	162,77	0	26,46	0,002	116,81	1,324
	Масло подсолнечное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0,46	0	0	0	0	0	0
	Свекла	103,3/81	1,22	0,08	7,13	34,02	0,016	0,03	8,1	0,002	0,081	30,62	0	21,06	0	41,31	1,17
	Сыр твердый	16,5/15	3,9	3,98	0,52	53,34	0,006	0,045	0,42	0,043	0,075	132	0	5,25	0,002	75	0,15
	Чеснок луковица	0,64/0,5	0,03	0	0,15	0,74	0	0	0,05	0	0,001	0,15	0	0,15	0	0,5	0,004
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,164	8,345	16,486	201,278	0,167	0,266	7,277	0,196	0,542	35,987	0,006	46,656	0,002	131,326	2,053
	Картофель	117/88	2,552	0,088	12,23	68,64	0,028	0,032	4,576	0,003	0,088	8,8	0,004	20,24	0	51,04	0,792
	Лук репчатый	10,5/8,8	0,123	0	0,8	3,52	0,004	0,002	0,88	0	0,018	2,73	0	1,232	0	5,1	0,07
	Соль поваренная пищевая	1,3/1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Морковь	11/9	0,084	0,009	0,648	3,06	0,05	0,006	0,531	0,18	0,036	4,59	0	3,42	0	4,95	0,063
	Масло растительное	2,2/2,2	0	2,198	0	19,78	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0	0	0
	Томат-пюре	2,2/2,2	0,106	0,011	0,418	2,178	0,003	0,004	0,99	0,007	0,022	0,44	0	1,1	0	1,496	0,051
	Вода	3/3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук репчатый	3,6/3	0,042	0	0,273	1,2	0,001	0,001	0,3	0	0,006	0,93	0	0,42	0	1,74	0,024
	Яйцо	2,45/2,45	0,3	0,282	0,017	3,85	0,002	0,01	0	0,006	0,015	1,347	0	0,294	0	4,7	0,061
	Говядина (котлетное мясо)	47,5/35	6,51	5,6	0	76,3	0,021	0,052	0	0	0,14	3,15	0,002	7,7	0	8,05	0,945
	Бульон мясной	175/175	3,447	0,157	2,1	22,75	0,058	0,159	0	0	0,017	14	0	12,25	0,002	54,25	0,047
370	Плов из отварной говядины	200	16,332	15,85	42,508	377,89	0,083	0,191	1,8	0,436	0,652	17,959	0,005	50,21	0,008	221,44	3,42
	Лук	9,6/8	0,112	0	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0	0,016	2,48	0	1,12	0	4,64	0,064
	Крупа рисовая	54,4/54,4	3,81	0,54	40,26	181,15	0,006	0,007	0	0	0,217	5,5	0	27,2	0,008	81,6	0,076
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	88/64,8	12,05	10,37	0	141,26	0,039	0,097	0	0	0,259	5,83,2	0,004	14,25	0	121,8	1,749
	Морковь	24,8/20	0,26	0,02	1,38	7	0	0	1	0,4	0,08	4,86	0,001	7,6	0	11	0,001
	Масло сливочное	8/8	0,1	4,92	0,14	45,28	0,034	0,085	0	0,036	0,08	5,119	0	0,04	0	2,4	1,53
	Соль пищевая йодированная	1,35/1,35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
118	Кисель витаминизированный	200	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Вода питьевая	200/200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Концентрат киселя	20/20	0	0	2,5	9,76	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итог:	36,626	33,615	80,094	776,278	0,326	0,556	17,647	0,677	1,811	216,716	0,011	123,326	0,012	469,576	6,797	
	Итого за день:	59,888	52,895	158,88	1355,9	0,721	1,132	19,727	0,858	3,018	378,57	0,046	290,29	0,034	999,92	13,622	

День 3

№ реп.	приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергет ическая ценност	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углевод ы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
1	Бутерброд с сыром	60	12,381	7,094	11,57	189,5	0,057	0,089	0,139	0,103	0,591	183,588	0,001	16,881	0,032	128,16	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
70	Каша рисовая молочная жидкая	200	3,708	9,43	23,788	189,22	0,062	0,183	1,456	0,052	0,14	137,82	0,01	25,71	0,005	132,6	0,297
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко	112/112	3,14	3,58	5,26	64,96	0,045	0,168	1,456	0,025	0	134,6	0,01	15,68	0,002	100,8	0,067
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	20/20	0,52	1,5	12,46	60,6	0,016	0,008	0	0	0,08	1,6	0	10	0,003	30	0,2
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0	60,6	0,009	14	0	30	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
итог:			19,679	19,954	52,188	490,51	0,139	0,347	2,195	0,177	0,731	382,008	0,02	56,591	0,037	290,76	1,205
ОБЕД																	
2	Винегрет с растительным маслом	100	2,97	5,26	33,28	109,63	0,031	0,034	10,7	0,286	0,568	34,56	0	21,39	0	42,85	2,668
	Картофель	46/32	0,64	0,13	5,22	24,64	0,01	0,011	6,4	0	0,003	14,4	0	6,4	0	12,8	1,94
	Свекла	31/24	0,36	0,02	2,11	10,08	0,005	0,011	2,4	0	0,024	10,35	0	6,24	0	12,24	0,396
	Морковь, красная	18/14	0,18	0,01	0,97	4,9	0,006	0,008	0,7	0,28	0,056	3,36	0	4,76	0	7,14	0,075
	Лук	6/5	0,07	0,01	0,41	2,05	0,002	0,001	0,5	0	0,01	1,55	0	0,7	0	2,9	0,04
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0,46	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Горошек зеленый консервированный	11/7	1,61	0,08	3,73	21,19	0,008	0,003	0,7	0,005	0,001	1,4	0	1,33	0	4,41	0,049
	Огурцы соленые	18/14	0,11	0,01	20,84	1,82	0	0	0	0,001	0,014	3,5	0	1,96	0	3,36	0,168
150	Суп картофельный с рыбой	250	15,01	5,362	20,06	189,15	0,251	0,972	24,802	0,233	1,001	39,35	0,078	59,465	0,014	288,95	2,262
	Картофель	150/112,5	2,25	0,45	18,34	86,62	0,135	0,787	22,5	0,003	0,11	11,25	0,006	25,87	0	65,25	1,01
	Лук	12/10	0,14	0,	0,91	4,	0,004	0,002	1,	0,	0,02	3,1	0,	1,4	0,	5,8	0,08
	Треска	71,25/53,75	8,6	0,322	0,	37,08	0,048	0,037	0,537	0,005	0,484	13,45	0,072	16,12	0,012	112,9	1,075
	Морковь	12,5/10	0,01	0,093	0,72	3,4	0,006	0,007	0,59	0,2	0,04	5,1	0,	3,8	0,	5,5	0,07

	Масло сливочное	5/5	0,06	3,08	0,09	28,3	0	0,006	0	0,022	0,05	1,2	0	0,025	0	1,5	0,01
	Бульон рыбный	175/175	3,95	1,417	0,	29,75	0,058	0,133	0,175	0,003	0,297	5,25	0,	12,25	0,002	98,	0,017
301	Птица тушеная	100	14,41	15,11	3,555	207,97	0,11	0,233	1,412	0,062	0,479	27,164	0,005	16,4	0,01	135,81	2,523
	Курица, 1 категории	90,1/80	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2
	Вода	37,5/37,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,684	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	3,75/3,75	0,42	0,06	2,54	12,34	0,056	0,12	0	0	0,067	12,8	0	1,65	0	4,31	1,28
	Соль поваренная пищевая	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	12,5/12,5	0,34	1,25	0,49	14,88	0,002	0,001	0,062	0,008	0,037	1,68	0,001	1,25	0	7,75	0,043
204	Макаронные изделия отварные	180	6,04	7,915	48,802	281,1	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Масло сливочное	6,3/6,3	4,57	0,005	0,082	41,7	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013
	Вода	378/378	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	63/63	1,47	7,91	48,72	239,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0	0	3,12	0	0	0	0	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0	0	2,52	0	0	0	0	0,06
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итог:	40,97	34,007	146,717	965,21	0,453	1,275	36,954	0,609	2,111	105,706	0,083	97,286	0,024	469,5	7,586	
	Итого за день:	60,649	53,961	198,91	1455,7	0,592	1,622	39,149	0,786	2,842	487,71	0,103	153,88	0,061	760,26	8,791	

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
ЗАВТРАК																	
80	Запеканка творожная с изюмом	215	29,09	19,725	32,42	421,08	0,124	0,597	1,888	0,135	0,616	368,894	0,02	47,8	0,054	406,64	4,683
	Изюм	6/6	0,17	0,04	3,96	15,85	0,006	0,007	0,138	0	0,03	3	0	2,52	0	7,74	0,138
	Крупа манная	14/14	1,44	0,14	9,88	46,62	0,019	0,006	0	0	0,21	2,8	0	2,52	0	11,9	1,4
	Творог	140/138	23,05	12,42	2,76	214,31	0,055	0,373	0,69	0,076	0,276	226,32	0,012	31,74	0,041	303,6	0,552
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0	0,005	0	0,018	0,04	1,104	0	0,02	0	1,2	0,009
	Молоко	70/70	2,03	2,24	3,29	42	0,028	0,105	0,91	0,015	0	84	0,006	9,8	0,01	63	0,042
	Сахар	4/4	0	0	3,99	15,96	0	0	0	0	0	0,12	0	0	0	0	0,012
	Яйцо 1С	10/10	1,27	1,15	0,07	15,7	0,007	0,044	0	0,026	0,06	5,5	0,002	1,2	0,003	19,2	2,5

	Молоко стужёное	15/15	1,08	1,275	8,4	48	0,009	0,057	0,15	0	0	46,05	0	0	0	0,03	
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0,039	
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,24	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	итого:	32,28	20,245	64,658	567,79	0,188	0,627	1,948	0,135	1,136	381,454	0,021	63,64	0,056	446,38	6,014	
ОБЕД																	
3	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,292	10,147	5,92	121,66	0,035	0,041	59,83	0,403	1,098	40,76	0,003	18,52	0	30,87	0,796
	Капуста белокочанная	71/57	1,026	0,057	2,68	15,96	0,017	0,023	25,65	0,002	0,057	27,36	0,002	9,12	0	17,67	0,342
	Яблоки свежие	29/20	0,08	0,08	1,8	9	0,006	0,004	33	0,001	0,04	3,2	0	1,8	0	2,2	0,44
	Морковь	25/20	0,186	0,02	1,44	6,8	0,012	0,014	1,18	0,4	0,08	10,2	0,001	7,6	0	11	0,014
	Масло растительное	10/10	0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0,921	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
28	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	13,679	3,148	22,016	524,28	0,168	0,506	26,42	0,248	0,256	68,66	0,007	48,07	0,003	167,89	1,805
	Капуста белокочанная	50/40	0,724	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	35/24,5	0,49	0,098	3,99	18,86	0,029	0,17	4,9	0,001	0,024	2,45	0,001	5,63	0	14,21	0,22
	Лук репчатый	10/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Свекла	35/28	0,451	0,048	1,89	12,04	0,009	0,011	1,96	0	0,028	4,48	0,002	6,16	0	12,04	0,224
	Морковь	15/12	0,112	0,012	8,64	4,08	0,007	0,008	0,71	0,24	0,048	6,12	0,001	4,56	0	6,6	0,084
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	1/1	0	0	0,998	399	0	0	0	0	0	0,03	0	0	0	0	0,003
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0,	25,4	0,005	0,016	0,	0,	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
522	Жаркое по-домашнему	200	13,087	13,836	23,186	268,87	0,203	1,027	30,004	0,058	0,517	24,905	0,012	48,149	0	191,515	2,812
	Говядина I кат.	71,34/52,66	9,79	8,43	0	114,8	0,031	0,079	0	0	0,21	4,72	0,004	11,58	0	99	1,42
	Масло сливочное	6,66/6,66	0,053	4,83	0,086	44,09	0,001	0,008	0	0,03	0,067	1,6	0	0,033	0	1,998	0,013
	Картофель	178/133,34	2,67	0,53	21,73	102,67	0,16	0,933	26,67	0,004	0,133	13,33	0,007	30,668	0	77,34	1,2
	Лук репчатый	16/13,34	0,19	0,03	1,09	5,47	0,006	0,004	1,334	0	0,027	4,135	0	1,868	0	7,737	0,107
	Томат-пюре	8/8	0,384	0,016	0,28	1,84	0,005	0,003	2	0,024	0,08	1,12	0,001	4	0	5,44	0,072
	Соль пищевая йодированная	1,2/1,2	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итог:	30,038	28,491	80,122	1045,11	0,48	1,618	120,254	0,709	2,071	148,325	0,024	122,739	0,003	404,275	6,013	
	Итого за день:	62,318	48,736	144,78	1612,9	0,668	2,245	122,2	0,844	3,207	529,78	0,045	186,38	0,059	850,66	12,027	

День 5

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Е	Са	І	Mg	Se	Р	Fe
завтрак																	
92	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	16,15	116,83	0,045	0,049	6,95	1,062	0,298	36,599	0,004	24,01	0	33,88	0,915
	Яблоки	48,9/43	0,17	0,17	4,21	20,21	0,039	0,045	4,3	0,002	0,086	33,15	0,001	3,87	0	4,73	0,45
	Морковь, красная	66,3/53	0,69	0,05	3,66	18,55	0,006	0,004	2,65	1,06	0,212	3,2	0,003	20,14	0	29,15	0,44
	Сахар	8,3/8,3	0	0	8,28	33,12	0	0	0	0	0	0,249	0	0	0	0	0,025
	Масло растительное	5/5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
215	Омлет натуральный	150	14,87	23,36	2,92	281,72	0,106	0,564	0,244	0,282	0,594	180,396	0,028	25,947	0,03	271,62	2,326
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	40,59/40,59	1,22	1,42	1,91	25,57	0	0,006	0,244	0,024	0,054	1,296	0	0,027	0	1,62	0,011
	Масло сливочное	7,07/7,07	0,09	4,34	0,12	39,99	0,043	0,162	0	0,024	0	129,6	0,01	15,12	0,002	97,2	0,065
	Масло сливочное	8,82/8,82	0,11	5,42	0,15	49,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Яйцо	105,88/105,88	13,45	12,18	0,74	166,24	0,063	0,396	0	0,234	0,54	49,5	0,018	10,8	0,028	172,8	2,25
132	Чай с сахаром	200	0,03	0,12	12,998	52,71	0	0,006	0,06	0	0	3,36	0	2,64	0	4,94	0,531
	Чай	0,6/0,6	0,03	0,12	0,024	0,84	0	0,006	0,06	0	0	2,97	0	2,64	0	4,94	0,492
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	13/13	0	0	12,974	51,87	0	0	0	0	0	0,39	0	0	0	0	0,039
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итог:			18,92	29,1	51,388	545,26	0,215	0,643	7,254	1,344	1,412	229,555	0,033	65,797	0,032	345,24	4,572
ОБЕД																	
14	Огурец свежий в нарезке	100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,01	0,1	13,8	0,003	14	0	42	0,36
	Огурец свежий	102/100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	0,024	6	0,01	0,1	13,8	0,003	14	0	42	0,36
30	Щи со сметаной	250	13,503	3,121	12,572	119,51	0,167	0,515	29,734	0,328	0,26	69,995	0,005	45,706	0,003	163,3	1,698
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	0,015	0,02	22,5	0,001	0,05	24	0,001	8	0	15,5	0,3
	Картофель	37,5/26,2	0,524	0,105	4,27	20,17	0,031	0,183	5,24	0,001	0,026	2,62	0,001	6,026	0	15,2	0,236
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112
	Лук	12,5/10,5	0,14	0	0,91	4	0,004	0,002	1	0	0,02	3,1	0	1,4	0	5,8	0,08
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0	25,4	0,005	0,016	0	0	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81
257	Котлеты рыбные	100	15,314	3,412	7,898	123,357	0,105	0,075	0,857	0,026	1,034	26,507	0,118	31,629	0,021	199,015	0,901
	Пшеничный хлеб	16,25/16,25	1,284	0,167	7,849	38,187	0,026	0,01	0	0	0,21	3,737	0	5,36	0,001	14,14	0,325
	Вода питьевая	20/20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,37/0,37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,03	2,72	0,049	24,8	0	0,004	0	0,017	0,037	0,9	0	0,019	0	1,125	0,007
	Треска	111/87,5	14	0,525	0	60,37	0,079	0,061	0,857	0,009	0,787	21,87	0,118	26,25	0,02	183,75	0,569

56	Пюре картофельное	180	4,91	4,17	24,01	157,58	0,179	1,006	27,115	0,035	0,177	74,814	0,011	37,508	0,001	123,44	1,229
	Картофель	189/132,3	0,53	2,65	21,56	101,87	0,159	0,926	26,46	0,004	0,132	13,23	0,007	30,43	0	76,73	1,19
	Масло сливочное	4,5/4,5	2,77	0,06	0,08	25,47	0	0,005	0	0,02	0,045	1,104	0	0,022	0	1,35	0,009
	Молоко	50,4/50,4	1,61	1,46	2,37	30,24	0,02	0,075	0,655	0,011	0	60,48	0,004	7,056	0,001	45,36	0,03
	Соль пищевая йодированная	0,45/0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
124	Компот из свежих фруктов	200	0,078	0,078	16,116	66,19	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,584	0	1,746	0	2,134	0,478
	Вода питьевая	240/240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	16/16	0	0	14,37	57,46	0	0	0	0	0	0,48	0	0	0	0	0,048
	Яблоко	22/19,4	0,078	0,078	1,746	8,73	0,006	0,004	32,01	0,001	0,039	3,104	0	1,746	0	2,134	0,43
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итог:	24,363	15,687	188,355	406,085	0,499	2,43	94,885	1,408	27,083	162,311	31,648	98,981	199,019	331,775	3,765	
	Итого за день:	43,283	44,787	239,74	951,35	0,714	3,073	102,14	2,752	28,495	391,87	31,681	164,78	199,05	677,02	8,337	

День 6

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	100	4,08	7,02	18,18	149,02	0,056	0,036	21,68	0,106	1,239	16,41	0,002	2,532	0	30,544	0,854
	Лук	20/16,8	0,24	0,03	1,38	6,89	0,008	0,004	1,68	0	0,034	5,21	0	2,532	0	9,744	0,134
	Масло растительное	7/7	0	6,99	0	62,93	0	0	0	0	0,645	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,25/0,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томат	94/80	3,84	0	16,8	79,2	0,048	0,032	20	0,106	0,56	11,2	0,002	0	0	20,8	0,72
76	Макаронные изделия с тёртым сыром, запечённые	200	4,184	6,459	22,104	165,36	0,001	0,01	0,	0,036	0,08	1,92	0,	0,04	0,	2,4	0,016
	Масло сливочное	8/8	0,064	5,8	0,104	52,96	0,001	0,01	0	0,036	0,08	1,92	0	0,04	0,	2,4	0,016
	Соль пищевая йодированная	1/1	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Сыр Российский	30/28	0	0	0	0	0,	0,	0	0	0	0	0	0,	0,	0	0,
	Макаронные изделия	71,6/71,6	4,12	0,659	22	112,4	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,	0,
	Вода питьевая	430/430	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0	60,6	0,009	14	0	30	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06

итог:	44,283	31,28	109,03	888,97	0,739	1,031	55,566	0,758	2,371	123,704	0,016	293,698	0,008	618,273	10,779
Итого за день:	59,377	55,839	185,59	1475,3	0,881	1,188	77,846	0,967	4,31	214,23	0,028	323,52	0,01	719,02	12,559

День 7

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
424	<u>Яйца вареные</u>	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
	Яйцо 1С	40/40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,028	0,176	0	0,1	0,24	22	0,008	4,8	0,012	76,8	1
66	<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u>	200	6,298	9,74	25,998	218,16	0,159	0,247	1,95	0,06	0,13	185,12	0,013	34,33	0,004	175,1	0,49
	Масло сливочное	6/6	0,048	4,35	0,078	39,72	0,001	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Молоко	150/150	4,35	4,8	7,05	90	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09
	Вода питьевая	24/24	0	0	0	0	0,001	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль пищевая йодированная	0,5/0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	6/6	0	0	5,99	23,94	0	0	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0,018
	Рис	10/10	0,75	0,26	6,23	30,3	0,084	0,008	0	0	0,04	0,8	0	5	0,001	15	0,1
	Пшено	10/10	1,15	0,33	6,65	34,2	0,013	0,006	0	0	0,03	2,7	0	8,3	0	23,3	0,27
395	<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	3,59	3,43	16,83	111,79	0,02	0,075	0,6	0,022	0	60,6	0,009	14	0	30	0,09
	Вода	120/120	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	3,5	3	4,7	63	0	0	0,6	0,022	0	0	0,009	14	0	30	0
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
	Кофейный напиток	3,34/3,34	0,09	0,43	1,03	6,65	0,02	0,075	0	0	0	60	0	0	0	0	0,03
2	<u>Масло сливочное</u>	10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
	Масло сливочное	10/10	0,13	6,15	0,17	56,6	0	0,012	0	0,045	0,1	2,4	0	0,05	0	3	0,02
10	<u>Хлеб пшеничный</u>	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8
итог:			18,258	24,32	62,598	543,35	0,271	0,534	2,55	0,227	0,99	279,32	0,031	66,38	0,018	319,7	2,4
ОБЕД																	
4	<u>Икра кабачковая для детского питания</u>	100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	0,015	3,1	41	0	15	0	37	0,7
	Икра кабачковая	105,4/100	1,9	8,9	7,7	119	0,02	0,05	7	0,015	3,1	41	0	15	0	37	0,7
28	<u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u>	250	13,679	3,148	22,016	524,28	0,168	0,506	26,42	0,248	0,256	68,66	0,007	48,07	0,003	167,89	1,805
	Капуста белокочанная	50/40	0,724	0,04	1,88	11,2	0,012	0,016	18	0,001	0,04	19,2	0,001	6,4	0	12,4	0,24
	Картофель	35/24,5	0,49	0,098	3,99	18,86	0,029	0,17	4,9	0,001	0,024	2,45	0,001	5,63	0	14,21	0,22
	Лук репчатый	10/8	0,112	0,	0,728	3,2	0,004	0,002	0,8	0,	0,016	2,48	0,	1,12	0,	4,64	0,064
	Свекла	35/28	0,451	0,048	1,89	12,04	0,009	0,011	1,96	0	0,028	4,48	0,002	6,16	0	12,04	0,224

	Макаронные изделия	20/20	1,152	0,184	6,136	31,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Лук	3/2,4	0,034	0	0,218	0,96	0,001	0,001	0,24	0	0,005	0,744	0	0,336	0	1,392	0,019
	Курица	42,8/38	6,916	6,992	0,266	91,58	0,027	0,057	0,684	0,027	0,19	6,08	0,002	6,84	0,005	62,7	0,61
	Бульон куриный	300/300	7,5	3,6	0	60	0,105	0,255	0,6	0,003	0,09	9	0	12	0,006	81	0,63
289	Биточки паровые	100	15,89	15,04	10,12	239,45	0,062	0,121	0,128	0,022	0,576	29,56	0,007	25,401	0,001	175,21	1,809
	Говядина 1 кат.	100/73,75	13,72	11,8	0	160,78	0,033	0,084	0	0	0,295	5,04	0,005	16,22	0	138,65	1,512
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	21,25/21,25	0,64	0,74	1	13,39	0,022	0,008	0,128	0,005	0	3,22	0,002	2,975	0	19,125	0,28
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	18,75/18,75	1,48	0,19	9,06	44,06	0,007	0,025	0	0	0,244	20,4	0	6,187	0,001	16,31	0,01
	Соль пищевая йодированная	0,4/0,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	3,75/3,75	0,05	2,31	0,06	21,22	0	0,004	0	0,017	0,037	0,9	0	0,019	0	1,125	0,007
57	Рагу овощное	200	5,33	6,08	23,95	173,95	0,176	0,726	41,122	1,003	0,434	138,432	0,013	57,058	0,001	159,79	1,614
	Капуста белокочанная	64/51,2	0,92	0,05	2,41	14,34	0,015	0,02	20,74	0,001	0,051	24,58	0,001	8,19	0	15,87	0,3
	Картофель	116/81,2	1,62	0,32	13,24	62,52	0,097	0,568	14,62	0,002	0,081	8,12	0,004	18,67	0	47,1	0,73
	Морковь, красная	60/48	0,62	0,05	3,31	16,8	0,029	0,034	2,54	0,96	0,192	24,48	0,002	18,24	0	26,4	0,336
	Масло сливочное	6/6	0,08	3,69	0,1	33,96	0	0,007	0	0,027	0,06	1,44	0	0,03	0	1,8	0,012
	Лук	30/25,2	0,35	0,05	2,07	10,33	0,011	0,007	2,52	0	0,05	7,812	0,001	3,528	0	14,62	0,2
	Молоко	60/60	1,74	1,92	2,82	36	0,024	0,09	0,702	0,013	0	72	0,005	8,4	0,001	54	0,036
	Соль пищевая йодированная	0,6/0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	30,22	123,06	0,006	0,002	0,04	0	0	3,12	0	0	0	0	0,12
	Сухофрукты (смесь)	25/30,5	0,56	0	10,26	43,26	0,006	0,002	0,04	0	0	2,52	0	0	0	0	0,06
	Вода питьевая	190/190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахар	15/15	0	0	19,96	79,8	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0,06
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
итог:			39,782	34,634	291,33	528,342	0,582	1,483	67,782	2,001	31,47	182,316	25,421	96,553	175,222	369,359	4,046
Итого за день:			72,062	54,879	356,07	1096,1	0,77	2,11	69,73	2,136	32,606	563,77	25,442	160,19	175,28	815,74	10,06

День 10

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
завтрак																	
1	Бутерброд с сыром	60	12,381	7,094	11,57	189,5	0,057	0,089	0,139	0,103	0,591	183,588	0,001	16,881	0,032	128,16	0,818
	Масло сливочное	10,2/10,2	6,27	0,13	0,17	57,73	0,001	0,012	0	0,046	0,102	2,448	0	0,051	0	3,06	0,02
	Сыр российский	21,54/19,8	5,841	4,594	0	72,07	0,008	0,059	0,139	0,057	0,099	174,24	0	6,93	0,03	99	0,198
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30/30	0,27	2,37	11,4	59,7	0,048	0,018	0	0	0,39	6,9	0,001	9,9	0,002	26,1	0,6
252	Каша манная молочная	200	6,172	7,79	31,768	221,57	0,102	0,39	3,328	0,079	0,052	308,598	0,022	35,866	0,005	231,96	0,179

	Вода	70/70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Крупа манная	30,8/30,8	3,17	0,31	21,74	102,56	0,06	0,225	1,95	0,033	0	180	0,013	21	0,003	135	0,09	
	Масло сливочное	5/5	0,042	3,77	0,068	34,4	0	0,006	0	0,023	0,052	1,248	0	0,026	0	1,56	0,01	
	Молоко	106/106	2,96	3,71	4,97	64,66	0,042	0,159	1,378	0,023	0	127,2	0,009	14,84	0,002	95,4	0,064	
	Сахар	5/5	0	0	4,99	19,95	0	0	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0,015	
397	Какао с молоком	200	4,21	4,61	17,07	125,56	0,044	0,158	0,733	0,027	0,007	32,504	0,011	26,545	0,002	124,54	0,761	
	Вода	88,88/88,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Какао-порошок	2,22/2,22	0,54	0,33	0,23	6,42	0,04	0,15	0	0	0,007	2,84	0	9,435	0	14,54	0,488	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	122,22/122,22	3,67	4,28	5,74	77	0	0	0,733	0,027	0	29,33	0,011	17,11	0,002	110	0,24	
	Сахарный песок	11,12/11,12	0	0	11,1	42,14	0,004	0,008	0	0	0	0,334	0	0	0	0	0,033	
10	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8	
	Хлеб пшеничный	40/40	3,16	0,4	19,32	94	0,064	0,024	0	0	0,52	9,2	0,001	13,2	0,002	34,8	0,8	
140	Фрукты и ягоды свежие	100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3	
	Апельсин	142,9/100	0,2	0,9	8,1	40	0,04	0,03	60	0,008	0,2	34	0,002	13	0	23	0,3	
	итог:	26,123	20,794	87,828	670,63	0,307	0,691	64,2	0,217	1,37	567,89	0,037	105,492	0,041	542,46	2,858		
ОБЕД																		
19	Огурцы консервированные в нарезке	100	1,68	0	0,78	9,6	0	0	0	0,005	0,1	15	0	14	24	0	0,72	
	Огурцы соленые	100/100	1,68	0	0,78	9,6	0	0	0	0,005	0,1	15	0	14	24	0	0,72	
30	Щи со сметаной	250	13,503	3,121	12,572	119,51	0,167	0,515	29,734	0,328	0,26	69,995	0,005	45,706	0,003	163,3	1,698	
	Капуста белокочанная	62,5/50	0,9	0,05	2,35	14	0,015	0,02	22,5	0,001	0,05	24	0,001	8	0	15,5	0,3	
	Картофель	37,5/26,2	0,524	0,105	4,27	20,17	0,031	0,183	5,24	0,001	0,026	2,62	0,001	6,026	0	15,2	0,236	
	Морковь, красная	20/16	0,149	0,016	1,152	5,44	0,01	0,011	0,944	0,32	0,064	6,375	0,001	6,08	0	8,8	0,112	
	Лук	12,5/10,5	0,14	0	0,91	4	0,004	0,002	1	0	0,02	3,1	0	1,4	0	5,8	0,08	
	Сметана	10/10	0,3	1	0,29	11,5	0,003	0,01	0,05	0,006	0,03	9	0,001	1	0	6,2	0,01	
	Соль пищевая йодированная	0,9/0,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Говядина (I категории)	13,6/10	2,58	1,68	0	25,4	0,005	0,016	0	0	0,04	0,9	0,001	2,2	0	18,8	0,15	
	Мясной бульон	300/300	8,91	0,27	3,6	39	0,099	0,273	0	0	0,03	24	0	21	0,003	93	0,81	
290	Кура тушонная в сметанном соусе	100	15,306	16,806	3,425	226,34	0,079	0,16	1,428	0,062	0,479	78,525	0,005	17,9	0,011	145,935	1,382	
	Кура	84/75	13,65	13,8	0,525	180,75	0,052	0,112	1,35	0,054	0,375	12	0,004	13,5	0,01	123,75	1,2	
	Сметана	12,5/12,5	0,35	2,5	0,4	25,75	0,004	0,013	0,003	0,008	0,037	64,5	0,001	1,25	0	7,75	0,025	
	Мука пшеничная	3,75/3,75	0,416	0,056	2,5	12,34	0,01	0,003	0	0	0,067	0,9	0	1,65	0	4,31	0,078	
	Бульон куриный	37,5/37,5	0,89	0,45	0	7,5	0,013	0,032	0,075	0	0	1,125	0	1,5	0,001	10,125	0,079	
204	Макаронные изделия отварные	180	6,04	7,915	48,802	281,1	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013	
	Масло сливочное	6,3/6,3	4,57	0,005	0,082	41,7	0,001	0,01	0	0,028	0,063	1,512	0	0,031	0	1,89	0,013	
	Вода	378/378	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Соль поваренная пищевая	2,1/2,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия, высшего сорта, яичные	63/63	1,47	7,91	48,72	239,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
130	Сок фруктовый или овощной в ассортименте	200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6	

	Сок яблочный	200/200	0	1	18,2	76	0,02	0,02	4	0	0,2	14	0,002	8	0	14	0,6
11	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ржаной хлеб	30/30	1,98	0,36	10,8	54,3	0,054	0,024	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	итого:	38,509	29,202	94,579	766,85	0,321	0,729	35,162	0,423	1,102	179,032	0,012	85,637	24,014	325,125	4,413	
	Итого за день:	64,632	49,996	182,41	1437,5	0,628	1,42	99,362	0,64	2,472	746,92	0,049	191,13	24,055	867,59	7,271	

Химический состав за период (всего)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	222,404	226,152	652,005	5595,03	2,404	5,331	122,442	3,14	12,515	2943,412	0,266	777,765	0,31	3778,694	40,757
2	обед	374,255	294,418	1286,152	8157,985	4,864	12,838	643,398	7,792	76,001	1753,61	57,393	1289,732	398,372	4443,836	58,506
	итого	596,659	520,57	1938,157	13753,02	7,268	18,169	765,84	10,932	88,516	4697,022	57,659	2067,497	398,682	8222,53	99,263

Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	приём пищи	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	A	E	Ca	I	Mg	Se	P	Fe
1	завтрак	22,2404	24,28	76,276	637,11	0,288	0,581	11,46	0,314	1,2515	294,3412	0,0266	77,7765	0,031	377,8694	4,0757
2	обед	37,4255	35,74	102,38	913,29	0,498	1,29	70,13	0,7792	7,6001	175,361	5,7393	128,9732	39,8372	444,3836	5,8506
	итого	59,6659	60,02	178,656	1550,4	0,786	1,871	81,59	1,0932	8,8516	469,7022	5,7659	206,7497	39,8682	822,253	9,9263