

УТВЕРЖДАЮ

Директор ОБОУ

"Лицей-интернат №1" г. Курска

Ильюта В.Я.



Примерное 14-дневное меню для учащихся в ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска

Возрастная категория: 12-18 лет*

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша рисовая молочная	230	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		12,6	18,6	86,8	571,9	0,2	0,2	0,8	1,8	167,9	74,6	239,5	2,6
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0
795	котлета	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9

903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		37,7	40,2	152,3	####	0,3	1,2	81,8	4,9	257,4	150,2	585,7	13,3
ПОЛДНИК														
617	пудинг из творога (запеченый)	150	23,7	16,2	36,0	383,0	0,0	0,1	0,5	0,4	375,2	38,9	390,3	1,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		27,5	20,2	61,8	537,0	0,1	0,2	2,8	0,5	425,1	39,6	390,3	1,6
УЖИН														
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	205,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
897	макаронные изделия отварные	220	5,4	8,1	32,0	224,6	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	80	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		27,5	23,3	61,8	562,5	0,0	1,0	0,0	0,0	60,8	46,1	285,7	4,5
ВТОРОЙ УЖИН														
ТТК №1	булочка	50	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6

	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,3	14,0	112,0	576,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
	всего за день		89,5	79,1	301,1	####	0,4	2,5	206,7	4,5	643,5	171,5	1113,3	18,5

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша геркулесовая молочная	230	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		14,1	20,4	79,3	547,6	0,1	0,5	15,0	0,8	174,2	90,9	285,3	3,0
обед														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4

	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		25,9	20,8	90,7	642,0	0,3	1,3	63,6	5,2	238,4	81,7	433,4	11,1
ПОЛДНИК														
ТТК№1	булочка	150	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
ужин														
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
638	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,3	13,4	4,4	183,0	0,0	0,0	0,1	2,1	38,8	36,1	401,6	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		24,2	32,8	101,9	789,2	0,2	0,9	39,8	4,0	183,5	129,2	759,0	2,5
второй ужин														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,5	1,4	95,8	0,0	82,4	18,2	105,7	0,5
	всего за день		81,8	92,5	364,7	####	1,6	4,5	231,5	11,7	739,4	354,1	1815,1	18,1

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	----------------	---------------------	---------------------	--------------	--------------------------

			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	225	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,8	42,4	33,7	615,1	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2
обед														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	300/10	2,5	4,2	18,0	121,6	0,0	0,2	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6
768	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		41,9	25,4	166,7	####	0,1	0,7	24,1	35,0	292,4	200,9	776,0	17,7
полдник														
1260	оладьи	150	7,2	11,9	39,0	298,0	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0

	всего		13,1	18,7	48,9	421,0	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3	
ужин															
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	
891	рис отварной	190	4,1	5,0	43,2	234,5	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	
	всего		28,4	23,6	117,8	786,0	0,6	0,7	1,0	1,0	172,4	64,1	492,1	2,9	
второй ужин															
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0	
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4	
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	0,4	139,0	6,0	42,7	0,6	45,9	4,0	
	всего за день		111,9	111,6	432,8	####	1,2	2,1	179,2	43,0	1000,0	331,2	1763,2	29,2	

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак															
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6	
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	

	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		17,8	18,9	86,6	569,9	0,2	0,4	7,1	0,9	66,0	74,3	211,8	3,0
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	300	3,3	2,7	22,6	129,6	0,7	0,0	14,8	0,0	16,1	0,0	0,0	0,5
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		24,2	21,5	107,3	722,2	0,8	1,0	93,6	3,5	284,6	127,0	688,3	4,5
ПОЛДНИК														
611	сырники из творога	150	30,0	23,3	24,2	426,0	0,1	0,2	1,8	0,7	2,7	41,7	548,0	1,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		31,0	23,3	47,6	520,0	0,1	0,3	81,8	0,7	38,7	41,7	574,0	1,9
ужин														
ТТК №2	голубцы ленивые	250	15,4	13,9	18,3	261,0	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1

	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		28,4	26,6	94,7	718,7	0,2	0,4	24,0	3,1	424,5	94,3	641,0	6,2
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
	всего за день		110,2	100,8	388,0	####	1,5	2,3	256,5	8,1	1120,8	363,3	2284,7	16,8

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
359	суп молочный с макарон. издел.	205	4,6	5,3	17,3	132,0	0,1	1,3	0,0	0,0	128,0	111,6	21,8	0,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		19,8	20,6	87,6	605,9	0,2	2,4	6,0	0,8	349,9	156,6	247,3	1,8
обед														

222	икра свекольная	100	1,1	2,2	7,5	53,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
319	суп картофельный с горохом	300	6,6	5,8	22,2	170,6	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		29,4	18,0	105,8	700,4	9,9	1,1	33,7	0,7	180,6	57,8	113,4	16,5
ПОЛДНИК														
ТТК№3	пирожок с яблоком	150	5,7	5,1	44,7	248,0	0,0	0,1	1,4	1,1	16,5	13,0	49,3	1,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		11,5	10,1	52,7	354,0	0,5	0,3	13,4	1,1	55,5	29,0	185,3	1,5
УЖИН														
925	рагу из овощей	200	3,5	14,8	20,6	229,6	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
ТТК №4	рыба запеченная	100	11,5	15,0	5,0	205,8	0,0	0,0	0,1	1,9	35,0	32,5	361,4	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,7	39,5	101,9	856,1	0,2	0,7	32,5	3,2	160,0	115,9	673,4	2,5
ВТОРОЙ УЖИН														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0

	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	60,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	0,6	140,0	6,0	45,4	0,8	45,9	0,6
	всего за день		89,2	89,8	413,7	####	11,2	5,0	225,6	11,8	791,4	360,0	1265,3	22,8

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша гречневая с молоком	225	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	0,1	301,2	181,7	436,8	5,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		16,1	20,9	85,6	587,8	0,2	0,7	12,2	0,9	513,1	221,4	622,7	6,7
обед														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	300/10	2,5	5,5	10,2	100,4	0,0	0,1	13,8	0,3	54,0	37,6	84,0	1,3
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6

1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		25,5	24,5	119,4	798,6	0,4	0,8	30,1	3,0	159,2	111,9	441,3	7,3
ПОЛДНИК														
619	запеканка из творога	150	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		23,8	18,0	43,1	432,0	0,3	0,7	2,3	12,1	397,9	8,7	6,0	0,0
УЖИН														
806	тефтели мясные	100	7,1	10,8	9,5	163,8	0,0	0,1	0,0	0,1	8,4	2,5	125,0	1,9
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		21,0	26,1	106,9	732,5	0,2	0,8	32,4	1,4	133,4	85,9	437,0	4,2
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		4,1	3,8	65,3	307,1	0,4	0,5	170,0	0,0	48,4	10,2	53,7	1,1
	всего за день		90,4	93,2	420,3	#####	1,5	3,5	246,9	17,3	1251,9	438,1	1560,	19,3

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша манная молочная	240	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		13,0	14,3	93,6	535,5	0,1	0,2	1,3	1,0	157,1	67,9	223,4	2,1
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		41,2	34,7	109,8	902,8	0,4	0,4	43,4	2,5	183,4	89,3	365,7	9,0

ПОЛДНИК														
611	сырники из творога	150	30,0	23,3	24,2	426,0	0,1	0,2	1,8	0,7	2,7	41,7	548,0	1,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		31,0	23,3	47,6	520,0	0,1	0,3	81,8	0,7	38,7	41,7	574,0	1,9
УЖИН														
225	сельдь с луком	25	2,0	2,1	1,0	31,4	0,0	0,0	2,7	2,3	102,0	30,0	27,0	0,9
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		35,6	35,3	109,4	892,4	0,2	0,4	6,7	156,1	331,3	231,1	529,1	6,5
второй ужин														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,2	0,1	42,2	6,1	73,9	1,3	31,9	0,6
	всего за день		126,3	113,1	428,5	####	1,0	1,4	175,4	166,3	784,4	431,2	1724,1	20,1

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г	Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------	--------------------------------	-----------------	---------------------	---------------------	--------------	--------------------------

			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
359	суп молочный с макарон. издел.	205	4,6	5,3	17,3	132,0	0,1	1,3	0,0	0,0	128,0	111,6	21,8	0,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		12,5	18,5	79,1	519,4	0,2	1,5	0,1	1,2	161,0	143,3	93,5	1,7
обед														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
сб.реп. фир.бл. 88г, р.87	свекольник со сметаной	300//10	2,6	4,2	18,0	121,2	0,0	0,1	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0

	всего		35,7	24,5	146,9	936,6	0,1	1,4	63,3	39,6	330,7	120,4	494,5	16,4
ПОЛДНИК														
ТТК №1	булочка	150	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,8	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,8	57,9	18,2	121,7	1,7
ужин														
ТТК №4	рыба запеченная	100	11,5	15,0	5,0	205,8	0,0	0,0	0,1	2,0	37,5	34,8	387,2	0,1
925	рагу из овощей	200	3,5	14,8	20,6	229,6	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		23,0	33,6	63,7	654,5	0,2	1,5	38,3	2,5	210,3	97,9	706,5	1,2
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
	всего за день		84,9	93,7	399,4	####	0,5	4,9	237,0	45,1	1066,9	405,8	1585,9	22,1

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	225	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7

1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,8	42,4	33,7	615,1	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2
обед														
222	икра свекольная	100	1,1	2,2	7,5	53,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
638	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,3	13,4	4,4	183,0	0,0	0,0	0,1	2,1	38,8	36,1	401,6	0,1
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		32,9	44,0	133,9	#####	10,3	1,8	57,9	4,5	519,8	218,8	1236,0	6,8
ПОЛДНИК														
619	запеканка из творога	150	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6

	всего		21,0	14,0	40,7	372,0	0,3	0,7	80,0	12,0	384,0	8,0	32,0	0,6	
ужин															
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0	
897	макаронные изделия отварные	200	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	37,0	32,9	178,8	2,5	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	
	всего		29,6	18,4	107,0	701,5	0,1	1,3	1,0	0,2	205,8	84,7	598,7	4,8	
второй ужин															
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0	
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0	
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,4	0,5	92,2	6,1	59,3	1,5	19,9	0,0	
	всего за день		114,9	124,3	383,4	#####	11,3	4,3	233,0	22,7	1369,2	352,5	2151,7	15,4	

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
завтрак															
520	каша пшенная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6	
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	

42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	
	всего		19,8	28,1	87,7	674,6	0,2	0,4	8,1	1,2	189,9	75,2	223,0	3,1	
обед															
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9	
432	жаркое-по домашнему	250	22,1	12,1	26,9	308,3	0,3	32,3	0,0	0,6	34,0	332,1	64,4	4,0	
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	
	всего		34,8	23,7	97,5	744,2	10,4	33,1	13,7	0,7	188,8	394,5	198,7	9,5	
полдник															
ТТК №1	булочка	150	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1	
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6	
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,7	57,9	18,2	121,7	1,7	
ужин															
ТТК №2	голубцы ленивые	250	15,4	13,9	18,3	261,0	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	

	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		26,1	23,6	94,7	681,7	0,2	0,4	23,9	3,1	300,3	85,1	546,8	5,7
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		8,9	8,8	49,9	319,1	0,6	0,2	52,0	0,0	66,0	26,0	175,7	1,1
	всего за день		94,2	90,7	387,7	#####	11,3	34,4	183,1	6,8	802,9	599,1	1265,8	21,1

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша рисовая молочная	230	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		12,6	18,6	86,8	571,9	0,2	0,2	0,8	1,8	167,9	74,6	239,5	2,6
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8

319	суп картофельный с горохом	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0	
795	котлета	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	
	всего		37,7	40,2	152,3	####	0,3	1,2	81,8	4,9	257,4	150,2	585,7	13,3	
ПОЛДНИК															
617	пудинг из творога (запеченый)	150	23,7	16,2	36,0	383,0	0,0	0,1	0,5	0,4	375,2	38,9	390,3	1,6	
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0	
	всего		27,5	20,2	61,8	537,0	0,1	0,2	2,8	0,5	425,1	39,6	390,3	1,6	
УЖИН															
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	205,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	
897	макаронные изделия отварные	230	5,4	8,1	32,0	224,6	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4	
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	
	хлеб ржаной	80	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0	

	всего		27,5	23,3	61,8	562,5	0,0	1,0	0,0	0,0	60,8	46,1	285,7	4,5
второй ужин														
ТТК №1	булочка	50	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,3	14,0	112,0	576,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
	всего за день		89,5	79,1	301,1	####	0,4	2,5	206,7	4,5	643,5	171,5	1113,3	18,5

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
завтрак														
520	каша геркулесовая молочная	230	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		14,1	20,4	79,3	547,6	0,1	0,5	15,0	0,8	174,2	90,9	285,3	3,0
обед														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9

1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		25,9	20,8	90,7	642,0	0,3	1,3	63,6	5,2	238,4	81,7	433,4	11,1
ПОЛДНИК														
ГТК№1	булочка	150	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
УЖИН														
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
638	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,3	13,4	4,4	183,0	0,0	0,0	0,1	2,1	38,8	36,1	401,6	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		24,2	32,8	101,9	789,2	0,2	0,9	39,8	4,0	183,5	129,2	759,0	2,5
ВТОРОЙ УЖИН														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,5	1,4	95,8	0,0	82,4	18,2	105,7	0,5
	всего за день		81,8	92,5	364,7	#####	1,6	4,5	231,5	11,7	739,4	354,1	1815,1	18,1

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	225	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,8	42,4	33,7	615,1	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2
обед														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	300/10	2,5	4,2	18,0	121,6	0,0	0,2	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6
768	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		41,9	25,4	166,7	####	0,1	0,7	24,1	35,0	292,4	200,9	776,0	17,7
полдник														
1260	оладьи	150	7,2	11,9	39,0	298,0	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3

1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	48,9	421,0	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
ужин														
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
891	рис отварной	190	4,1	5,0	43,2	234,5	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		28,4	23,6	117,8	786,0	0,6	0,7	1,0	1,0	172,4	64,1	492,1	2,9
второй ужин														
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	0,4	139,0	6,0	42,7	0,6	45,9	4,0
	всего за день		111,9	111,6	432,8	####	1,2	2,1	179,2	43,0	1000,0	331,2	1763,2	29,2

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		17,8	18,9	86,6	569,9	0,2	0,4	7,1	0,9	66,0	74,3	211,8	3,0
обед														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	300	3,3	2,7	22,6	129,6	0,7	0,0	14,8	0,0	16,1	0,0	0,0	0,5
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		24,2	21,5	107,3	722,2	0,8	1,0	93,6	3,5	284,6	127,0	688,3	4,5
ПОЛДНИК														
611	сырники из творога	150	30,0	23,3	24,2	426,0	0,1	0,2	1,8	0,7	2,7	41,7	548,0	1,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		31,0	23,3	47,6	520,0	0,1	0,3	81,8	0,7	38,7	41,7	574,0	1,9
ужин														
ТТК №2	голубцы ленивые	250	15,4	13,9	18,3	261,0	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		28,4	26,6	94,7	718,7	0,2	0,4	24,0	3,1	424,5	94,3	641,0	6,2
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
	всего за день		110,2	100,8	388,0	#####	1,5	2,3	256,5	8,1	1120,8	363,3	2284,7	16,8

Примерное 14-дневное меню для учащихся в ОБОУ "Лицей-интернат №1" г. Курска
Возрастная категория: 7-11 лет

1 день*

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	0,6	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0

	всего		11, 0	18, 4	77, 5	529,2	0,1	0,1	0,6	1,4	163, 9	69, 0	225, 8	2,4
обед														
91	салат из белокачанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19, 7	2,4	59,4	27, 5	40, 9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18, 9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
795	котлета	90	10, 3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22, 6	123, 0	1,9
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17, 5	123,3	0,1	0,6	32, 3	0,5	82,6	42, 3	197, 8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25, 2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12, 0	0,4
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37, 4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22, 4	55, 0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14, 6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13, 3	60, 9	1,4
	всего		30, 4	30, 6	126, 3	894,2	0,2	1,0	59, 0	4,3	227, 2	129, 1	499, 2	11, 5
полдник														
617	пудинг из творога (запеченный)	100	20, 9	14, 3	31, 7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289, 9	30, 1	301, 6	1,3
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25, 8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		24, 7	18, 3	57, 5	492,0	0,1	0,1	2,6	0,4	339, 8	30, 8	301, 6	1,3
ужин														
836	куры отварные	90	15, 3	11, 7	0,2	165,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,9	45, 4	0,7
897	макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27, 0	187,2	0,0	1,0	0,0	0,0	37,0	32, 9	178, 8	2,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15, 0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10, 3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26, 1	0,6
	всего		22, 0	18, 9	52, 4	463,1	0,0	1,1	0,0	0,0	56,0	42, 8	250, 4	3,8
второй ужин														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34, 5	197,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10, 1	53, 2	0,6

	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	7,4	77,5	379,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	1,1	91,2	1,8
	всего за день		93,6	93,5	391,2	2757,5	0,6	2,6	185,2	7,0	855,2	281,7	1368,2	20,7

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
обед														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	150	13,0	7,0	22,6	206,0	0,0	0,2	19,8	0,0	81,7	0,0	0,0	5,5
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,7	15,9	74,0	510,5	0,3	1,2	60,6	5,1	212,4	69,7	357,2	9,8
полдник														
ТТК №1	булочка	100	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0

									0			0	,0	
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
ужин														
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
638	рыба тушеная в томате с овощами	90	9,3	12,1	4,0	164,7	0,0	0,0	0,1	1,9	35,0	32,5	361,4	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		20,3	30,2	84,2	682,3	0,2	0,7	32,5	3,6	152,9	106,6	643,2	1,8
второй ужин														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,2	0,7	32,5	3,6	159,2	112,3	669,3	2,4
	всего за день		70,1	84,9	321,2	2300,8	1,3	3,5	158,0	14,9	755,6	408,2	2173,0	17,8

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	200	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6

					3								1	
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
	обед													
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	90	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,9	23,2	143,2	923,6	0,1	0,6	6,6	22,2	275,9	182,5	705,1	15,9
	полдник													
1260	оладьи	100	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	49,1	420,6	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
	ужин													
862	котлета из кур	90	13,1	7,5	10,3	161,0	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,2	10,6	62,5	0,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		22,8	20,7	98,8	663,2	0,5	0,6	1,0	1,0	168,2	57,1	470,5	2,6

второй ужин														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	1,3	144,8	0,0	108,7	8,0	104,0	4,0
	всего за день		98,2	100,8	385,5	2812,3	1,2	2,8	183,5	31,2	1041,2	309,4	171,4	26,7

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	0,9	62,0	68,7	198,0	2,8
обед														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4

	всего		19, 3	17, 2	90, 4	595,8	0,7	0,8	83, 4	3,3	245, 9	107, 0	566, 6	3,7
ПОЛДНИК														
611	сырники из творога	100	23, 2	17, 5	18, 2	323,0	0,1	0,1	1,3	0,5	2,0	31, 3	411, 0	1,0
	сок	200	1,0	0,0	23, 4	94,0	0,0	0,1	80, 0	0,0	36,0	0,0	26, 0	0,6
	всего		24, 2	17, 5	41, 6	417,0	0,1	0,2	81, 3	0,5	38,0	31, 3	437, 0	1,6
ужин														
ТТК №2	голубцы ленивые	170	9,3	8,4	11, 0	156,6	0,1	0,2	23, 9	2,3	262, 1	47, 8	449, 9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15, 0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120, 0	5,4	76, 8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37, 4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22, 4	55, 0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10, 3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26, 1	0,6
	всего		19, 9	20, 7	73, 7	550,4	0,2	0,3	24, 0	3,1	416, 3	84, 9	609, 8	5,6
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22, 3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10, 0	27, 7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10, 0	0,0	280, 0	16, 0	130, 0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19, 6	88,0	0,1	0,0	40, 0	0,0	20,0	0,0	12, 0	0,6
	всего		9,0	10, 6	51, 8	336,1	0,1	0,2	50, 0	0,0	307, 0	26, 0	169, 7	1,1
	всего за день		88, 6	84, 7	334, 9	2426,5	1,3	1,9	245, 9	7,8	1069, 2	317, 9	198, 1,1	14, 7

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак														
359	суп молочный с макарон. издел.	205	4,6	5,3	17, 3	132,0	0,1	1,3	0,0	0,0	128, 0	111, 6	21, 8	0,3

1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		18,3	20,4	78,3	563,2	0,2	2,3	6,0	0,8	345,9	151,0	233,6	1,5
обед														
222	икра свекольная	60	0,8	1,6	5,6	40,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
319	суп картофельный с горохом	250	5,6	4,9	18,5	142,2	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
779	плов	150	13,0	7,0	22,6	205,7	0,0	0,2	19,8	0,0	81,7	0,0	0,0	5,5
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		22,7	14,0	86,5	562,1	9,9	1,0	31,8	0,6	168,5	52,0	86,1	14,5
полдник														
ТТК №3	пирожок с яблоком	100	5,7	5,1	44,7	248,0	0,0	0,1	1,4	1,1	16,5	13,0	49,3	1,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		11,5	10,1	52,7	354,0	0,5	0,3	13,4	1,1	55,5	29,0	185,3	1,5
ужин														
925	рагу из овощей	150	2,7	11,1	15,5	168,7	0,0	0,3	12,5	3,5	42,3	38,9	90,1	1,2
ТТК №4	рыба запеченная	90	9,3	12,0	4,0	164,7	0,0	0,0	0,1	1,9	35,0	32,5	361,4	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0

	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		20,3	32,4	82,2	690,2	0,1	0,4	12,7	6,2	111,6	103,1	534,6	3,0
второй ужин														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,2	0,4	140,0	6,0	43,6	0,7	45,9	0,6
	всего за день		75,5	78,6	365,4	2447,5	11,0	4,4	203,8	14,7	725,0	335,7	1085,5	21,1

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша гречневая с молоком	205	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	0,1	301,2	181,7	436,8	5,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		13,4	19,2	76,3	526,6	0,2	0,7	12,1	0,9	449,1	213,1	570,6	6,4
обед														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7	0,0	0,1	11,5	0,3	45,0	31,4	70,0	1,1
795	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси	200	0,6	0,0	25,0	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4

	сухофруктов				2								0	
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		20,5	19,7	100,3	658,1	0,4	0,8	27,8	3,0	143,8	100,0	401,3	6,5
полдник														
619	запеканка из творога	100	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		18,8	14,5	38,8	363,0	0,3	0,7	2,3	12,1	397,9	8,7	6,0	0,0
ужин														
806	тефтели мясные	90	7,1	10,8	9,5	163,8	0,0	0,1	0,0	0,1	8,4	2,5	125,0	1,9
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		18,1	24,8	89,8	643,9	0,2	0,7	32,4	1,4	125,2	76,5	405,9	3,5
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
	всего		4,1	3,8	65,3	307,1	0,2	0,4	140,0	0,0	46,6	10,1	53,7	1,1
	всего за день		74,9	82,0	370,5	2498,7	1,4	3,2	214,6	17,3	1162,6	408,3	1437,4	17,5

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

завтрак														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24, 5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21, 1	67, 0	0,6
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15, 0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37, 4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22, 4	55, 0	1,0
	всего		11, 1	14, 1	77, 0	464,2	0,1	0,3	7,1	0,9	40,0	47, 1	124, 0	1,7
обед														
91	салат из белокачанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34, 4	2,4	59,4	27, 5	40, 9	0,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13, 6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29, 8	1,6
836	куры отварные	90	15, 3	11, 7	0,2	164,7	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68, 2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	5,7	36, 0	227,7	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36, 0	127, 8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25, 2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12, 0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14, 6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13, 3	60, 9	1,4
	всего		33, 8	28, 3	92, 9	758,5	0,4	0,4	43, 1	2,5	177, 1	83, 6	339, 6	8,1
полдник														
611	сырники из творога	100	23, 2	17, 5	18, 2	323,0	0,1	0,1	1,3	0,5	2,0	31, 3	411, 0	1,0
	сок	200	1,0	0,0	23, 4	94,0	0,0	0,1	80, 0	0,0	36,0	0,0	26, 0	0,6
	всего		24, 2	17, 5	41, 6	417,0	0,1	0,2	81, 3	0,5	38,0	31, 3	437, 0	1,6
ужин														
225	сельдь с луком	25	2,0	2,1	1,0	31,4	0,0	0,0	2,7	2,3	102, 0	30, 0	27, 0	0,9
817	запеканка картофельная с мясом	243	19, 4	19, 0	32, 0	384,8	0,0	0,2	3,8	153, 0	6,9	151, 9	272, 7	3,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15, 0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		32,0	33,5	95,8	810,0	0,2	0,3	6,6	156,1	263,1	219,0	459,6	5,8
второй ужин														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,2	0,1	42,2	6,1	73,9	1,3	31,9	0,6
	всего за день		106,8	99,0	375,3	2787,7	0,9	1,4	180,4	166,0	592,1	382,2	1392,1	17,7

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
359	суп молочный с макарон. издел.	205	4,6	5,3	17,3	132,0	0,1	1,3	0,0	0,0	128,0	111,6	21,8	0,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,0	18,3	69,8	476,7	0,2	1,4	0,1	1,2	157,0	137,7	79,7	1,4
обед														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
сб. рец. фир. бл .88г, р.87	свекольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7

779	плов	150	13,0	7,0	22,6	205,7	0,0	0,2	19,8	0,0	81,7	0,0	0,0	5,5
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		27,9	19,5	119,4	754,8	0,1	1,3	60,4	33,8	308,6	101,9	423,5	14,2
	полдник													
ТТК №1	булочка	100	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,7	57,9	18,2	121,7	1,7
	ужин													
ТТК №4	рыба запеченная	90	9,3	12,1	4,0	164,7	0,0	0,0	0,1	1,3	25,0	23,2	258,1	0,1
925	рагу из овощей	150	2,7	11,1	15,5	168,7	0,0	0,3	13,8	3,8	47,0	43,2	100,2	1,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		19,2	26,8	53,2	531,3	0,1	1,2	19,7	5,2	158,0	83,4	462,4	2,1
	второй ужин													
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
	всего за день		71,1	81,1	352,1	2389,9	0,4	4,5	215,1	41,1	988,1	367,1	125,1	20,1

			8	7	,2				,5	9	6	,2	7,0	5
--	--	--	---	---	----	--	--	--	----	---	---	----	-----	---

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	200	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
обед														
222	икра свекольная	60	0,8	1,6	5,6	40,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
638	рыба тушеная в томате с овощами	90	9,3	12,1	4,0	164,7	0,0	0,0	0,1	1,9	35,0	32,5	361,4	0,1
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		26,8	34,5	111,4	849,4	10,2	1,5	49,0	3,6	412,0	185,3	102,0	5,6
полдник														
619	запеканка из творога	100	15,0	10,5	13,0	209,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6

	всего		16,0	10,5	36,4	303,0	0,3	0,7	80,0	12,0	384,0	8,0	32,0	0,6
ужин														
862	котлета из кур	90	13,1	7,5	10,2	161,3	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
897	макаронные изделия отварные	150	4,5	6,8	27,0	187,2	0,0	1,0	0,0	0,0	37,0	32,9	178,8	2,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		23,9	15,0	89,6	580,7	0,1	1,3	1,0	0,2	201,8	79,1	585,0	4,5
второй ужин														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,2	0,3	60,0	0,0	3,6	0,1	0,0	0,0
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,3	0,4	62,2	6,1	57,5	1,4	19,9	0,0
	всего за день		93,9	102,2	334,2	2598,0	11,1	3,9	194,1	21,9	1251,4	309,5	190,6,5	13,6

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша пшеничная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		18,9	23,2	78,1	594,4	0,2	0,3	8,1	0,8	184,4	69,5	208,6	2,9

			2	8	4						8	5	,3	
обед														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6,2	7,0	13,6	142,6	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,6
432	жаркое-по домашнему	200	17,7	9,7	21,5	246,6	0,2	25,8	0,0	0,5	27,2	265,7	51,5	3,2
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		28,5	19,5	81,4	615,6	10,3	26,6	13,7	0,6	175,7	322,4	159,7	7,8
полдник														
ТТК №1	булочка	100	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,7	57,9	18,2	121,7	1,7
ужин														
ТТК №2	голубцы ленивые	180	9,3	8,4	10,9	156,6	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		17,6	17,7	73,6	513,4	0,2	0,3	23,9	3,1	296,3	79,5	533,0	5,5
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6

	всего		8,9	8,8	49,9	319,1	0,6	0,2	52,0	0,0	66,0	26,0	175,7	1,1
	всего за день		77,9	76,4	341,3	2333,5	11,3	27,8	183,1	6,2	780,7	515,6	1198,4	18,9

11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,0	0,0	0,4	0,6	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		11,0	18,4	77,5	529,2	0,1	0,1	0,6	1,4	163,9	69,0	225,8	2,4
обед														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	19,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	250	6,8	5,0	18,9	148,5	0,1	0,1	3,4	0,5	1,1	0,6	7,7	6,0
795	котлета	90	10,3	8,1	9,4	153,0	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		30,4	30,6	126,3	894,2	0,2	1,0	59,0	4,3	227,2	129,1	499,2	11,5
полдник														

617	пудинг из творога (запеченный)	100	20,9	14,3	31,7	338,0	0,0	0,1	0,4	0,3	289,9	30,1	301,6	1,3
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		24,7	18,3	57,5	492,0	0,1	0,1	2,6	0,4	339,8	30,8	301,6	1,3
ужин														
836	куры отварные	90	15,3	11,7	0,2	165,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,1	0,9	45,4	0,7
897	макаронные изделия отварные	180	4,5	6,8	27,0	187,2	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		22,0	18,9	52,4	463,1	0,0	1,0	0,0	0,0	55,0	41,9	245,6	3,7
второй ужин														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	7,4	77,5	379,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
	всего за день		93,6	93,5	391,2	2757,5	0,6	2,6	185,2	7,0	854,2	280,8	136,3	20,7

12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,0	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,0	55,0	1,0

					4							4	0	
	всего		12,5	20,2	70,0	504,9	0,1	0,4	15,0	0,8	170,2	85,3	271,6	2,7
обед														
51	икра кабачковая	60	1,1	4,7	4,6	66,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,3	3,7	7,0	64,3	0,3	0,1	7,8	0,4	70,4	31,1	250,7	1,3
779	плов	150	13,0	7,0	22,6	206,0	0,0	0,2	19,8	0,0	81,7	0,0	0,0	5,5
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,7	15,9	74,0	510,5	0,3	1,2	60,6	5,1	212,4	69,7	357,2	9,8
полдник														
ТТК №1	булочка	100	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
ужин														
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,5	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
638	рыба тушеная в томате с овощами	90	9,3	12,1	4,0	164,7	0,0	0,0	0,1	1,9	35,0	32,5	361,4	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		20,3	30,2	84,2	682,3	0,2	0,7	32,5	3,6	152,9	106,6	643,2	1,8
второй ужин														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0

	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	0,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,2	0,7	32,5	3,6	159,2	112,3	669,3	2,4
	всего за день		70,1	84,9	321,2	2300,8	1,3	3,5	158,0	14,9	755,6	408,2	217,3	17,8

13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
586	омлет натуральный	200	10,6	17,0	2,1	203,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		21,6	36,6	28,7	526,9	0,2	0,1	1,9	0,0	196,2	35,7	247,6	2,8
обед														
133	винегрет овощной	60	1,3	2,3	6,5	52,2	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
304	рассольник со сметаной	250/10	2,2	3,5	15,0	101,3	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
768	гуляш	90	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	6,4	40,0	253,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		37,7	23,7	143,7	923,6	0,1	0,6	22,7	29,7	275,7	182,7	705,7	15,7

			9	2	,2				6	2	9	,5	,1	9
ПОЛДНИК														
1260	олады	100	7,2	11,9	39,2	297,6	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	49,1	420,6	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
ужин														
862	котлета из кур	90	13,1	7,5	10,3	161,0	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
891	рис отварной	150	3,4	4,2	36,0	195,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,2	10,6	62,5	0,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		22,8	20,7	98,8	663,2	0,5	0,6	1,0	1,0	168,2	57,1	470,5	2,6
второй ужин														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	1,3	144,8	0,0	108,7	8,0	104,0	4,0
	всего за день		98,2	100,8	385,5	2812,3	1,2	2,8	183,5	31,2	1041,2	309,4	171,4	26,7

14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1

1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	всего		16,2	18,7	77,3	527,2	0,2	0,3	7,1	0,9	62,0	68,7	198,0	2,8
обед														
91	салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,4	3,2	49,3	0,0	0,0	34,4	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2,8	2,3	18,9	108,0	0,6	0,0	12,4	0,0	13,4	0,0	0,0	0,4
666	котлета рыбная	90	9,4	6,3	10,9	141,0	0,0	0,1	0,7	0,3	55,8	23,8	255,0	0,6
903	пюре картофельное	150	2,7	4,7	17,6	123,3	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	71,0	0,0	0,1	0,0	0,0	14,7	13,3	60,9	1,4
	всего		19,3	17,2	90,4	595,8	0,7	0,8	83,4	3,3	245,9	107,0	566,6	3,7
полдник														
611	сырники из творога	100	23,2	17,5	18,2	323,0	0,1	0,1	1,3	0,5	2,0	31,3	411,0	1,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		24,2	17,5	41,6	417,0	0,1	0,2	81,3	0,5	38,0	31,3	437,0	1,6
ужин														
ТТК №2	голубцы ленивые	170	9,3	8,4	11,0	156,6	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	0,0	0,1	0,0	0,0	16,0	22,4	55,0	1,0
	хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	49,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6

	всего		19, 9	20, 7	73, 7	550,4	0,2	0,3	24, 0	3,1	416, 3	84, 9	609 ,8	5,6
второй ужин														
	печенье	30	2,3	3,0	22, 3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10, 0	27, 7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10, 0	0,0	280, 0	16, 0	130 ,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19, 6	88,0	0,1	0,0	40, 0	0,0	20,0	0,0	12, 0	0,6
	всего		9,0	10, 6	51, 8	336,1	0,1	0,2	50, 0	0,0	307, 0	26, 0	169 ,7	1,1
	всего за день		88, 6	84, 7	334 ,9	2426,5	1,3	1,9	245 ,9	7,8	1069, 2	317 ,9	198 1,1	14, 7