

Утверждаю:
И.о. директора ГБОУ РХ «Богградская
санаторная школа – интернат»

Приказ № ___ от «__» _____ 2024

ГБОУ РХ «Богградская санаторная школа – интернат

Основное (организационное) меню образовательного учреждения

для детей 7-11 лет

1 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная молочная	200,0	7,02	11,83	32,94	266,3	0,08	1,25	0,06	0,43	159,65	140,95	26,8	0,83
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Йогурт вареный	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	751,8	28,44	42,56	120,01	976,8	0,309	25,17	0,568	2,48	529,09	549,58	121,09	8,04
Обед													
Щи из свежей капусты с мясом	250,0	11,95	11,67	27,92	264,5	0,24	64,19	0,79	2,59	69,59	188,09	51,56	3,12
Каша гречневая рассыпчатая	160,0	5,11	8,27	27,02	202,95	0,2	-	0,04	1,66	30,12	120,08	39,1	3,18
Курица тушеная с овощами порц.	100,0	18,92	28,57	4,75	351,81	0,2	3,72	2,17	3,98	36,04	255,81	39,66	3,51
Зеленый горошек тушеный с раст.маслом	60,0	3,36	2,99	5,52	62,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь сол.	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Компот из сухофруктов	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Итого	926,4	51,09	54,65	155,3	1317,4	0,847	68,94	3,0	10,2	187,46	689,92	184,8	12,41
Полдник													
Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	97,6	0,02	4,0	-	0,2	16,0	18,0	10,0	0,4
Булочка насыпная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Повидло яблоч	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	460,0	8,25	5,14	121,39	564,7	0,103	21,97	35,004	0,99	74,95	134,05	105,55	2,96
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Котлета с подливом	100,0/30,0	17,91	14,61	1,22	208,0	0,6	0,84	-	2,64	11,18	191,18	21,12	2,52
Кисель п/я	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Свёкла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	45,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	740,0	31,38	24,65	107,96	779,2	0,968	29,5	10,55	6,29	207,53	494,72	171,26	8,24
2 ужин													
Йогурт клубничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		129,16	132,0	521,66	3791,04	2,28	146,78	49,14	20,26	1247,0	2058,27	612,7	31,85

2 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая	200,0	6,71	12,0	37,23	283,76	0,12	1,25	0,06	0,94	153,65	217,62	17,8	0,61
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Итого	581,8	26,2	41,45	103,31	891,0	0,3223	2,82	0,348	2,42	465,23	567,07	91,22	3,8
Обед													
Суп свекольный на м/кост б-не	250,0	11,19	9,69	27,82	243,25	0,18	28,19	0,8	0,34	45,99	180,49	55,96	2,88
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба тушеная с овощами порц.	170,0	26,22	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Конфета шоколадная	15,0	0,72	5,2	8,64	84,266	0,001	-	-	0,033	0,45	8,55	1,05	0,15
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	1,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Помидор свежий	100,0	0,6	-	2,9	14,0	0,04	20,0	-	0,5	8,0	35,0	-	0,5
Итого	1255,0	55,05	32,05	196,18	1293,39	0,948	104,17	2,248	7,66	233,56	572,4	281,98	13,77
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Булочка с маком	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	16,9	0,93
Конфета шоколадная	20,0	0,96	6,937	11,52	112,354	0,002	-	-	0,044	0,6	11,4	1,4	0,2
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	440,0	6,69	11,25	101,24	532,9	0,119	30,4	0,004	1,92	67,85	94,0	33,6	4,87
Ужин													
Вермишель отварная	180,0	4,9	7,61	30,7	210,89	0,06	-	0,04	0,49	9,6	36,8	6,7	0,5
Гуляш	110,0	18,74	16,06	6,95	247,3	0,66	3,78	1,49	2,95	24,0	213,41	30,32	2,98
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	590,0	30,22	24,49	97,36	530,71	0,848	3,78	1,53	4,66	58,05	334,61	66,42	5,25
2 ужин													
Йогурт абрикосовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		128,16	114,24	515,09	3601,0	2,29	142,37	4,15	16,96	1072,6	1758,0	503,22	27,89

3 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	200,00	7,74	13,48	42,25	321,28	0,19	1,25	0,06	0,43	177,25	237,55	64,6	2,78
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,4
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	581,8	27,93	43,81	109,48	943,93	0,4	3,07	0,352	1,939	519,08	609,75	141,52	6,354
Обед													
Суп крестьянский	250,0	11,58	7,64	32,52	245,16	0,21	22,47	0,7	2,44	38,49	195,19	48,66	2,55
Сложный гарнир	200,0	5,62	7,54	30,68	213,06	0,225	96,85	-	1,595	114,25	132,89	52,49	2,0
Рагу	110,0	18,49	14,73	5,6	228,93	0,61	2,54	0,79	2,85	17,32	205,14	26,1	2,81
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Компот из сухофруктов и изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Итого	1112,0	58,48	35,15	220,1	1430,67	1,289	140,39	36,49	9,17	233,97	734,72	256,83	11,44
Полдник													
Сок абрикосовый	200,0	1,0	-	28,0	116,0	0,04	8,0	-	-	6,0	36,0	-	0,4
Булочка с изюмом	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	9,73	8,56	113,52	570,01	0,167	30,9	0,019	1,4	226,75	228,1	51,9	5,17
Ужин													
Плов с курицей	250,0	21,59	26,04	34,63	459,24	0,25	3,78	1,6	3,48	42,26	290,45	44,04	4,17
Чай с лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Кукуруза консерв. тушеная с раст.маслом	60,0	1,56	2,99	2,82	44,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь солен	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	621,4	31,71	31,79	97,16	801,57	0,381	3,78	1,6	4,85	74,91	374,85	81,44	5,94
2 ужин													
Йогурт персиковый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		137,85	124,31	557,26	3899,23	2,23	179,34	38,48	17,35	1302,71	2137,42	561,69	29,1

4 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша «Дружба»	200,00	6,89	12,84	36,89	290,68	0,13	1,5	0,06	0,56	190,78	183,04	37,76	1,34
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,003	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Мармелад	15,0	следы	0,015	11,65	46,75	-	-	-	-	1,5	0,6	0,6	0,015
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	548,8	27,63	43,58	116,4	968,4	0,312	3,32	0,568	2,109	534,52	573,57	117,35	4,825
Обед													
Суп овощной с фасолью на к/б	250,0	15,65	10,85	37,93	311,57	0,31	35,77	0,79	2,78	77,21	282,03	63,7	5,04
Каша пшеничная рассыпчатая	180,0	5,4	4,91	31,31	191,03	0,27	-	0,02	0,69	13,24	104,68	45,08	3,11
Тефтели с подливом	100,0/30,0	18,68	14,67	9,23	243,67	0,57	1,68	-	2,81	16,01	204,96	24,12	2,75
Компот из чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Итого	1037,0	54,01	34,84	203,74	1344,56	1,41	39,48	0,81	8,76	193,37	787,17	231,98	15,38
Полдник													
Сок персиковый	200,0	0,6	-	35,0	142,4	0,02	20,0	-	0,2	-	-	-	-
Булочка	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Конфета мармелад	20,0	следы	0,02	15,54	62,32	-	-	-	-	2,0	0,8	0,8	0,02
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	445,0	7,71	5,16	125,68	579,92	0,1	37,8	35,0	0,99	56,05	113,7	93,9	1,95
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба запеченная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,4
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	840,0	38,65	16,89	117,99	778,65	0,58	52,26	11,95	5,76	204,41	300,88	223,15	10,04
2 ужин													
Йогурт сливочный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		138,0	105,47	580,81	3824,47	2,46	134,06	48,35	17,91	1236,35	1965,32	696,38	32,39

5 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200,00	5,73	11,8	39,13	285,64	0,065	1,25	0,06	0,61	160,85	144,85	24,1	0,68
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Повидло яблочное	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	616,8	25,36	41,25	128,06	984,93	0,27	2,99	0,348	2,09	477,33	497,45	99,97	4,5
Обед													
Рассольник с мясом	250,0	11,56	9,8	29,36	251,88	0,16	22,59	0,8	2,4	36,65	192,63	46,22	2,7
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Азу	100,0	19,94	19,39	2,96	266,11	0,078	2,48	1,4	2,99	27,36	220,54	29,44	3,18
Компот из кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек туш. с растит.маслом	60,0	3,36	2,99	5,52	62,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	0,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Итого	1130,0	51,18	42,49	191,82	1354,41	0,747	78,55	2,248	9,38	225,27	739,89	199,92	14,5
Полдник													
Сок виноградный	200,0	0,6	-	37,0	150,4	0,04	4,0	-	0,2	38,0	40,0	32,0	0,6
Булочка сдобная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	84,88	0,026	-	-	0,288	4,0	16,6	6,0	0,3
Итого	445,0	9,19	7,14	127,38	610,48	0,146	21,8	35,004	1,278	96,05	169,5	131,1	2,83
Ужин													
Капуста тушеная с курицей	300,0	22,99	23,50	16,84	371,09	0,28	123,78	1,56	4,82	145,56	324,44	73,84	5,84
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Печенье	30,0	2,22	3,0	22,86	127,32	0,039	-	-	0,432	6,0	24,9	9,0	0,45
Итого	630,0	31,79	27,32	99,41	770,93	0,447	123,78	1,56	6,472	176,01	433,74	112,24	8,06
2 ужин													
Йогурт черничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		127,52	123,23	563,67	3873,8	1,67	228,32	39,18	19,52	1222,66	2030,58	573,23	30,09

6 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200,0	7,76	13,85	37,6	306,09	0,22	1,5	0,024	0,6	189,51	205,7	50,99	2,21
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,4
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	581,8	27,95	44,18	104,0	928,74	0,43	3,32	0,316	2,10	531,34	577,9	127,91	5,784
Обед													
Борщ из свежей капусты	250,0	12,6	12,5	32,22	291,78	0,23	47,77	0,79	2,51	69,69	195,99	62,86	3,28
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба тушеная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из кураги и чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек тушеный с растит.маслом	60,0	3,36	2,99	5,52	62,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	1200,0	59,78	33,6	199,71	1340,41	0,872	96,46	47,74	8,36	279,96	568,71	361,29	11,04
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Пряник	50,0	3,0	2,4	37,5	183,6	-	-	-	0,3	5,5	25,0	4,5	0,4
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	7,88	6,65	116,91	559,01	0,067	30,6	0,015	1,51	186,2	153,2	36,8	4,24
Ужин													
Каша гречневая с мясом	300,0	23,17	17,62	29,62	369,74	0,77	2,48	1,4	4,4	49,52	322,16	66,62	5,94
Чай с сахаром и лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Икра кабачковая	60,0	1,2	5,4	5,16	74,04	0,012	4,2	-	-	24,6	40,2	21,0	4,2
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	660,0	30,95	23,84	94,49	716,3	0,91	6,68	1,4	5,62	98,6	446,76	117,02	11,91
2 ужин													
Йогурт персик	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		136,5	113,27	532,9	3697,4	2,33	138,26	49,49	17,89	1344,0	1936,5	673,0	33,17

7 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный	250,0	6,75	11,89	38,5	288,0	0,09	1,25	0,06	0,49	159,25	141,85	22,6	0,5
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	631,8	27,49	42,62	106,36	918,9	0,3	3,07	0,568	2,03	501,49	531,78	101,59	3,97
Обед													
Суп с клецками с мясом	250,0	13,84	6,84	37,34	266,28	0,25	22,84	0,74	2,68	32,59	198,79	53,04	2,95
Каша перловая	180,0	3,81	7,68	29,27	201,44	0,04	-	0,04	0,8	17,44	129,9	37,52	1,32
Бефстроганов	110,0	18,19	16,6	2,7	232,96	0,65	2,48	1,4	2,81	21,8	204,16	28,12	2,78
Компот из изюма и кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Апельсин	175,0	1,57	-	14,68	65,0	0,07	105,0	-	0,35	59,5	40,25	22,75	0,52
Итого	1192,0	51,24	35,53	209,26	1361,7	1,27	132,35	2,18	9,12	218,24	768,61	240,51	12,05
Полдник													
Сок Мультифрукт	200,0	0,14	-	24,4	98,16	0,02	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
Печенье	50,0	3,7	5,0	38,1	212,2	0,065	-	-	0,72	10,0	41,5	15,0	0,75
шоколад	42,0	2,89	14,99	22	234,47								
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	462,0	7,41	19,99	103,71	624,39	0,122	36,9	-	1,86	149,74	194,9	58,26	5,84
Ужин													
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба запечен. с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	670,0	38,63	16,77	111,74	752,49	0,616	46,2	1,448	5,01	126,81	278,82	186,89	5,4
2 ужин													
Йогурт сливовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		135,77	119,91	548,07	3810,5	2,36	219,72	4,21	18,32	1244,28	1964,1	617,25	27,46

8 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша манная молочная	200,0	7,02	11,83	32,94	266,3	0,08	1,25	0,06	0,43	159,65	140,95	26,8	0,83
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	751,8	28,44	42,56	120,01	976,8	0,309	25,17	0,568	2,48	529,09	549,58	121,09	8,04
Обед													
Щи из свежей капусты с мясом	250,0	11,95	11,67	27,92	264,5	0,24	64,19	0,79	2,59	69,59	188,09	51,56	3,12
Каша гречневая рассыпчатая	160,0	5,11	8,27	27,02	202,95	0,2	-	0,04	1,66	30,12	120,08	39,1	3,18
Курица тушеная с овощами порц.	100,0	18,92	28,57	4,75	351,81	0,2	3,72	2,17	3,98	36,04	255,81	39,66	3,51
Зеленый горошек тушеный с раст.маслом	60,0	3,36	2,99	5,52	62,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь сол.	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Компот из сухофруктов	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Итого	926,4	51,09	54,65	155,3	1317,4	0,847	68,94	3,0	10,2	187,46	689,92	184,8	12,41
Полдник													
Сок яблочный	200,0	1,0	-	23,4	97,6	0,02	4,0	-	0,2	16,0	18,0	10,0	0,4
Булочка насыпная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Повидло яблоч	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	460,0	8,25	5,14	121,39	564,7	0,103	21,97	35,004	0,99	74,95	134,05	105,55	2,96
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Котлета с подливом	100,0/30,0	17,91	14,61	1,22	208,0	0,6	0,84	-	2,64	11,18	191,18	21,12	2,52
Кисель п/я	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Свёкла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	45,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	740,0	31,38	24,65	107,96	779,2	0,968	29,5	10,55	6,29	207,53	494,72	171,26	8,24
2 ужин													
Йогурт клубничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		129,16	132,0	521,66	3791,04	2,28	146,78	49,14	20,26	1247,0	2058,27	612,7	31,85

9 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша ячневая	200,0	6,71	12,0	37,23	283,76	0,12	1,25	0,06	0,94	153,65	217,62	17,8	0,61
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Итого	581,8	26,2	41,45	103,31	891,0	0,3223	2,82	0,348	2,42	465,23	567,07	91,22	3,8
Обед													
Суп свекольный на м/кост б-не	250,0	11,19	9,69	27,82	243,25	0,18	28,19	0,8	0,34	45,99	180,49	55,96	2,88
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба тушеная с овощами порц.	170,0	26,22	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Конфета шоколадная	15,0	0,72	5,2	8,64	84,266	0,001	-	-	0,033	0,45	8,55	1,05	0,15
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	1,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Помидор свежий	100,0	0,6	-	2,9	14,0	0,04	20,0	-	0,5	8,0	35,0	-	0,5
Итого	1255,0	55,05	32,05	196,18	1293,39	0,948	104,17	2,248	7,66	233,56	572,4	281,98	13,77
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Булочка с маком	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	16,9	0,93
Конфета шоколадная	20,0	0,96	6,937	11,52	112,354	0,002	-	-	0,044	0,6	11,4	1,4	0,2
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	440,0	6,69	11,25	101,24	532,9	0,119	30,4	0,004	1,92	67,85	94,0	33,6	4,87
Ужин													
Вермишель отварная	180,0	4,9	7,61	30,7	210,89	0,06	-	0,04	0,49	9,6	36,8	6,7	0,5
Гуляш	110,0	18,74	16,06	6,95	247,3	0,66	3,78	1,49	2,95	24,0	213,41	30,32	2,98
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	590,0	30,22	24,49	97,36	530,71	0,848	3,78	1,53	4,66	58,05	334,61	66,42	5,25
2 ужин													
Йогурт абрикосовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		128,16	114,24	515,09	3601,0	2,29	142,37	4,15	16,96	1072,6	1758,0	503,22	27,89

10 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	200,00	7,74	13,48	42,25	321,28	0,19	1,25	0,06	0,43	177,25	237,55	64,6	2,78
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,4
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	581,8	27,93	43,81	109,48	943,93	0,4	3,07	0,352	1,939	519,08	609,75	141,52	6,354
Обед													
Суп крестьянский	250,0	11,58	7,64	32,52	245,16	0,21	22,47	0,7	2,44	38,49	195,19	48,66	2,55
Сложный гарнир	200,0	5,62	7,54	30,68	213,06	0,225	96,85	-	1,595	114,25	132,89	52,49	2,0
Рагу печенье сахарное	110,0	18,49	14,73	5,6	228,93	0,61	2,54	0,79	2,85	17,32	205,14	26,1	2,81
Компот из сухофруктов и изюма	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Итого	1112,0	58,48	35,15	220,1	1430,67	1,289	140,39	36,49	9,17	233,97	734,72	256,83	11,44
Полдник													
Сок абрикосовый	200,0	1,0	-	28,0	116,0	0,04	8,0	-	-	6,0	36,0	-	0,4
Булочка с изюмом	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	9,73	8,56	113,52	570,01	0,167	30,9	0,019	1,4	226,75	228,1	51,9	5,17
Ужин													
Плов с курицей	250,0	21,59	26,04	34,63	459,24	0,25	3,78	1,6	3,48	42,26	290,45	44,04	4,17
Чай с лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Кукуруза консерв. тушеная с раст.маслом	60,0	1,56	2,99	2,82	44,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Сельдь солен	11,4	1,98	1,94	-	25,38	0,003	-	-	0,15	8,2	-	8,0	-
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	621,4	31,71	31,79	97,16	801,57	0,381	3,78	1,6	4,85	74,91	374,85	81,44	5,94
2 ужин													
Йогурт персиковый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		137,85	124,31	557,26	3899,23	2,23	179,34	38,48	17,35	1302,71	2137,42	561,69	29,1

11 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша «Дружба»	200,00	6,89	12,84	36,89	290,68	0,13	1,5	0,06	0,56	190,78	183,04	37,76	1,34
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,003	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Мармелад	15,0	следы	0,015	11,65	46,75	-	-	-	-	1,5	0,6	0,6	0,015
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	548,8	27,63	43,58	116,4	968,4	0,312	3,32	0,568	2,109	534,52	573,57	117,35	4,825
Обед													
Суп овощной с фасолью на к/б	250,0	15,65	10,85	37,93	311,57	0,31	35,77	0,79	2,78	77,21	282,03	63,7	5,04
Каша пшеничная рассыпчатая	180,0	5,4	4,91	31,31	191,03	0,27	-	0,02	0,69	13,24	104,68	45,08	3,11
Тфтели с подливом	100,0/ 30,0	18,68	14,67	9,23	243,67	0,57	1,68	-	2,81	16,01	204,96	24,12	2,75
Компот из чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная порц.	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Итого	1037,0	54,01	34,84	203,74	1344,56	1,41	39,48	0,81	8,76	193,37	787,17	231,98	15,38
Полдник													
Сок персиковый	200,0	0,6	-	35,0	142,4	0,02	20,0	-	0,2	-	-	-	-
Булочка	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Конфета мармелад	20,0	следы	0,02	15,54	62,32	-	-	-	-	2,0	0,8	0,8	0,02
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	445,0	7,71	5,16	125,68	579,92	0,1	37,8	35,0	0,99	56,05	113,7	93,9	1,95
Ужин													
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба запеченная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,4
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,51	27,2	18,7	15,3	3,74
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	840,0	38,65	16,89	117,99	778,65	0,58	52,26	11,95	5,76	204,41	300,88	223,15	10,04
2 ужин													
Йогурт сливочный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		138,0	105,47	580,81	3824,47	2,46	134,06	48,35	17,91	1236,35	1965,32	696,38	32,39

12 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша рисовая молочная	200,00	5,73	11,8	39,13	285,64	0,065	1,25	0,06	0,61	160,85	144,85	24,1	0,68
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Кофейный напиток с молоком	200,0	3,5	4,37	15,85	116,73	0,04	1,25	0,02	0,12	151,25	113,75	17,5	0,12
Повидло яблочное	35,0	0,14	-	22,85	91,96	0,003	0,17	-	-	4,9	3,15	2,45	0,63
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	616,8	25,36	41,25	128,06	984,93	0,27	2,99	0,348	2,09	477,33	497,45	99,97	4,5
Обед													
Рассольник с мясом	250,0	11,56	9,8	29,36	251,88	0,16	22,59	0,8	2,4	36,65	192,63	46,22	2,7
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Азу	100,0	19,94	19,39	2,96	266,11	0,078	2,48	1,4	2,99	27,36	220,54	29,44	3,18
Компот из кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек туш. с растит.маслом	60,0	3,36	2,99	5,52	62,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Груша	175,0	0,7	-	18,72	77,68	0,035	8,75	-	0,175	33,25	28,0	21,0	4,02
Итого	1130,0	51,18	42,49	191,82	1354,41	0,747	78,55	2,248	9,38	225,27	739,89	199,92	14,5
Полдник													
Сок виноградный	200,0	0,6	-	37,0	150,4	0,04	4,0	-	0,2	38,0	40,0	32,0	0,6
Булочка сдобная	50,0	4,45	4,31	38,31	209,8	0,08	0,3	0,004	0,79	40,05	63,9	19,6	0,93
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Печенье	20,0	1,48	2,0	15,24	84,88	0,026	-	-	0,288	4,0	16,6	6,0	0,3
Итого	445,0	9,19	7,14	127,38	610,48	0,146	21,8	35,004	1,278	96,05	169,5	131,1	2,83
Ужин													
Капуста тушеная с курицей	300,0	22,99	23,50	16,84	371,09	0,28	123,78	1,56	4,82	145,56	324,44	73,84	5,84
Чай с сахаром	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Печенье	30,0	2,22	3,0	22,86	127,32	0,039	-	-	0,432	6,0	24,9	9,0	0,45
Итого	630,0	31,79	27,32	99,41	770,93	0,447	123,78	1,56	6,472	176,01	433,74	112,24	8,06
2 ужин													
Йогурт черничный	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого		10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		127,52	123,23	563,67	3873,8	1,67	228,32	39,18	19,52	1222,66	2030,58	573,23	30,09

13 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Каша пшеничная молочная	200,0	7,76	13,85	37,6	306,09	0,22	1,5	0,024	0,6	189,51	205,7	50,99	2,21
Чай с молоком	200,0	4,2	5,25	17,0	132,05	0,048	1,5	0,024	0,14	181,5	136,5	21,0	0,144
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,4
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	581,8	27,95	44,18	104,0	928,74	0,43	3,32	0,316	2,10	531,34	577,9	127,91	5,784
Обед													
Борщ из свежей капусты	250,0	12,6	12,5	32,22	291,78	0,23	47,77	0,79	2,51	69,69	195,99	62,86	3,28
Картофельно-морковное пюре	200,0	5,19	9,22	32,21	232,58	0,22	27,66	10,55	2,23	134,9	176,14	77,74	2,54
Рыба тушеная с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Компот из кураги и чернослива	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Зеленый горошек тушеный с растит.маслом	60,0	3,36	2,99	5,52	62,43	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Банан	175,0	2,66	0,83	36,83	165,4	-	17,5	35,0	-	14,0	49,0	73,5	1,0
Итого	1200,0	59,78	33,6	199,71	1340,41	0,872	96,46	47,74	8,36	279,96	568,71	361,29	11,04
Полдник													
Сок сливовый	200,0	0,6	-	32,2	131,2	0,02	8,0	-	0,58	-	-	-	-
Пряник	50,0	3,0	2,4	37,5	183,6	-	-	-	0,3	5,5	25,0	4,5	0,4
Сгущенное молоко	50,0	3,6	4,25	28,0	164,65	0,03	0,5	0,015	0,1	153,5	109,5	17,0	0,1
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	470,0	7,88	6,65	116,91	559,01	0,067	30,6	0,015	1,51	186,2	153,2	36,8	4,24
Ужин													
Каша гречневая с мясом	300,0	23,17	17,62	29,62	369,74	0,77	2,48	1,4	4,4	49,52	322,16	66,62	5,94
Чай с сахаром и лимоном	200,0	-	-	9,98	39,9	-	-	-	-	0,2	-	-	0,03
Икра кабачковая	60,0	1,2	5,4	5,16	74,04	0,012	4,2	-	-	24,6	40,2	21,0	4,2
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	660,0	30,95	23,84	94,49	716,3	0,91	6,68	1,4	5,62	98,6	446,76	117,02	11,91
2 ужин													
Йогурт персик	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		136,5	113,27	532,9	3697,4	2,33	138,26	49,49	17,89	1344,0	1936,5	673,0	33,17

14 день

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный	250,0	6,75	11,89	38,5	288,0	0,09	1,25	0,06	0,49	159,25	141,85	22,6	0,5
Какао с молоком	200,0	4,75	5,65	17,63	140,37	0,05	1,5	0,24	0,18	181,91	154,23	23,07	0,4
Масло сливочное	20,0	0,25	14,49	0,17	132,09	0,0013	-	0,08	0,021	4,8	4,0	0,6	0,04
Сыр	13,8	3,07	4,25	-	50,53	0,003	0,32	0,028	0,038	104,88	58,5	-	-
Яйцо вареное	48,0	6,09	5,52	0,33	75,36	0,03	-	0,16	0,09	26,4	88,8	25,92	1,29
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	631,8	27,49	42,62	106,36	918,9	0,3	3,07	0,568	2,03	501,49	531,78	101,59	3,97
Обед													
Суп с клецками с мясом	250,0	13,84	6,84	37,34	266,28	0,25	22,84	0,74	2,68	32,59	198,79	53,04	2,95
Каша перловая	180,0	3,81	7,68	29,27	201,44	0,04	-	0,04	0,8	17,44	129,9	37,52	1,32
Бефстроганов	110,0	18,19	16,6	2,7	232,96	0,65	2,48	1,4	2,81	21,8	204,16	28,12	2,78
Компот из изюма и кураги	200,0	0,06	-	17,98	72,16	0,008	1,03	-	0,005	8,06	3,79	2,93	0,1
Свекла отварная	100,0	1,7	-	10,8	50,0	0,02	1,0	-	0,2	37,0	43,0	43,0	1,4
печенье сахарное	32,0	2,36	3,2	24,38	135,76	0,04	-	-	0,46	6,4	26,56	9,6	0,48
Хлеб пшеничный	100,0	7,6	0,9	49,7	237,3	0,16	-	-	1,54	26,0	83,0	35,0	1,6
Хлеб ржаной	45,0	2,11	0,31	22,41	100,87	0,036	-	-	0,28	9,45	39,15	8,55	0,9
Апельсин	175,0	1,57	-	14,68	65,0	0,07	105,0	-	0,35	59,5	40,25	22,75	0,52
Итого	1192,0	51,24	35,53	209,26	1361,7	1,27	132,35	2,18	9,12	218,24	768,61	240,51	12,05
Полдник													
Сок Мультифрукт	200,0	0,14	-	24,4	98,16	0,02	14,8	-	0,4	34,0	36,0	12,0	0,6
Печенье	50,0	3,7	5,0	38,1	212,2	0,065	-	-	0,72	10,0	41,5	15,0	0,75
шоколад	42,0	2,89	14,99	22	234,47								
Яблоко	170,0	0,68	-	19,21	79,56	0,017	22,1	-	0,53	27,2	18,7	15,3	3,74
Итого	462,0	7,41	19,99	103,71	624,39	0,122	36,9	-	1,86	149,74	194,9	58,26	5,84
Ужин													
Картофельное пюре	200,0	5,85	9,1	45,17	285,98	0,27	43,7	0,048	1,99	84,5	172,78	56,78	2,0
Рыба запечен. с овощами	170,0	26,2	6,85	2,84	177,89	0,218	2,5	1,4	1,8	17,86	21,64	100,71	1,62
Кисель	200,0	-	-	14,0	56,0	-	-	-	-	0,2	-	-	0,04
Хлеб пшеничный	65,0	4,94	0,58	32,3	154,18	0,1	-	-	1,0	16,9	53,95	22,75	1,04
Хлеб ржаной	35,0	1,64	0,24	17,43	78,44	0,028	-	-	0,22	7,35	30,45	6,65	0,7
Итого	670,0	38,63	16,77	111,74	752,49	0,616	46,2	1,448	5,01	126,81	278,82	186,89	5,4
2 ужин													
Йогурт сливовый	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого	200,0	10,0	5,0	17,0	153,0	0,06	1,2	0,02	0,3	248,0	190,0	30,0	0,2
Итого общее		135,77	119,91	548,07	3810,5	2,36	219,72	4,21	18,32	1244,28	1964,1	617,25	27,46