

Утверждаю:
 Директор МБОУ "СОШ" с.Усть-Уса

М.А. Святохо

**Примерное 14-дневное меню
 для воспитанников пришкольного интерната
 (осень-зима)**

№ рецепта	День 1 понедельник	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1	Завтрак 1	Бутерброд с маслом	60	3.54	11.24	22.34	204	0.05	0	60	0	6.3	33.75	0.53	12.6
350		Кисель из концентрата	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0.01	24	0	0.2	4.4	9	0.14	8.2
		итого		3.7	11.32	49.84	315.36	0.06	24	60	0.2	10.7	42.75	0.67	20.8
183	Завтрак 2	каша гречневая вязкая на з	200	8.26	11.81	41.05	304.55	0.19	1.49	59.27	0	90.21	223.41	2.64	167.16
379		кофейный напиток с молок	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	0	0	29.33	132	2.4	158.67
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
209		яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0.24	4.8	76.8	1	22
64		салат(курага,морковь,йогу	100	2.27	0.4	16.64	79.2	0.06	2.73	1.98	0	40.2	72.5	0.86	61.24
338		яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	9	11	2.2	16
	итого		22.31	20.3	116.51	738.93	0.38	15.69	161.25	0.88	185.14	554.31	9.94	434.27	
82	Обед	Борщ из свежей капусты	250	1.8	4.92	10.93	103.75	0.05	10.68	0	0	26.13	54.6	1.23	49.73
309		Макароны отварные	180	6.12	9	34.2	242.28	0.07	0	0	2.34	9	41.4	0.9	14.4
268		котлета мясная	100	15	22	13.02	312.73	0.09	0	39.63	0	27.96	180.85	3.3	15.86
326		Соус/подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
342		Компот из яблос с лимоно	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	5.14	4.4	0.95	14.18
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
	итого		26.86	38.05	107.48	892.02	0.27	11.68	48.27	2.86	84.25	331.32	6.88	123.12	
ПР	Полдник	Йогурт	200	6.2	5	23.4	160	0	0	0	0	0	0	0	
452		Печенье	100	8.35	3.98	77.09	378	0.12	0	80.2	0	22	107.5	1.82	28.99
	итого		14.55	8.98	100.49	538	0.12	0	80.2	0	22	107.5	1.82	28.99	
150	Ужин	картофельные котлеты	200	5.39	27.71	32.08	436.19	0.2	6.1	38.1	0	53.03	150.55	1.56	39.42
330		Сметанный соус	30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	0.01	10.14	0	1.58	6.82	0.06	8.19
342		Компот из яблос	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	5.14	0.1	0.95	14.18
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
235		Шпатель рыбный	100	9	6.84	7.53	127.5	0.05	2.55	21.88	0	25.56	140.46	1.99	47.74
	итого		18.13	36.61	88.57	794.04	0.31	9.56	70.12	0.52	98.51	332.73	5	118.73	
	итого за день		85.55	115.26	462.89	3278.35	1.14	60.93	419.84	4.46	400.6	1368.61	24.31	725.91	

№ рецепта	День 2 вторник	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Мg	Р	Fe	Са
3	Завтрак	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.8	188.4	0.05	0.13	70.8	0	11.34	115.2	0.59	167.04
379		кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.04	1.3	0	0	14	90	0.13	125.78
		итого		10.13	12.64	33.75	289	0.09	1.43	70.8	0	25.34	205.2	0.72	292.82
310	Завтрак 2	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.25	183	1.54	5	44.2	0.2	35.6	102.6	1.14	51
281		бюлочки с говядиной	100	9.23	7.78	7.61	137.5	0.05	0.02	22.056	0	17.45	91.33	0.81	19.3
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
50		салат из свеклы с чесноком с с	100	4.68	9.38	7.2	131.9	0.02	5.78	38.5	0	22.98	109.26	1.28	161.7
376		Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
ПР		Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
		итого		20.77	24	76.6	605.14	1.65	11.07	104.756	0.64	99.36	363.92	6.2	254.8
98	Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2.7	2.78	14.58	90.68	0.01	10	0	0	26.5	222.5	0.76	49.25
291		плов из отварной птицы	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34
24		салат из огурцов и помидоров	100	0.98	6.08	3.65	70.7	0.05	8.25	0	0	16.03	34	0.75	19
342		компот из свежих груш	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
338		киви	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	9	11	2.2	16
		итого		24.36	20.29	106.96	702.2	0.25	36.07	19.47	1.12	121.97	488	6.47	109.59
338	Полдник	Бананы	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	20	0	0.4	18	22	4.4	32
		итого		0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	20	0	0.4	18	22	4.4	32
37	Ужин	Салат из соленых огурцов и ка	100	1.32	7.84	9.45	113.7	0.05	7.96	0	0	15.43	42.86	0.68	21.24
210		омлет натуральный	160	14.87	26.48	2.81	308.97	0.11	0.28	346.21	0	17.21	240.83	2.81	109.96
349		компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	0	0	17.46	23.44	0.7	32.48
ПР		Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		20.01	34.81	63.59	648.99	0.22	8.97	346.21	0.52	63.3	341.93	4.63	172.88
		итого за день		76.07	92.54	300.5	2334.13	2.27	77.54	541.236	2.68	327.97	1421.05	22.42	862.09

№ рецепта	День 3 среда	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1	Завтрак	Бутерброд с маслом	50	2.95	9.37	18.62	170	0.04	0	50	0	5.25	28.13	0.44	10.5
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
		итого		3.02	9.39	33.62	230	0.04	0.27	50	0	16.98	50.26	2.57	24.1
309	Завтрак 2	макароны отварные с маслом	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.08	0	0	2.6	10	46	1	16
301		кнели куриные с маслом сливоч	100.5	16.68	24.82	6.32	315	0.06	1.82	131	0	18.1	1.52	1.52	72
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
326		соус молочный	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
342		компот из лимона	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
48		салат витаминный	100	0.83	6.1	5.27	79.4	0.04	8.75	0	0	18.21	30.76	1.05	19.4
		итого		28.27	40.78	97.75	870.83	0.24	12.47	139.64	3.44	63.93	142.55	4.81	148.15
119	Обед	Суп гороховый	250	7.5	3.25	17.25	128.25	0.23	5.83	0	0	35.58	88.1	2.05	42.68
302		греча рассыпчатая	160	9.5	4.38	42.5	247.32	0.22	0	0	0	149.34	224	5.34	15.58
260		гуляш мясной	100	8.01	8.63	2.18	98.25	0.09	4.66	0	0.59	17.59	57.91	1.91	19.25
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98	40.48
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
338		яблоки	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
			итого		29.35	17.11	118.68	611.77	1.72	18.49	1.11	30.54	289.98	428.17	55.2
452	Полдник	Печенье	100	8.35	3.98	77.09	378	0.12	0	80.2	0	22	107.5	1.82	28.99
350		Кисель из концентрата	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0.01	24	0	0.2	4.4	9	0.14	8.2
		итого		8.51	4.06	104.59	489.36	0.13	24	80.2	0.2	26.4	116.5	1.96	37.19
121	Ужин	Суп молочный с крупой	250	3.71	4.46	7.68	89	0.05	0.83	33	0	17.68	113.68	0.15	159.5
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
272		бюбчки пшеничные с джемом	130/30	8.78	9.98	11.77	146.47	0.05	80.62	17.59	0	29.67	102.52	5.72	16.44
		итого		12.56	14.46	34.45	295.47	0.1	81.72	50.59	0	59.08	238.33	8	189.54
		итого за день		81.71	85.8	389.09	2497.43	2.23	136.95	321.54	34.18	456.37	975.81	72.54	532.57

№ рецепта	День 4 четверг	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
7	Завтрак 1	Бутерброд горячий с сыром	60	6.7	9.98	17.8	188.4	0.04	0.06	63	0	9.45	96.3	0.49	0.07
382		какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	25.56	111.11	2	133.33
		итого		10.48	10.65	43.8	313.51	0.06	1.39	63	0	35.01	207.41	2.49	133.4
143	Завтрак 2	рагу из овощей	200	3.37	20.94	16.38	270.47	0.11	23.83	87.62	0	30.97	85.71	1.14	70.78
278		гёфтели из говядины паровые	100	8.17	8.77	10.9	158.76	0.07	1.81	26.26	0.46	24.54	184.2	3.39	36.16
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
ПР		томаты в е/с	100	0.6	0.2	4.2	19.9	0	0	0	0	0	0	0	0
377		чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	12.27	23.2	2.13	15.33
			итого		15.37	30.33	60.89	583.47	0.22	27.77	113.88	0.9	79.38	331.71	7.5
108	Обед	суп картофельный с клецкам	250	2.8	3.68	15	115.6	0.11	5.75	21.05	0	25.35	72.23	1.18	33.4
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
304		рис отварной	180	1.2	6.5	44.02	140.07	0.02	0	32.4	0.72	22.81	73.8	0.64	3.13
288		кура отварная с маслом	100/5	23.48	25.83	0.48	328	0.04	0	20	0.17	20	143.3	2	40
348		Компот из изюма с курагой	200	1.3	1.52	44.68	184.6	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
47		Салат из квашенной капусты	100	3.5	12.13	18.38	189.38	0.22	19.81	0	0	16.01	33.95	0	52.24
		бананы	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	9	11	2.2	16
		итого		35.84	50.46	151.68	1095.57	0.49	36.67	73.45	2.72	135.48	409.75	7.42	198.95
396	Полдник	блины со стуженным молоком	150/40	10.89	8.1	60.63	359.11	21.17	1.53	25.59	0	49.23	215.12	15.97	196.23
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
		итого		10.96	8.12	75.63	419.11	21.17	1.8	25.59	0	60.96	237.25	18.1	209.83
275	Ужин	пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.25	183	1.54	5	44.2	0.2	35.6	102.6	1.14	51
342		компот из апельсинов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
255		печень по-строгановски с со	100	13.26	11.23	3.52	185	0.2	8.45	0	0	17.47	239.32	5	33.24
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		20.67	18.19	73.97	559.12	1.79	15.25	44.2	1.12	69.47	387.12	6.92	105.24
		итого за день		93.32	117.75	405.97	2970.78	23.73	82.88	320.12	4.74	380.3	1573.24	42.43	778.89

№ рецепта	День 5 пятница	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
2	Завтрак 1	Закрытый бутерброд с джем	75	3.27	5.28	37.95	212.73	0.05	0.14	27.27	0	7.64	31.09	0.82	13.64
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
		итого		3.34	5.3	52.95	272.73	0.05	0.41	27.27	0	19.37	53.22	2.95	27.24
171	Завтрак 2	каша пшеничная	200	9.31	5.2	30.47	232	0.16	1.04	19.2	0	46.9	182.54	1.19	135.1
15		сыр порционный	30	6.75	6.5	0	87	0.02	0.21	78	0.15	10.5	150	0.3	264
389		сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14
338		киви	100	0.63	0.25	9.84	45	0.03	8	0	0.32	33.6	22.4	0.48	6.4
410		шанги наливные	100	9.6	6.21	91.92	385.42	0.09	0.09	20.83	0	20.14	49.52	1.25	18.06
34		салат летний(карт)ог.св)пом'яй	100	2.52	7.25	6.54	101.5	0.05	7.34	24.7	0	16.94	53.22	0.92	28.05
		итого		29.31	25.41	148.87	893.32	0.37	20.68	142.73	0.67	136.08	471.68	6.94	465.61
106	Обед	суп рыбный	250	1.75	2.24	12.3	84.8	0.12	11.08	0	0	29.35	71.1	1.1	24.18
310		картофель отварной	200	4	0.8	31.6	149.6	0.2	29	0	0.2	44	108	1.6	24
270		котлета московская	100	10.86	21.78	11.68	288	0.06	0.15	15.63	0	12.65	79.93	1.32	112.08
326		соус подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
342		компот из сухофруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
67		винегрет	100	1.75	13	9	156.25	0.04	9.63	0	0	19.53	43.27	0.83	31.24
			итого		22.3	39.95	109.91	894.91	0.48	51.76	24.27	1.12	124.75	362.77	5.69
338	Полдник	яблоки	200	1.26	0.5	19.68	90	0.06	16	0	0.64	67.2	44.8	0.96	12.8
		итого		1.26	0.5	19.68	90	0.06	16	0	0.64	67.2	44.8	0.96	12.8
204	Ужин	макароны с сыром	200	19.72	12.14	36.01	387.31	0.15	0.37	41.2	0	37.11	127.5	0.91	24.31
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
71		помидоры свежие порционн	100	1.1	0.2	3.8	22	0.06	17.5	0	0	20	26	0.9	14
348		компот из изюма	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
		итого		24.76	12.79	86.76	617.63	0.28	18.98	41.2	1.63	99.42	228.97	3.21	92.49
		итого за день		80.97	83.95	418.17	2768.59	1.24	107.83	235.47	4.06	446.82	1161.44	19.75	830.39

№ рецепта	День 6 суббота	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
1	Завтрак	бутерброд с маслом	50	2.95	9.37	18.62	170	0.04	0	50	0	5.25	28.13	0.44	10.5
346		компот из мандаринов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
		итого		3.11	9.53	42.5	267.6	0.05	1.8	50	0.4	8.45	38.53	0.78	22.3
304	Завтрак 2	рис рассыпчатый	200	4.89	7.23	48.9	280.15	0.03	0	36	0.8	25.34	82	0.7	3.48
226		рыба отварная	100	11.71	2.3	2.61	77.5	0.1	0.58	23	0	16.14	135.65	0.65	58.06
ПР		хлеб ржано- пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
21		салат из сол.огур.с луком	100	0.42	2.52	1.29	29.55	0.15	4.11	0	0	13.32	23.22	0.61	23.74
342		компот из св. яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
338		киви	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	12	16	2.3	19
			итого		20.28	12.93	106.52	624.54	0.35	11.49	59	1.64	81.6	305.87	5.44
88	Обед	Щи из свежей капусты	250	1.64	4.93	6.28	81.5	0.05	11.08	0	0	20.43	44.28	0.78	47.33
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
309		макаронь отварные	180	6.12	9	34.2	242.28	0.07	0	0	2.34	9	41.4	0.9	14.4
288		кура отварная с маслом	100/5	24.26	29.62	4	380	0.12	4.72	121	0	31.4	260	2.72	66.14
39		Салат из квашенной капусты	100	3.5	12.13	18.38	189.38	0.22	19.81	0	0	16.01	33.95	0	52.24
349		Компот из сухофруктов	200	0.6	0.9	32.1	132.8	0.02	0.8	0	0.2	33	46	0.96	5.84
			итого		39.28	56.98	114.28	1119.48	0.52	36.41	121	3.06	123.04	460.43	5.8
ПР	Полдник	вафли	100	7.5	26	60	500	0	0	0	0	0	0	0	
350		кисель из концентрата	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0.01	24	0	0.2	4.4	9	0.14	8.2
		итого		7.66	26.08	87.5	611.36	0.01	24	0	0.2	4.4	9	0.14	8.2
277	Ужин	рулет из говядины	200	24.04	19.52	18.52	346	0.18	0	32.16	0	52.36	240.14	2.86	34.8
ПР		лечо	100	0	0	10	40	0	0	0	0	0	0	0	
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
382		какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	25.56	111.11	2	133.33
		итого		30.98	20.59	73.84	604.63	0.24	1.33	32.16	0.52	91.12	386.05	5.3	177.33
		итого за день		101.31	126.11	424.64	3227.61	1.17	75.03	262.16	5.82	308.61	1199.88	17.46	528.26

№ рецепта	День / воскресенье	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
401	Завтрак 1	оладьи со сгущенным молоком	160/60	12.2	11.72	71.82	453.24	0.23	0.74	14.59	0	55.2	230.24	1.38	112.98
342		Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
		итого		12.36	11.88	95.7	550.84	0.24	2.54	14.59	0.4	58.4	240.64	1.72	124.78
173	Завтрак 2	каша геркулесовая	200	6	10.05	49.36	320	0.22	0.21	32	0.87	79.6	315.4	2.1	221.6
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
209		яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0.24	4.8	76.8	1	22
		сыр порц	20	4.64	5.9	0	72	0.01	0.14	52	0	7	100	0.2	176
		итого			18.95	20.97	83.96	608.36	0.3	0.62	184	1.63	116.33	549.13	5.87
478	Обед	Суп картофельный с фрикаделками	250	5.25	2.5	11.75	102.5	0.1	8.5	12.5	0	28.25	95	1.25	32.5
321		капуста тушеная свежая	180	3.71	5.83	16.97	135.18	0.05	42.91	0	0	51.63	72.25	2.02	138.63
266		бифштекс рубленый	100	19.15	23.7	0	290.6	0.06	0	0	0	20	171.3	2.79	13.77
ПР		йогурт	200	6.2	5	23.4	160	0	0	0	0	0	0	0	0
52		салат из свеклы с маслом	100	1.41	6.01	8.26	92.8	0.02	6.65	0	0	20.7	40.63	1.32	35.46
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого			38.88	43.44	79.7	874.6	0.27	58.06	12.5	0.52	133.78	413.98	7.82
338	Полдник	бананы	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	0	0	24	32	4.6	38
		итого			0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	0	0	24	32	4.6
289	Ужин	рагу из птицы	200	14.35	13.39	17.37	248	0.08	12.95	16.69	0	44.23	123.66	2.19	42.06
348		компот из изюма с курагой	200	1.3	1.52	44.68	184.6	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
330		сметанный соус	50	0.7	2.5	2.93	37.05	0.01	0.02	16.9	0	2.64	11.37	0.1	13.65
		итого		19.51	17.81	84.3	563.17	0.16	14.08	33.59	1.63	89.18	210.5	3.69	109.89
		итого за день		90.5	94.7	364.26	2690.97	1.01	85.3	244.68	4.18	421.69	1446.25	23.7	944.63

№ рецепта	День недели	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
215	Завтрак 1	омлет натуральный	160	15.69	22.08	3.07	273.79	0.08	0.28	339.8	0.75	20.27	265.6	2.92	120.43
382		какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	25.56	111.11	2	133.33
		итого		19.47	22.75	29.07	398.9	0.1	1.61	339.8	0.75	45.83	376.71	4.92	253.76
174	Завтрак 2	каша рисовая	200	5.71	10.33	40.9	280	0.06	0.91	52.19	0	34.72	149.94	0.57	124.45
377		чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	12.27	23.2	2.13	15.33
338		яблоки	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	12	16	2.3	19
319		морковь тушенная с смет.соус	100	1.4	2.81	8.04	63.1	0.04	2.65	16.8	0	34.15	52.62	0.65	29.25
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
209		яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0.24	4.8	76.8	1	22
			итого		15.82	18.46	88.93	587.28	0.19	10.69	168.99	0.68	109.54	357.16	7.49
92	Обед	Щи из квашеной капусты	250	1.64	4.93	6.28	81.5	0.05	11.08	0	0	20.43	44.28	0.78	47.33
284		запеканка картофельная с мяс	200	20.96	23.51	26.05	393.75	0.12	1	50	0.75	46.75	176.25	2	60.25
20		салат из свежих огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.65	0.03	6.65	0	2.74	13.3	28.62	0.48	16.15
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
346		компот из апельсинов	200	0.4	0.1	33.6	138.8	0.02	12	0	0	7.63	11.5	0.24	23.02
326		подлива/соус	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
			итого		27.45	36.6	89.19	797.36	0.27	30.83	58.64	4.01	104.13	310.72	4
376	Полдник	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
432		Алтайская булка	150	9.78	16.86	95.36	572	0.16	0.1	16	0	35.6	97	1.7	38.4
		итого		9.85	16.88	110.36	632	0.16	0.37	16	0	47.33	119.13	3.83	52
174	Ужин	Каша пшеничная на молоке	200	5.71	10.33	40.9	280	0.06	0.91	52.19	0	34.72	149.94	0.57	124.45
377		чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	12.27	23.2	2.13	15.33
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
39		салат № 39	100	3.02	6.36	23.72	164.2	0.08	5.78	0	0	25.29	39.2	1.2	19.3
			итого		12.42	17.09	93.81	579.32	0.18	8.82	52.19	0.52	85.48	247.14	4.34
		итого за день		85.01	111.78	411.36	2994.86	0.9	52.32	635.62	5.96	392.31	1410.86	24.58	868.97

№ рецепта	День 9 вторник	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
7	Завтрак 1	бутерброд горячий с сыром	70	7.8	11.64	20.8	219.8	0.05	0.07	73.5	0	11.03	112.35	0.57	0.08
379		кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	0	0	29.33	132	2.4	158.67
		итого		11.4	14.31	50	375	0.08	1.54	73.5	0	40.36	244.35	2.97	158.75
203	Завтрак 2	макароны отварные с маслом	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.07	0	0	2.34	9	41.4	0.9	14.4
267		шницель из говядины	100	15.62	5.6	8.22	465	0.1	0.34	5.8	1.16	33.34	175	2.34	43.16
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
326		соус "подлива"	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
346		компот из мандаринов	200	0.4	0.1	33.69	138.8	0.02	12	0	0	7.63	11.5	0.24	23.02
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
23		салат из помидор	100	1.1	6.11	4.6	77.7	0.05	18.05	0	0	17.46	31.84	0.83	17.74
			итого		27.72	21.51	108.79	1060.33	0.29	30.49	14.44	3.94	81.85	313.61	5.21
99	Обед	Суп из овощей	250	1.28	3.99	7.3	76.2	0.08	10.63	0	2.43	27.5	188.25	0.83	43.25
211		омлет натуральный с сыром	200	23.91	39.23	3.4	463.3	0.13	0.43	484	0	29.1	416.3	3.64	348.7
75		салат из капусты с морковью	100	2.01	0.1	20.55	91.2	0.04	4.22	0	0	32.24	60.92	1	46.53
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
			итого		31.14	43.77	78.2	839.02	0.32	16.39	484	4.06	131.15	740.94	6.87
ПР	Полдник	печенье	60	5.1	6.18	42.36	245.46	0	0	0	0	0	0	0	
385		молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	28	180	0.2	240
		итого		10.9	11.18	51.96	352.46	0.08	2.6	40	0	28	180	0.2	240
218	Ужин	Вареники ленивые со сгущё	150/30	20.34	10.92	31.07	303.75	0.05	0.39	58.5	0	23.6	183.8	0.41	158.51
174		Каша кукурузная	200	5.71	10.33	40.9	280	0.06	0.91	52.19	0	34.72	149.94	0.57	124.45
342		компот из фруктов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
341		мандарины	160	1.25	0.27	32.14	143.3	0.06	96	0	0	20.8	36.8	0.48	56
		итого		27.46	21.68	127.99	824.65	0.18	99.1	110.69	0.4	82.32	380.94	1.8	350.76
		итого за день		108.62	112.45	416.94	3451.46	0.95	150.12	722.63	8.4	363.68	1859.84	17.05	1369.44

№ рецепта	День 10 среда	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
3	Завтрак 1	бутерброд с сыром	70	8.12	11.62	20.8	219.8	0.06	0.14	82.6	0	13.23	134.4	0.69	473.28
342		компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
		итого		8.28	11.78	44.68	317.4	0.07	1.94	82.6	0.4	16.43	144.8	1.03	485.08
302	Завтрак 2	греча рассыпчатая	200	11.87	5.47	53.12	309.15	0.22	0	0	0	149.34	224	5.34	15.58
294		котлета куриная	100	16.68	19.7	20.01	324	0.1	0.9	53.8	0	22.2	80	3.62	59.78
386		йогурт	200	5.8	5	8	100	0.06	1.41	40	0	28	190	0.21	240
326		соус/подлива	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
20		салат из св.огурцов	100	0.85	6.75	2.25	63.75	0.03	6.65	0	274	13.3	28.62	0.48	16.15
			итого		38.52	38.91	105.05	914.78	0.46	9.06	102.44	274.44	227.26	576.49	10.55
96	Обед	Рассольник	250	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	0	2.43	28	34.95	1.03	16.55
291		Плов из кури	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
389		Сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14
67		Винегрет	100	1.75	13	9	156.25	0.04	9.63	0	0	19.53	43.27	0.83	31.24
341		апельсины	100	0.78	0.17	20.09	89.56	0.04	60	0	0	13	23	0.3	35
			итого		25.35	29.24	109.82	804.93	0.4	93.95	19.47	3.15	135.77	325.32	7.38
342	Полдник	компот из груш	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
ПР		вафли	60	4.5	15.6	36	300	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого		4.66	15.76	59.88	397.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
213	Ужин	омлет с жареным картофелем	200	14.2	36.04	21.09	466.7	0.18	6.27	262	0	34.2	249.1	3.1	99.4
51		салат № 51	100	1.9	6.04	18.06	134	0.04	0.04	0	0	30.8	59.3	1.7	5.2
342		компот из яблок с лимоном	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
338		Груши	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	12	16	2.3	19
		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		19.82	42.94	92.65	838.82	0.29	13.11	262	0.92	93.4	369.6	7.88	144.6
		итого за день		96.63	138.63	412.08	3273.53	1.23	119.86	466.51	279.31	476.06	1426.61	27.18	1112.27

№ рецепта	День 11 четверг	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
2	Завтрак 1	закрытый бутерброд с джемом	75	3.27	5.28	37.95	212.73	0.05	0.14	27.27	0	7.64	31.09	0.82	13.64
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
		итого		3.34	5.3	52.95	272.73	0.05	0.41	27.27	0	19.37	53.22	2.95	27.24
310	Завтрак 2	картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.25	183	1.54	5	44.2	0.2	35.6	102.6	1.14	51
234		котлета рыбная	100	11.8	14.04	18.12	225.46	0.09	0.43	12.12	0.62	26.12	170.62	0.76	53.88
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6
326		подлива/соус	30	0.62	1.57	2.13	25.14	0.01	0.1	8.64	0	2.82	15.27	0.06	19.75
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6
55		салат из свеклы с сол.огурцом	100	1.42	6.03	6.27	85	0.03	5.95	0	0	18.62	39.5	1.07	30.72
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
			итого		20.7	28.48	88.31	671.34	1.71	11.75	64.96	1.26	106.49	388.72	6
121	Обед	Суп молочный с крушой	250	3.71	4.46	7.68	89	0.05	0.83	33	0	17.68	113.68	0.15	159.5
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
328		соус молочный	30	0.42	1.5	1.76	22.23	0.01	0.01	10.14	0	1.58	6.82	0.06	8.19
267		шницель мясной	100	15.62	19.66	8.22	465	0.1	0.34	5.8	1.16	33.34	175	2.34	43.16
342		компот из яблок с лимоном	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
309		макароньы отварные	200	7.28	7.71	40.61	260.95	0.08	0	0	2.6	10	46	1	16
		бананы	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	9	11	2.2	16
		итого		30.75	34.29	111.27	1072.7	0.32	12.98	48.94	4.88	88	397.7	6.53	263.85
406	Полдник	блины со сгущенным молоком	120/40	9.22	3.97	76.61	377.6	0.16	0.54	9.6	0	38.08	91.84	2.62	32.64
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
		итого		9.29	3.99	91.61	437.6	0.16	0.81	9.6	0	49.81	113.97	4.75	46.24
185	Ужин	каша манная	200	8.26	11.81	41.05	304.55	0.19	1.49	59.27	0	90.21	223.41	2.64	167.16
54		салат № 39	100	3.02	6.36	23.72	164.2	0.08	5.78	0	0	25.29	39.2	1.2	19.3
338		фрукты	160	0.64	0.48	16.48	75.2	0.03	8	0	0	19.2	25.6	3.68	30.4
377		чай с лимоном	200	0.53	0	9.87	41.6	0	2.13	0	0	12.27	23.2	2.13	15.33
		итого		12.45	18.65	91.12	585.55	0.3	17.4	59.27	0	146.97	311.41	9.65	232.19
		итого за день		76.53	90.71	435.26	3039.92	2.54	43.35	210.04	6.14	410.64	1265.02	29.88	747.67

№ рецепта	День 12 пятница	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
215	Завтрак	Омлет натуральный	160	15.69	22.08	3.07	273.79	0.08	0.28	339.8	0.75	20.27	265.6	2.92	120.43
348		компот из изюма	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
		итого		19.63	22.53	50.02	482.11	0.15	1.39	339.8	2.38	62.58	341.07	4.32	174.61
173	Завтрак 2	пшеничная каша молочная	200	6	10.05	49.36	320	0.22	0.21	32	0.87	79.6	315.4	2.1	221.6
389		сок натуральный	200	0.5	0	10.1	42.4	0.02	4	0	0.2	8	14	2.8	14
40		салат витаминный	100	0.83	6.1	5.27	79.4	0.04	8.75	0	0	18.21	30.76	1.05	19.4
410		ватрушка с джемом	100	9.29	6.21	61.28	462.5	0.11	0.11	25	0	24.17	59.42	1.5	21.67
338		бананы	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	12	16	2.3	19
15		сыр порционный	20	4.5	4.33	0	58	0.01	0.14	52	0.1	7	100	0.2	176
		итого		21.52	26.99	136.31	1009.3	0.42	18.21	109	1.17	148.98	535.58	9.95	471.67
82		Обед	борщ из свежей капусты	250	1.83	4.9	11.75	98.4	0.05	10.3	0	2.4	26.2	53.03	1.18
ПР	хлеб пшеничный		40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
275	зразы фаршированные с рисом		180	16.52	149	22.79	292	0.08	0.18	17.47	0	29.11	176.72	12.11	60.35
342	компот из фруктов		200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8
67	винегрет		100	1.75	13	9	156.25	0.04	9.63	0	0	19.53	43.27	0.83	31.24
338	мандарины		100												
	итого		23.42	167.46	86.74	737.77	0.22	21.91	17.47	3.32	91.24	318.22	14.9	147.04	
ПР	Полдник	Йогурт	200	6.2	5	23.4	160	0	0	0	0	0	0	0	
		итого		6.2	5	23.4	160	0	0	0	0	0	0	0	
350	Ужин	кисель	200	0.16	0.08	27.5	111.36	0.01	24	0	0.2	4.4	9	0.14	8.2
297		фрикадельки из курицы	100	16.68	24.82	6.32	315	0.06	1.82	131	0	18.1	1.52	1.52	72
136		овощи припущенные	180	2.88	14.51	12.26	187.2	0.08	7.69	54	0	21.93	47.61	0.98	72.61
ПР		сметана	30	0.78	4.5	1.08	48	0	0	0	0	0	0	0	0
		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
	итого		23.66	44.31	66.48	755.08	0.19	33.51	185	0.72	57.63	92.93	3.08	162.01	
	итого за день		94.43	266.29	362.95	3144.26	0.98	75.02	651.27	7.59	360.43	1287.8	32.25	955.33	

№ рецепта	День 13 суббота	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Кккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca	
7	Завтрак 1	бутерброд горячий с сыром	70	7.8	11.64	20.8	219.8	0.05	0.07	73.5	0	11.03	112.35	0.57	0.08	
376		чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6	
		итого		7.87	11.66	35.8	279.8	0.05	0.34	73.5	0	22.76	134.48	2.7	13.68	
291	Завтрак 2	плов из куры	200	16.96	10.47	35.73	305.3	0.11	6.02	19.47	0	54.04	175.3	1.98	4.34	
346		компот из мандаринов	200	0.16	0.16	23.88	97.6	0.01	1.8	0	0.4	3.2	10.4	0.34	11.8	
24		салат из помидоров и огурцов	100	0.96	6.08	3.65	70.7	0.04	8.25	0	0	16.04	33.92	0.74	19	
ПР		вафли	60	4.5	15.6	36	300	0	0	0	0	0	0	0	0	
ПР		хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0	0	0.18	5	21.2	0.62	4.6	
ПР		хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	0	0	0.26	6.6	17.4	0.22	4.6	
338		яблоки	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	12	16	2.3	19	
			итого		25.68	33.03	129.1	913.34	0.22	21.07	19.47	0.84	96.88	274.22	6.2	63.34
96		Обед	рассольник	250	2.2	5.2	15.58	117.9	0.15	14.3	0	2.43	28	34.95	1.03	16.55
ПР			хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
259	жаркое по-домашнему		200	18.51	20.67	18.95	337.14	0.14	7.73	0	0	48.55	235.14	4.4	34.86	
376	чай сладкий		200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6	
21	салат из соленных огурцов с л		100	0.85	5.05	2.58	59.1	0.15	4.11	0	0	13.32	23.22	0.61	23.74	
338	бананы		100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	0	0	12	16	2.3	19	
			итого		25.19	31.64	81.73	714.66	0.5	31.41	0	2.95	126.8	366.24	10.91	116.95
385	Полдник		молоко	200	5.8	5	9.6	107	0.08	2.6	40	0	28	180	0.2	240
452		печенье	60	5.1	6.18	42.36	245.46	0	0	0	0	0	0	0	0	
		итого		10.9	11.18	51.96	352.46	0.08	2.6	40	0	28	180	0.2	240	
348	Ужин	компот из изюма и кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98	
134		пюре из свеклы	180	3.05	12.27	14.04	164.6	0.03	7.7	75.43	0	25.08	73.73	1.3	83.33	
301		кнели куриные	100	16.7	24.82	6.3	315	0.06	1.82	131	0	18.1	1.52	1.52	72	
		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2	
		итого		23.69	37.54	67.29	687.92	0.16	10.63	206.43	1.63	85.49	150.72	4.22	209.51	
		итого за день		93.33	125.05	365.88	2948.18	1.01	66.05	339.4	5.42	359.93	1105.66	24.23	643.48	

№ рецепта	День недели	Наименование блюда	Вес, гр	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
								В1	С	А	Е	Mg	P	Fe	Ca
187	Завтрак 1	запеканка пшеничная с яблоком	150	5.73	11.03	33.1	255.7	0.1	1.27	41.7	0	36.53	120.94	1.59	61.7
382		какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	0.02	1.33	0	0	25.56	111.11	2	133.33
		итого		9.51	11.7	59.1	380.81	0.12	2.6	41.7	0	62.09	232.05	3.59	195.03
	Завтрак 2	хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
173		каша геркулесовая	200	6	10.05	49.36	320	0.22	0.21	32	0.87	79.6	315.4	2.1	221.6
35		салат(картофель,лук репчатый)	100	81.52	5.1	13.75	107	0.08	11.71	0	0	19.6	51.91	0.77	15.08
348		компот из кураги	200	0.78	0.05	27.63	114.8	0.03	1.11	0	1.11	29.11	40.67	0.96	44.98
209		яйцо варенное	40	5.08	4.6	0.28	62.84	0.03	0	100	0.24	4.8	76.8	1	22
			итого		96.54	20.2	110.34	698.16	0.4	13.03	132	2.74	146.31	519.58	5.27
88	Обед	Щи из свежей капусты	250	1.77	4.95	7.9	89.75	0.06	15.78	0	0	22.13	49	0.83	49.25
250		бефстроганов из говядины	100	15.2	23.1	5.12	290	0.05	0.74	32.8	0	22.45	171.15	2.4	43.32
302		перловка рассыпчатая	180	5.35	5.21	38.03	220.32	0.05	0	0	0	22.79	185.9	1.04	23.13
376		чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
23		салат из помидоров	100	1.1	6.11	4.6	77.7	0.05	18.05	0	0	17.46	31.84	0.83	17.74
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
			итого		26.65	39.79	89.97	831.29	0.25	34.84	32.8	0.52	109.76	494.82	7.67
ПР	Полдник	чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
442		булка к чаю	100	15.74	3.5	38.86	250	0.18	0.54	24	0	63.2	264.2	1.52	280.8
		итого		15.81	3.52	53.86	310	0.18	0.81	24	0	74.93	286.33	3.65	294.4
174	Ужин	каша кукурузная	200	5.71	10.33	40.9	280	0.06	0.91	52.19	0	34.72	149.94	0.57	124.45
376		чай сладкий	200	0.07	0.02	15	60	0	0.27	0	0	11.73	22.13	2.13	13.6
15		сыр порционный	30	6.96	5	0	107.49	0.01	0.21	78	0.15	10.5	150	0.3	264
338		бананы	160	0.64	0.48	16.48	75.2	0.03	8	0	0	19.2	25.6	3.68	30.4
ПР		хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	0	0	0.52	13.2	34.8	0.44	9.2
			итого		16.54	16.23	91.7	616.21	0.14	9.39	130.19	0.67	89.35	382.47	7.12
		итого за день		165.05	91.44	404.97	2836.47	1.09	60.67	360.69	3.93	482.44	1915.25	27.3	1400.18