

Перспективное 14 дневное меню для учащихся ГБОУ
СО «ШКОЛА-ИНТЕРНАТ АОП №2 г. ЭНГЕЛЬСА»
12 лет и старше

День 1: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
337	Яйцо вареное	40	4.78	4.05	0.25	57.0	0.028	0	105	0.242	19.36	77.6	4.18	0.87
173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	7.1	8.0	55.7	322.7	0.05	1	0	2.50	131.1	127.5	40	1
205	Масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0	50.50	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0	0	0.9	9.5	32.5	6.5	0.6
693	Какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140.0	0.06	0.5	40.00	0	107.9	178.4	18.8	1
	ИТОГО	550	19.3	24.7	105.6	716.7	0.2	1.1	195.5	4.1	269.6	418.6	70.0	2.7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	230	10	0.4	32	22	18	4.4
	ИТОГО	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	230.0	10.0	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
ОБЕД														
50	салат из свеклы	100	1	4.48	7.2	74.0	0.02	3.48	0	0.41	28	43	17	1.1
132	Рассольник Ленинградский с перловой крупой на мк/б	250	4.8	6.7	15.7	90	0.10	6.74	170	0.75	20	192.5	26.0	1
516	макаронные изделия отварные с маслом	200	7.0	5.5	45.4	196	0.072	0	0	0.90	24.6	43.2	10.7	1.08
451	Котлеты из говядины	100	15.3	16	12.3	162	0.6	0	0	1	14	163	28	2.6
3	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0	8	26	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.8	35.8	168	0.072	0	0	0.6	14.4	73.6	16	2.32
348	Компот из с/ф	200	0	0	13.62	54	0.01	0.15	0.01	1.68	0.26	18.31	0	0.04
	ИТОГО	970	35.3	33.9	149.7	833.2	0.9	10.4	170.0	5.3	109.8	559.6	102.5	8.8
ПОЛДНИК														
392	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
736	Ватрушка с повидлом(из дрожжевого теста)	65	8.3	4.9	64.7	153.0	0.04	0	0	0.0	20.8	0.0	13	1.3
	ИТОГО	265	9.3	5.1	84.9	245.0	0.06	4.1	0.0	0.2	34.8	14.0	21.2	4.1
УЖИН														
518	картофель отварной с маслом	230	4.4	6.3	34.2	210.8	0.125	14	882.50	3	22	162.5	46.1	2
229	Горбуша тушеная с овощами	140	18	11.5	8	206.0	0.137	3	31.50	2.24	44.2	142.1	34.44	1.34
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
687	Чай с лимоном	200	0.4	0	12.5	53	0	1.0	0	0	10	8	8	1.5
	ИТОГО	620	26.6	18.5	83.9	581.8	0.3	18.4	914.0	5.9	88.0	351.6	97.2	5.3
ВТОРОЙ УЖИН														
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	2805	97.0	87.98	452.14	2570.72	1.599	264.50	1333.51	15.902	782.13	1549.81	336.77	25.42

День 2: Вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
212	омлет с сосиськой или колбасой	200	29.38	38.5	3.1	436.4	0.144	0.22	204.40	0.544	114.7	273	23.20	3.218
205	масло сливочное	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0.0	50.50	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0.0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	кофейный напиток	200	5.26	5.63	26.72	130.0	0.076	1.04	56	0	211.55	198	24.36	0.16
	ИТОГО	480	13.8	59.2	55.7	836.2	0.283	1.4	368.5	1.6	513.6	606.1	61.1	4.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	16	0.4	68	46	26	0.6
	ИТОГО	200	1.8	0.4	16.2	86.0	0.1	120.0	16.0	0.4	68.0	46.0	26.0	0.6
ОБЕД														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2.9	5.2	6.3	83.6	0.110	11.00	0.68	1.228	24	60	20.80	0.680
108	суп картофельный с клецками на м/к б-не	250	4.34	4.8	10.7	111.0	0.10	4.66	364.2	1.638	19.5	145.8	18.48	0.930
293	сметана	10	0.2	1.8	0.29	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	6	0.7	0.02
304	гречка отварная с маслом	180	8.0	6.1	37.9	237.0	0.00	0	0.0	0.0	13	0	116	4
430	печень тушеная с маслом	100	24.6	13	4	159.0	0.19	18.7	5357.0	1	14	239	23	8.6
3	Хлеб пшеничный	40	3.0	0	20	89.2	0.044	0	0.0	0.44	8	26	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0	0.0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.42	0	25.61	104.0	0.004	0.3	4.0	0	270.03	0	15.01	25.11
	ИТОГО	960	47.3	31.8	140.1	969.8	0.5	34.7	5751.4	4.9	370.8	550.3	215.7	42.0
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Печенье	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.040	0	0.00	0.00	10	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250	3.3	8.8	148.2	150.3	0.1	4.0	0.0	0.2	24.0	48.5	14.5	3.3
УЖИН														
534	капуста тушеная	200	4.9	6.0	19.93	160.0	0.069	45.07	120	2.3	108.59	92	36	1.60
301	Кнели из кур с маслом	100	15.1	23.7	6	196.0	0.051	0.00	50	0.099	14.74	81.4	16.00	1.200
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
685	чай с сахаром	200	0.4	0	13	53.0	0.020	0.1	0	0	8	50	8	1.4
	ИТОГО	550	23.9	30.3	67.9	521.0	0.2	45.2	169.7	3.1	143.7	262.4	68.3	4.9
ВТОРОЙ УЖИН														
387	Йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	2640	99.39	136.90	435.1	2686.3	1.231	206.46	6349.6	10.179	1363.99	1705.3	415.62	55.188

День 3: Среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	250	9.2	8.75	45.5	297.0	0.12	0.6	8200.00	1.8	134.0	250.8	54.9	1.4
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.80	0.1	66.0	0.00	0	50.5	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.80	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176.0	100.0	7.0	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.50	25.7	131.0	0.055	0	0.0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
378	чай с молоком	200	3.0	2.90	18.0	110.0	0.06	0.6	40.0	0.4	113.0	178.4	19.8	1.5
	ИТОГО	530	20.7	26.8	89.3	676.8	0.2	6.0	8348.1	3.3	434.3	564.3	88.3	3.8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	20	0.4	70	34	22	0.2
	ИТОГО	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	20	0	70	34	22	0.2
ОБЕД														
136	Капуста белокочанная припущенная с маслом	105	2.00	6.70	8.2	101.0	0.046	24.04	11.4	0.267	45.48	34.9	16.49	0.838
110	Борщ из свежей капусты с картофелем на мк/б	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.088	20.46	298.5	0.612	42.00	128.5	22.33	1.000
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.060	7.57	5.9	0.70	0.020
492	плов из птицы	280	27.1	33.1	44.6	398.0	0.132	1.78	446.0	5.160	35.59	323.7	54.07	2.700
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0.00	0.0	0.44	8.00	26.0	5.60	0.440
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0.00	0.0	0.560	14.40	73.6	16.00	2.320
350	компот из изюма	200	0.3	0.00	27.4	110.0	0.022	0.00	124.4	1.174	10.91	31.2	5.48	0.440
	ИТОГО	965	38.5	47.8	149.0	990.2	0.406	46.29	905.8	8.273	163.95	623.8	120.67	7.758
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
224	Запеканка из творога с морковью	150	10.2	9.4	28.6	240.0	0.035	0.6	40.00	0.55	109.56	42	20.26	0.48
	ИТОГО	350	11.2	9.6	48.8	332.0	0.055	4.6	40	0.75	123.56	56	28.26	3.28
УЖИН														
520	Пюре картофельное	230	4.7	7.2	30.7	206.1	0.16	15.9	40.00	3.00	55.0	119.6	44	1.6
468	оладья из печени	100	18.4	17.5	10.0	187.9	0.30	13.2	3600.00	0.50	10.5	342.7	18	6.2
352	Кисель из концентратаплодовый или ягодный	200	1.4	0.0	29.0	116.0	0.00	1.4	4.00	0.00	9.8	8.6	2	0.2
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	580	27.9	25.2	99.2	622.0	0.530	30.5	3644	4.16	87.3	509.9	71.4	8.60
ВТОРОЙ УЖИН														
386	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44.00	0.0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	2825	105.8	114.72	409.7	2803.0	1.394	163.97	13001.9	16.833	1127.08	1972.0	358.6	23.798

День 4: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
337	яйцо вареное	40	4.8	4.1	0	57	0.028	0.0	105.00	0.242	19.4	77.6	4.18	0.87
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	8.2	13.7	34.0	292	0.225	59.0	0	3	57.5	210.0	72.5	2.5
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.000	0	50.5	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140	0.076	0.5	56.00	0	108	198.0	19	0.62
	ИТОГО	550	20.5	30.5	83.8	686.0	0.384	59.5	211.5	4.2	196.1	520.7	102.1	4.6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	зефир	50	0.4	0.1	39.9	163	0	0	0	0	12.5	6	3	0.7
338	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192	0.08	20	40	0.8	16	56	84	1.2
	ИТОГО	250	3.4	1.1	81.9	355	0.08	20	40	0.8	28.5	62	87	1.9
ОБЕД														
136	морковь припущенная с маслом	105	1.4	6.7	10.4	75.0	0.06	2.7	0.00	0.9	30.0	57.0	40	0.8
124	щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	250	2.0	4.3	10.0	94.0	0.06	8.2	154.50	0.127	13.77	134.0	20.93	1.983
29	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.00	0	25.50	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
199	Пюре из гороха с маслом	200	18.4	8.2	42.2	209.0	0.23	0.0	34.80	2.048	97.9	118.2	88.68	5.640
227	Горбуша припущенная с маслом	140	31.4	18.5	1.0	191.0	0.137	0.41	32	2.240	32.57	142.1	42.48	0.94
3	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8.0	26.0	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.8	35.8	168.0	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	компот из с\ф	200	0.0	0.0	13.6	54.0	0.022	0.15	124	1.174	0.3	31.2	0.00	0.040
	ИТОГО	1025	60.4	40.5	133.0	898.2	0.63	11.5	370.7	7.5	204.5	588.0	214.4	12.2
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14.0	8	2.8
434	Булочка "молочная"	60	5.3	1.3	30.2	154.2	0.072	0	6.00	0.66	40.2	63.0	10.8	0.66
	ИТОГО	260	6.3	1.5	50.4	246.2	0.09	4.0	6.0	0.9	54.2	77.0	18.8	3.5
УЖИН														
438	Азу	250	15.8	10.0	25.5	258.0	0.175	9.5	30.00	0.75	42.5	222.5	55	3.0
687	чай с лимоном	200	0.43	0.0	12.5	53.00		1.04			10.26	6.4	8.3	1.5
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	500	19.7	10.5	67.5	423.0	0.24	10.54	30.00	1.41	64.76	267.93	71.66	5.13
ВТОРОЙ УЖИН														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	2785	119.66	90.5	423.6	2731.44	1.502	106.73	702.2	14.811	791.96	1707.63	523.90	27.483

День 5: Пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
216	драчена	200	22.8	31.2	29.2	393.4	0.14	0.4	600.0	5.0	146.0	354.6	27.0	4.2
3	сыр	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176.0	100.0	7.0	0.2
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.0	0.0	50.5	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0.0	0.0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.06	1.0	40.0	0.4	211.6	178.4	24.4	0.2
	ИТОГО	480.0	36.6	51.9	81.7	793.2	0.3	1.6	748.1	6.5	544.9	668.1	64.9	5.2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	10.0	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
	ИТОГО	200.0	0.8	0.8	19.6	94.0	0.1	20.0	10.0	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
ОБЕД														
	Огурец соленный	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.0	10.0	0.0	23.0	42.0	14.0	0.1
138	Суп картофельный с крупой(рис) на мк\б	250	1.8	5	16.5	122.0	0.2	6.64	1250.0	1.0	17.59	173.3	25.38	1.1
145	Картофель тушеный с луком	230	5.1	17.5	43.7	241.0	0.159	20.47	4.4	0.17	23.21	84.2	33.99	1.311
437	гуляш	60/60	17.4	18	4.3	156.0	0.072	1.5	12.0	0.6	13.0	206.4	20.1	2.52
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0.0	0.0	0.44	8.0	26.0	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.8	35.8	168.0	0.072	0.0	0.0	0.56	14.4	73.6	16.0	2.32
349	компот из кураги	200	0.4	0.0	25.6	104.0	0.004	0.3	4.0	0.0	270.0	8.6	15.0	25.1
	ИТОГО	900.0	32.4	41.5	148.1	894.2	0.6	38.9	1280.4	2.8	369.3	614.1	130.1	32.9
ПОЛДНИ														
685	чай с сахаром	200	0.4	0.1	12,,75	53.0	0.02	0.1	0.0	0.0	8.3	50.0	7.7	1.5
358	сырники из творога	150	25.2	7.5	39.6	274.5	0.12	29.00	15.0	1.5	215.0	297.0	32.2	0.8
	ИТОГО	350.0	25.6	7.6	39.6	327.5	0.14	29.1	15.0	1.5	223.3	347.0	39.9	2.3
УЖИН														
92	рагу из овощей	250	4.8	15.2	24.3	251.0	0.125	17.5	882.5	3.0	52.5	162.5	39.7	1.3
428	колбаса (сосиськи, сардельки) вареная	80	6.7	3.8	0.65	71.5	0.152	0.0	0.0	0.32	28.0	127.2	16.0	1.44
392	сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	580.0	16.0	19.7	74.6	526.5	0.4	21.5	882.5	4.2	106.5	342.7	72.1	6.2
ВТОРОЙ УЖИН														
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	200.0	5.8	5.0	8.4	106.0	0.0	0.6	44.0	0.0	248.0	184.0	28.0	0.2
	ИТОГО	2710.0	117.1	126.4	372.01	2741.4	1.447	111.67	2980.0	15.31	1523.92	2177.9	352.92	51.106

День 6: Суббота Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
173	каша вязкая молочная из пшена с маслом	250	9.2	8.8	45.5	297	0.208	0.6	110.50	0.4	135	277	54.9	1.4
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0.0	50.50	0.1	2	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0	0	0.85	10	32.5	6.5	0.6
378	чай с молоком	200	3.0	2.9	18.0	110	0.076	0.6	56.00	0	114	198	20	1.52
	ИТОГО	530	20.7	26.8	89.3	676.8	0.3	1.3	274.6	1.5	435.8	610.1	88.3	3.8
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16	86	0.08	120	16	0.4	68	46	26	0.6
	ИТОГО	200	1.8	0.4	16	86	0	120	16	0.4	68	46	26	1
ОБЕД														
50	салат из свеклы	100	1.23	4.48	7.2	74.0	0.02	3.5	50	0.4	28.3	22.5	16.7	1.06
134	Суп крестьянский с крупой на мк\б	250	4.9	6.8	13.24	134.1	0.25	8.1	1000.00	0.225	25.90	43.0	21.9	1.0
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.50	0.06	7.6	5.9	0.7	0.01
516	макаронные изделия отварные с маслом	200	7.0	5.5	45.4	258.0	0.08	0	0	1.0	25	48.0	11	1.1
451	котлета из говядины	100	15.3	16.1	12.3	176.0	0.60	0	0	0.57	14	163.0	28	2.6
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8	26.0	5.6	0.44
4	хлеб ржаной	80	3.9	0.8	35.8	168.0	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
350	компот из изюма	200	0.3	0.00	27.4	110.0	0.028	0	0	0.0	10.9	17.4	5.48	0.440
	ИТОГО	980	35.9	35.7	161.3	1027.3	1.096	11.5	1075.5	3.3	134.0	399.4	104.6	9.0
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Вафли	50	2.800	3.30	17.50	106	0.04	0.30	40.00	0.6	32.95	42.00	6.05	0.35
	ИТОГО	250	3.80	3.50	37.70	197.50	0.06	4.30	40.00	0.75	46.95	56.00	14.05	3.15
УЖИН														
284	Запеканка картофельная с говядиной, с маслом	230	25.8	33.5	29.4	409.0	0.00	15	0.00	0.0	31	0.0	62	4.5
588	соус томатный	50	0.7	1.4	1.8	22	0.05	1.4	250.00	0.75	2.63	44.4	1.16	0.18
388	напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.0	21.0	47	0.00	2.2	0	0.0	16	8.0	6	0.8
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	530	30.6	35.3	81.7	589.9	0.116	18.6	250.0	1.4	62.0	91.4	77.7	6.1
ВТОРОЙ УЖИН														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	2690	102.235	108.10	393.14	2700.5	1.774	156.95	1700.1	7.285	990.72	1394.90	340.61	22.800

День 7: Воскресенье Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп- та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250	8.1	10.3	47.5	315.0	0.125	0.52	500.00	3.5	107	0	12.21	2.02
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0.0	50.50	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0	0	0.9	9.5	32.5	6.5	0.6
3	сыр (порции)	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
693	какао на молоке	200	3.5	3.43	23.8	140.0	0.06	0.5	40.0	0.4	107.9	178.4	18.8	0.6
	ИТОГО	530.0	20.1	28.8	97.1	724.8	0.2	1.2	648.1	5.0	402.7	313.5	44.6	3.5
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
338	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	20	0.4	70	34	22	0.2
	ИТОГО	200.0	1.6	0.4	15.0	76.0	0.1	76.0	20.0	0.4	70.0	34.0	22.0	0.2
ОБЕД														
	икра кабачковая	100	0.9	2.6	4.5	46.0	0.03	9.6	28	2.1	32	30	13	0.8
124	щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	250	2.0	4.3	10.00	108	0.05	8.2	175	0.75	14	185	21	1.98
293	сметана	10	0.3	1.8	0.30	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	6	0.7	0.02
443	плов	280	30.8	28.5	44.8	446.0	0.084	2.31	1400	6.16	29.42	172.5	62.16	4.45
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0	8	26	5.6	0.44
4	хлеб ражной	80	3.9	0.8	35.8	168	0.072	0	0	0.6	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из с\ф	200	0	0	13.62	54	0.006	0.15	200	0	0.26	39.6	0	0.06
	ИТОГО	960.0	40.9	38.2	128.7	929.0	0.3	20.3	1828.5	10.1	105.4	532.6	118.4	10.1
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
307	Булочка " Веснушка"	60	4.5	3.6	32	178.0	0.04	0	0	0	11	34.5	7.5	0.6
	ИТОГО	260.0	5.5	3.8	52.2	270.0	0.1	4.0	0.0	0.2	24.9	48.5	15.5	3.4
УЖИН														
534	капуста тушеная	200	4.9	6.7	19.9	160	0.06	45	104	2	109	80	36	1.6
234	Котлеты из горбуши с маслом	100	14.7	18.9	12.3	172.0	0.137	0.1	31.5	2.24	44.60	142.1	30.80	1.16
687	чай с лимоном	200	0.4	0.1	12.5	53.0	0.00	1.0	0.00	0.00	10.3	8.0	8	1.5
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	550.0	23.6	26.2	74.2	497.0	0.3	46.2	135.5	4.9	175.5	269.1	83.7	4.9
ВТОРОЙ УЖИН														
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	2700.0	97.5	102.4	375.7	2602.8	1.019	148.28	2676.1	20.52	1026.41	1381.7	312.23	22.203

День 8: Понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
181	каша жидкая молочная манная с маслом	250	6.5	11.3	32.81	249.0	0.253	0.59	34.8	0.296	128.13	268.8	19.4	0.390
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0.0	50.50	0.1	2	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0	0	0.85	10	32.5	6.5	0.6
693	кофейный напиток	200	5.26	5.63	26.72	130.0	0.076	1.04	56	0	211.55	198	24.36	0.16
	ИТОГО	530.0	20.2	32.0	85.3	648.8	0.4	1.8	198.9	1.3	527.0	601.9	57.3	1.4
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
	шоколад молочный	50	4.9	17.4	25.2	277	0.04	0	11	0.4	176	154.5	34	0.75
338	Фрукты свежие (груша)	200	0.8	0.6	20.6	94	0.04	10	4	0.8	38	32	24	4.6
	ИТОГО	250.0	5.7	18.0	45.8	371.0	0.08	10.0	15.0	1.2	214.0	186.5	58.0	5.4
ОБЕД														
89	сельдь с луком	60/40	5.82	6.36	2.75	92	0.04	3.6	20	2.4	49	144	23	1.40
114	свекольник со сметаной на м/к б-не	250	5.0	7.1	15.7	146.9	0.08	7.25	334	0.255	37.0	126	26.83	1.560
292\331	курица, тушенная с овощами и с горошком зеленым	280	26.7	24.6	35.3	333.76	0.165	20.5	195.7	0.459	37.3	265.8	136.26	3.733
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0.00	0.0	0.44	8.00	26.0	5.60	0.440
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0.00	0.0	0.560	14.40	73.6	16.00	2.320
349	компот из кураги	200	0.4	0.00	25.6	104.0	0.022	0.30	124.4	1.174	270.03	31.2	15.01	25.110
	ИТОГО	850.0	44.8	39.2	134.9	933.8	0.4	31.7	674.1	5.3	415.8	666.6	222.7	34.6
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Печенье	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.072	0	6.00	0.66	10.0	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250.0	3.3	8.8	148.2	150.3	0.1	4.0	6.0	0.9	24.0	48.5	14.5	3.3
УЖИН														
304	Перловка отварная с маслом	200	6.4	6.9	43.7	261.3	0.144	0.00	0.00	0.000	25.5	0	25.08	0.900
428	Колбаса (сосиськи, сардельки) вареная	80	6.7	3.8	0.7	71.5	0.000	0.00	0.00	0.000	28.0	0	16.00	1.440
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
685	чай с сахаром	200	0.4	0.1	12.8	53	0	0	0	0	8	8	8	1.5
	ИТОГО	530.0	16.9	11.3	86.7	497.8	0.2	0.1	0.0	0.7	73.8	47.0	57.1	4.5
ВТОРОЙ УЖИН														
387	Йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200.0	9.4	6.4	7.0	123.0	0.1	1.2	44.0	0.0	244.0	192.0	30.0	0.2
	ИТОГО	2610.0	100.41	115.73	507.90	2724.68	1.277	48.73	938.0	9.354	1498.61	1742.5	439.64	49.243

День 9: Вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп- та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
160	суп молочный с макаронными изделиями	250	7.00	7.90	24.70	141	0.08	0.25	30.00	0.50	147.50	125.00	20.00	0.75
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0.0	50.50	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0.0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
378	чай с молоком	200	3.0	2.90	18.0	110.0	0.06	0.6	40.0	0.4	113.9	178.4	19.8	1.5
	ИТОГО	530.0	18.5	25.9	68.5	520.8	0.2	1.0	178.1	2.0	448.7	438.5	53.4	3.1
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
338	фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94	0.06	20	10	0.4	32	22	18	4.4
	ИТОГО	200.0	0.8	0.8	19.6	94.0	0.1	20.0	10.0	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
ОБЕД														
136	морковь припущенная с маслом	100	1.40	6.70	10.40	75	0.06	2.7	2066	0.9	30	57	40	0.80
139	суп картофельный с бобовыми на мк\б	250	7.8	6.9	18.3	166.9	0.088	4.78	363	1.008	56.3	110.7	39.42	2.230
92	рагу из овощей	230	3.9	13.9	22.32	230.9	0.125	16.11	882.5	3.00	52.9	163	36.5	1
433	мясо тушеное	100	15.1	15.2	3.8	210.0	0.100	1.0	300.0	1.9	10.6	159.4	17.66	2.2
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0	19.7	89.2	0.044	0	0.0	0.44	8	26	5.6	0.44
4	хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0	0.0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
350	компот из изюма	200	0,0,25	0.00	27.4	110.0	0.028	0	0	0.0	10.9	17.4	5.48	0.440
	ИТОГО	1000.0	35.2	43.9	137.7	1050.0	0.5	24.6	3611.0	7.8	183.1	606.6	160.7	9.7
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
434	Булочка "Молочная"	60	6.7	1.4	39	195.0	0.00	0	0	0	44	0.0	12.5	0.7
	ИТОГО	260.0	7.7	1.6	59.1	287.0	0.0	4.2	0.0	0.2	57.7	14.0	20.5	3.5
1														
544	рис отварной	200	4.8	6.8	46.9	268.0	0.000	0	0.0	0.0	6.5	0	31.4	0.5
209	котлеты из курицы	100	14.2	17.2	6.8	190.0	0.066	0.24	40.0	1.8	45	97.2	49.0	3.36
588	соус томатный	50	0.7	1.4	1.8	22.0	0.050	0.71	250.0	0.175	2.63	44.4	1.16	0.18
352	Кисель из концентрата фруктовый или ягодный	200	1.4	0.0	29.0	116.0	0.000	1.40	0.0	0.8	10	2.0	1.60	0.2
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	600.0	24.6	25.9	113.9	708.0	0.2	2.3	290.0	3.4	76.4	182.6	91.5	4.9
ВТОРОЙ УЖИН														
383	кефир	200	5.8	5	8	106	0.08	1.4	44	0	240	180	28	0.2
	ИТОГО	200.0	5.8	5.0	8.0	106.0	0.1	1.4	44.0	0.0	240.0	180.0	28.0	0.2
	ИТОГО	2790.0	92.60	103.11	406.71	2765.8	1.057	53.51	4133.1	13.793	1037.96	1443.7	372.05	25.720

День 10: Среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецеп- та	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
223	запеканка из творога с молоком сгущенным	200	26.19	20.26	47.40	477	0.12	0.5	400.0	1.8	174.2	219.6	45.6	0.7
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0	0.0	50.50	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0.0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140	0.076	0.5	56.00	0	108	198.0	19	0.62
	ИТОГО	460.0	33.6	33.0	97.0	814.0	0.3	1.0	506.5	2.8	293.4	452.7	70.9	1.9
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	16	0.4	68	46	26	0.6
	ИТОГО	200.0	1.8	0.4	16.2	86.0	0.1	120.0	16.0	0.4	68.0	46.0	26.0	0.6
ОБЕД														
	огурец соленый/свежий	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.0	10.00	0.1	23.0	42.0	14	0.6
110	Борщ из свежей капусты с картофелем на мк\б	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.088	20.46	298.5	0.612	42.89	128.5	22.33	1.000
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.060	7.60	6.0	0.70	0.020
145	Картофель тушеный с луком	230	5.1	17.5	43.7	241.0	0.159	20.47	4.4	0.17	23.21	84.2	33.99	1.311
227	горбуша припущенная с маслом	140	31.4	18.5	1.0	191.0	0.137	0.4	31.5	2.24	32.57	142.1	42.48	0.94
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0	19.7	89.2	0.044	0	0.0	0.44	8	26	5.6	0.44
4	хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0	0.0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	компот из с/ф	200	0	0	13.62	54	0.006	0.15	200	0	0.26	39.6	0	0.04
	ИТОГО	1050.0	46.4	44.1	129.7	881.2	0.5	51.5	569.9	4.2	151.9	542.0	135.1	6.7
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Вафли	50	2.3	8.6	128.0	58.3	0.040	0	0.0	0.00	10	34.5	6.5	0.50
	ИТОГО	250.0	3.3	8.8	148.2	150.3	0.1	4.0	0.0	0.2	24.0	48.5	14.5	3.3
УЖИН														
516	макаронные изделия отварные с маслом	200	7.0	5.5	45.4	196.0	0.069	0.00	230.0	4.14	24.61	150.2	10.66	1.08
462	тефтели	100	14.8	22.6	14.2	220.0	0.048	1.12	62.4	0.84	18.6	128.4	23.7	2.18
687	чай с лимоном	200	0.4	0.1	12.5	53	0	1	0	0	10	8	8	1.5
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	550.0	25.8	28.7	101.5	581.0	0.2	2.2	292.4	5.6	65.5	325.6	51.1	5.4
ВТОРОЙ УЖИН														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200.0	9.4	6.4	7.0	123.0	0.1	1.2	44.0	0.0	244.0	192.0	30.0	0.2
	ИТОГО	2710.0	120.4	121.5	499.6	2635.5	1.192	179.88	1428.8	13.172	846.82	1606.8	327.58	18.061

День 11: Четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			B1	C	A	E	Ca	P	Mg
ЗАВТРАК														
212	омлет с сосиськой или колбасой	200	29.4	38.5	3.1	436.4	0.144	0.22	204.40	0.544	114.7	273	23.20	3.218
205	масло сливочное	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.00	0.0	50.50	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176	100	7	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0.0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	кофейный напиток	200	5.26	5.63	26.72	130.0	0.076	1.04	56	0	211.55	198	24.36	0.16
	ИТОГО	480.0	43.1	59.2	55.7	836.2	0.3	1.4	368.5	1.6	513.6	606.1	61.1	4.2
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
338	Фрукты свежие (апельсин)	200	1.8	0.4	16.2	86	0.08	120	16	0.4	68	46	26	0.6
	ИТОГО	200.0	1.8	0.4	16.2	86.0	0.1	120.0	16.0	0.4	68.0	46.0	26.0	0.6
ОБЕД														
	Икра кабачковая	100	0.9	2.6	4.5	46.0	0.030	9.60	28.00	2.100	32	30	13.00	0.800
108	Суп картофельный с клецками на мк\б	250	4.34	4.8	10.1	111.0	0.10	4.66	364.2	1.638	19.5	145.8	18.48	0.930
293	сметана	10	0.3	1.8	0.30	18.0	0.002	0.01	25.5	0.06	7.6	6	0.7	0.02
304	гречка отварная с маслом	180	8.0	6.1	37.9	237.0	0.00	0	0.0	0.0	13	0	97	3
430	печень тушеная с маслом	100	24.6	13	4	159.0	0.19	18.7	5357.0	1	14	239	23	8.6
3	Хлеб пшеничный	40	3.0	0	20	89.2	0.044	0	0.0	0.44	8	26	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0	0.0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
349	компот из кураги	200	0.42	0	25.61	104.0	0.004	0.3	4.0	0	270.03	8.6	15.01	25.11
	ИТОГО	960.0	45.3	29.2	137.7	932.2	0.4	33.3	5778.7	5.8	378.3	528.9	188.9	41.5
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
	Печенье	50	2.8	3.3	17.5	105.5	0.035	0	40.00	0.55	33	42.0	6.1	0.35
	ИТОГО	250.0	3.8	3.5	37.7	197.5	0.1	4.3	40.0	0.8	47.0	56.0	14.1	3.2
УЖИН														
534	капуста тушеная	200	4.9	6.7	19.93	160.0	0.069	45.07	120	2.3	108.59	92	36	1.61
301	Кнели из кур с маслом	100	15.1	23.7	6	196.0	0.051	0.00	50	0.099	14.74	81.4	16.66	1.280
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
685	чай с сахаром	200	0.4	0	13	53.0	0.020	0.1	0	0	8	50	8	1.5
	ИТОГО	550.0	23.8	30.9	67.9	521.0	0.2	45.2	169.7	3.1	143.7	262.4	69.0	5.0
ВТОРОЙ УЖИН														
387	Йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200.0	9.4	6.4	7.0	123.0	0.1	1.2	44.0	0.0	244.0	192.0	30.0	0.2
	ИТОГО	2640.0	127.32	129.62	322.20	2695.9	1.146	205.36	6416.9	11.601	1394.49	1691.4	389.05	54.658

День 12: Пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	250	10.1	12.81	59.3	393.8	0.12	0.7	8200	1.8	134.3	250.8	16.3	3.5
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.80	0.1	66.0	0.00	0	50.5	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
3	сыр (порции)	20	4.6	5.80	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176.0	100.0	7.0	0.2
1	батон нарезной	50	3.8	1.50	25.7	131.0	0.055	0	0.0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
378	чай с молоком	200	3.0	2.90	18.0	110.0	0.06	0.6	40.0	0.4	113.9	178.4	19.8	1.5
	ИТОГО	530.0	21.6	30.8	103.1	773.6	0.2	1.5	8348.1	3.3	435.6	564.3	49.6	5.9
ВТОРОЙ ЗАТРАК														
338	Фрукты свежие (мандарин)	200	1.6	0.4	15	76	0.12	76	20	0.4	70	34	22	0.2
	ИТОГО	200.0	1.6	0.4	15.0	76.0	0.1	76.0	20.0	0.4	70.0	34.0	22.0	0.2
ОБЕД														
136	капуста белокочанная припущенная с маслом	100	2.00	6.70	8.2	101.0	0.046	24.04	11.4	0.267	45.48	34.9	16.49	0.838
143	суп с макаронными изделиями с картофелем на мк\б	250	2.7	2.9	9.9	139.0	0.088	21.68	298.5	0.612	41.43	128.5	35.98	2.452
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.002	0.01	25.5	0.060	7.57	5.9	0.70	0.020
492	плов из птицы	280	27.1	33.1	44.6	398.0	0.132	1.79	446.0	5.160	35.60	323.7	54.076	2.702
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0.00	0.0	0.44	8.00	26.0	5.60	0.440
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.80	35.8	168.0	0.072	0.00	0.0	0.560	14.40	73.6	16.00	2.320
350	компот из изюма	200	0.3	0.00	27.4	110.0	0.022	0.00	124.4	1.174	10.91	31.2	5.48	0.440
	ИТОГО	960.0	39.2	45.5	145.8	1023.2	0.4	47.5	905.8	8.3	163.4	623.8	134.3	9.2
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14	8	2.8
224	Запеканка из творога с морковью	150	10.2	9.4	28.6	240.0	0.035	0.6	40.00	0.55	109.56	42	20.26	0.48
	ИТОГО	350.0	11.2	9.6	48.8	332.0	0.1	4.6	40.0	0.8	123.6	56.0	28.3	3.3
УЖИН														
520	Пюре картофельное	230	4.7	7.2	30.7	206.1	0.16	15.9	40.00	3.00	55.0	119.6	44	1.6
468	оладья из печени	100	18.4	17.5	10.0	187.9	0.30	13.2	3600.00	0.50	10.5	342.7	18	6.2
388	напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.0	21.0	46.9	0.00	2.2	0.00	0.00	16.0	8.0	6	0.8
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	580.0	27.2	25.2	91.2	552.9	0.5	31.3	3640.0	4.2	93.5	509.3	75.8	9.2
ВТОРОЙ УЖИН														
386	ряженка	200	5.8	5.0	8.4	106	0.04	0.6	44.00	0.0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	200.0	5.8	5.0	8.4	106.0	0.0	0.6	44.0	0.0	248.0	184.0	28.0	0.2
	ИТОГО	2820.0	106.7	116.49	412.3	2863.6	1.390	161.56	12997.9	16.833	1133.99	1971.4	338.1	27.957

День 13: Суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
337	яйцо вареное	40	4.8	4.1	0	57	0.028	0.0	105.00	0.242	19.4	77.6	4.18	0.87
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	8.2	13.7	34.0	292.0	0.225	0.6	0	3	57.5	210.0	73	2.5
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.000	0	50.5	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0	0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	какао на молоке	200	3.5	3.4	23.8	140	0.076	0.5	56.00	0	108	198.0	19	0.62
	ИТОГО	550	20.5	30.5	83.8	686.0	0.384	1.1	211.5	4.2	196.1	520.7	102.1	4.6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
	зефир	50	0.4	0.1	39.9	163	0	0	0	0	12.5	6	3	0.7
338	Фрукты свежие (банан)	200	3.0	1.0	42.0	192	0.08	20	40	0.8	16	56	84	1.2
	ИТОГО	250	3.4	1.1	81.9	355	0.08	20	40	0.8	28.5	62	87	1.9
ОБЕД														
136	морковь припущенная с маслом	100	1.4	6.7	10.4	75.0	0.06	2.7	2066.00	0.9	30.0	57.0	40	0.8
124	щи из свежей капусты с картофелем на мк\б	250	2.0	4.3	10.0	107.8	0.06	8.2	154.50	0.127	13.77	134.0	20.93	1.983
293	сметана	10	0.3	1.8	0.3	18.0	0.00	0	25.50	0.06	7.6	5.9	0.7	0.02
199	Пюре из гороха с маслом	200	18.4	8.2	42.2	209.0	0.23	0.0	34.80	2.048	97.9	118.2	88.68	5.640
234	котлеты из горбуши с маслом	100	14.7	18.9	12.3	172.0	0.150	0.12	27	2.515	44.60	150.9	30.80	1.16
3	Хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0	0	0.44	8.0	26.0	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.8	35.8	168.0	0.072	0	0	0.56	14.4	73.6	16	2.32
348	компот из с\ф	200	0.0	0.0	13.6	54.0	0.022	0.15	124	1.174	0.3	31.2	0.00	0.040
	ИТОГО	980	44.9	41.0	144.3	893.0	0.64	11.2	2432.4	7.8	216.5	596.8	202.7	12.4
ПОЛДНИК														
392	сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4.0	0	0.2	14	14.0	8	2.8
434	Булочка "молочная"	60	6.7	1.4	38.9	195.0	0.072	0	6.00	0.66	43.7	63.0	12.5	0.68
	ИТОГО	260	7.7	1.6	59.1	287.0	0.09	4.2	6.0	0.9	57.7	77.0	20.5	3.5
УЖИН														
438	Азу	250	15.8	10.0	25.5	258.0	0.175	9.5	30.00	0.75	42.5	222.5	55	3.0
687	чай с лимоном	200	0.43	0.1	12.5	53.00	0.00	1.04	0	0.00	10.26	6.43	8.3	1.5
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	500	19.7	10.6	67.5	423.0	0.24	10.54	30.00	1.41	64.76	267.93	71.66	5.13
ВТОРОЙ УЖИН														
387	йогурт	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	200	9.4	6.4	7	123	0.08	1.2	44	0	244	192	30	0.2
	ИТОГО	2740	105.56	91.2	443.6	2767.07	1.515	48.19	2763.9	15.086	807.48	1716.43	513.89	27.723

День 14: Воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12 лет и старше

№ реце пта	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. (к кал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углев			В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
ЗАВТРАК														
216	драчена	200	22.8	31.2	29.2	488.0	0.14	0.4	600.0	5.0	146.0	354.6	27.0	4.2
3	сыр	20	4.6	5.8	0.0	72.8	0.008	0.14	57.6	0.1	176.0	100.0	7.0	0.2
205	масло сливочное (порции)	10	0.1	7.8	0.1	66.0	0.0	0.0	50.5	0.1	1.8	2.6	0.04	0.02
1	батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.055	0.0	0.0	0.85	9.5	32.5	6.5	0.6
693	кофейный напиток	200	5.3	5.6	26.7	130.0	0.06	1.0	40.0	0.4	211.6	178.4	24.4	0.2
	ИТОГО	480.0	36.6	51.9	81.7	887.8	0.3	1.6	748.1	6.5	544.9	668.1	64.9	6.0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.0	10.0	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
	ИТОГО	200.0	0.8	0.8	19.6	94.0	0.1	20.0	10.0	0.4	32.0	22.0	18.0	4.4
ОБЕД														
	Огурец соленный	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.03	10.0	10.0	0.0	23.0	42.0	14.0	0.6
48	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.5	8	16.2	175.0	0.2	8.53	1250.0	1.0	20.61	173.3	32.32	1.9
145	Картофель тушеный с луком	230	5.1	17.5	43.7	241.0	0.159	20.47	4.4	0.17	23.21	84.2	33.99	1.311
437	Гуляш	60/60	17.4	18	4.3	156.0	0.072	0.0	12.0	0.6	13.0	206.4	26.8	3.36
3	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	19.7	89.2	0.044	0.0	0.0	0.44	8.0	26.0	5.6	0.44
4	Хлеб ржаной	80	3.9	0.8	35.8	168.0	0.072	0.0	0.0	0.56	14.4	73.6	16.0	2.32
349	компот из кураги	200	0.4	0.0	25.6	104.0	0.004	0.3	4.0	0.0	270.0	8.6	15.0	25.1
	ИТОГО	900.0	40.1	44.3	147.8	947.2	0.6	39.3	1280.4	2.8	372.3	614.1	143.7	35.0
ПОЛДНИ														
685	чай с сахаром	200	0.4	0.1	12.8	53.0	0.02	0.1	0.0	0.0	8.3	50.0	7.7	1.5
219	сырники из творога	150	25.2	7.5	39.6	274.0	0.12	0.29	15.0	1.5	215.0	297.0	32.2	0.8
	ИТОГО	350.0	25.6	7.6	52.3	327.0	0.14	0.4	15.0	1.5	223.3	347.0	39.9	2.3
УЖИН														
92	рагу из овощей	250	4.3	15.2	24.3	251.0	0.125	17.5	882.5	3.0	57.5	162.5	39.7	1.4
428	колбаса (сосиськи, сардельки) вареная	80	6.7	3.8	0.65	71.5	0.152	0.0	0.0	0.32	28.0	127.2	16.0	1.44
392	сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	4.0	0.0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8
3	Хлеб пшеничный	50	3.5	0.5	29.5	112.0	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	ИТОГО	580.0	15.5	19.7	74.6	526.5	0.4	21.5	882.5	4.2	111.5	342.7	72.1	6.3
ВТОРОЙ УЖИН														
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	106	0.04	0.6	44	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО	200.0	5.8	5.0	8.4	106.0	0.0	0.6	44.0	0.0	248.0	184.0	28.0	0.2
	ИТОГО	2710.0	124.3	129.2	384.49	2888.5	1.447	83.37	2980.0	15.31	1531.94	2177.9	366.57	54.221