



УТВЕРЖДЕНО

«12» апреля 2024г

Генеральный директор
ООО «СТИЛ»
Князев А.С.



СОГЛАСОВАНО

«12» апреля 2024г

Руководитель образовательного учреждения

Директор *СШ № 9*

А.М. Левченко



**Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 1-4 классов и 5-11 классов в
общеобразовательных учреждениях Московской области**

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
День 1 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша "Дружба"	200	6,47	6,75	35,24	227,62	0,10	0,57	30,55	0,18	125,07	153,88	36,67	0,79	0,15	11,68	192
2	Сыр (порционными)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	18
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	16
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	9
Итого:		510	19,57	16,73	102,47	638,69	0,23	1,09	66,98	2,66	344,15	379,02	83,84	3,25	0,33	22,60	
Обед																	
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	1,20	43
2	Суп вермишелевый на кур'б	200	1,80	3,09	11,54	81,22	0,03	0,48	111,67	0,33	7,92	20,79	5,89	0,34	0,01	1,24	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	240	16,63	7,51	24,97	234,03	0,18	12,25	344,02	2,45	42,08	206,59	49,24	2,52	0,19	13,68	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		780	25,39	13,04	89,22	575,81	0,33	30,74	462,89	4,67	122,35	334,07	90,15	5,29	0,26	19,16	
Полдник																	
1	Оладьи	200	12,80	11,92	76,94	466,18	0,16	0,28	15,69	6,08	88,00	138,22	23,26	1,40	0,12	12,65	497
2	Соус вишневый	50	0,16	0,04	27,15	109,58	0,01	3,00	0,00	0,06	7,95	6,00	5,20	0,18	0,01	0,40	378
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		500	16,18	20,59	127,54	760,16	0,21	3,31	45,90	6,92	108,32	175,30	36,36	2,56	0,16	15,23	
Итого за день			61,14	50,36	319,22	1974,67	0,77	35,14	575,77	14,26	574,81	888,39	210,34	11,10	0,76	56,99	
Итого завтрак+обед		1290	44,96	29,77	191,69	1214,50	0,56	31,83	529,86	7,34	466,50	713,09	173,98	8,54	0,60	41,76	

Меню	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
			День 2 (Вторник)														
Завтрак																	
1	Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241
2	Соус абрикосовый	50	0,27	0,02	29,85	120,63	0,00	0,09	19,24	0,00	8,34	6,99	5,02	0,24	0,01	0,00	372
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		500	34,41	21,21	82,38	658,01	0,12	1,17	124,78	1,43	374,17	451,11	56,09	2,29	0,47	4,79	
Обед																	
1	Икра из кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,37	2,69	9,12	66,11	0,03	6,18	103,69	1,01	29,99	37,30	16,74	0,78	0,04	6,45	119
3	Гуляш	90	10,13	4,63	3,17	94,90	0,03	0,41	66,20	0,34	11,32	104,45	14,44	1,52	0,08	4,74	282
4	Каша гречневая	150	5,92	4,72	26,01	170,15	0,15	0,00	18,23	0,44	10,65	130,53	87,00	2,93	0,08	2,94	341
5	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	0,53	451
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		760	22,40	15,99	90,46	595,45	0,33	13,55	189,02	3,82	92,08	369,95	149,72	8,14	0,26	16,42	
Полдник																	
1	Огурцы консервированные без уксуса	50	0,00	0,00	1,50	6,00	0,01	1,00	1,50	0,05	10,12	10,44	6,09	0,26	0,01	0,00	36
2	Котлета рыбная	90	12,60	3,39	12,86	132,34	0,08	0,18	8,10	1,72	39,71	168,54	36,63	0,60	0,08	111,05	256
3	Рагу из овощей	150	2,06	6,81	15,92	133,21	0,08	7,09	408,74	3,49	21,38	61,94	28,33	0,94	0,06	5,57	184
4	Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476
5	Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		550	19,36	12,61	84,20	527,73	0,23	8,66	420,34	6,69	88,04	289,00	82,33	2,97	0,18	117,90	
Итого за день			76,17	49,81	257,04	1781,19	0,68	23,37	734,14	11,93	554,29	1110,05	288,13	13,41	0,91	139,11	
Итого завтрак+обед		1260	56,81	37,20	172,84	1253,46	0,46	14,72	313,80	5,24	466,25	821,06	205,81	10,44	0,73	21,21	

№	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						Вариант 1
			г	г	г	ккал	В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, топ. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
День 3 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша овсяная	180	4,45	7,29	19,62	161,86	0,10	0,36	30,19	0,43	87,41	125,77	32,03	0,89	0,11	20,74	196
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403
3	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		540	16,51	16,44	57,72	444,86	0,21	5,12	91,03	1,41	436,33	375,30	71,07	3,51	0,35	33,29	
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса/ Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	0,00	37
2	Суп картофельный с горохом	200	4,36	7,10	15,71	144,40	0,19	5,20	24,00	0,28	31,47	86,70	30,57	1,60	0,07	4,16	132
3	Котлеты рубленные из птицы	90	13,80	4,72	11,86	145,10	0,08	1,23	46,32	1,17	38,05	134,68	17,01	1,27	0,13	7,62	318
4	Капуста тушеная	150	2,89	5,46	10,13	101,25	0,04	28,09	186,30	2,87	72,19	55,91	28,59	1,02	0,06	5,61	343
5	Кисель ягодный (смородина)	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	0,14	430
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		780	26,84	18,14	97,31	660,04	0,43	48,52	260,05	5,53	181,04	384,43	112,19	6,44	0,31	20,57	
Полдник																	
1	Шарлотка	230	10,38	4,52	91,40	447,77	0,11	4,51	60,01	1,31	43,57	114,74	20,67	3,69	0,16	9,14	1065
2	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403
Итого:		530	10,78	4,92	122,70	578,17	0,16	12,51	63,01	1,71	71,65	138,31	36,50	8,40	0,20	10,90	
Итого за день			54,12	39,50	277,73	1683,07	0,80	66,15	414,09	8,65	689,03	898,04	219,77	18,35	0,87	64,76	
Итого завтрак+обед		1320	43,35	34,58	155,03	1104,90	0,64	53,64	351,08	6,94	617,37	759,73	183,26	9,94	0,67	53,86	

№	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вит. С
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, тв. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
День 4 (Четверг)																	
Завтрак																	
1	Омлет	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,59	0,94	138,22	298,58	23,08	3,35	0,60	35,76	232
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9
3	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		500	29,91	26,56	70,73	641,61	0,22	0,76	273,02	3,37	257,30	463,71	64,74	5,74	0,75	46,68	
Обед																	
1	Салат Мозайка	60	1,63	3,87	5,54	63,49	0,04	3,12	228,01	1,73	19,51	36,24	13,33	0,50	0,05	3,76	94
2	Суп карофельный с рисом	200	1,34	6,25	10,45	103,39	0,03	1,93	125,56	2,77	11,99	34,42	12,83	0,37	0,02	1,92	133
3	Котлета рыбная Любительская	90	12,10	3,33	9,81	117,56	0,07	0,36	116,10	1,62	38,57	167,25	38,37	0,55	0,09	93,18	467
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	37,43	354
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		800	25,51	18,83	104,53	689,58	0,39	15,81	499,78	7,68	155,88	422,61	121,31	4,75	0,31	139,97	
Полдник																	
1	Кукуруза консервированная	50	1,00	0,00	5,50	26,00	0,19	0,00	0,00	0,65	50,00	150,50	52,00	1,85	0,07	2,60	29
2	Макароны с сыром	190	10,10	6,79	42,92	273,19	0,08	0,09	42,82	1,09	158,41	133,18	17,33	1,13	0,07	1,33	226
3	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420
4	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		500	15,74	7,35	80,73	452,05	0,34	0,12	43,03	2,76	223,58	327,70	80,03	4,15	0,17	5,85	
Итого за день			71,16	52,74	255,99	1783,24	0,95	16,69	815,82	13,82	636,76	1214,02	266,09	14,65	1,23	192,50	
Итого завтрак+обед		1300	55,42	45,39	175,26	1331,19	0,61	16,57	772,79	11,05	413,18	886,32	186,06	10,49	1,06	186,65	

Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, топ. зав.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	Витамины
День 5 (Питание)																
Завтрак																
1 Каша пшеничная	200	5,30	4,45	25,07	161,55	0,11	0,40	18,41	0,11	89,88	121,10	31,05	0,81	0,10	9,09	199
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16
3 Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9
4 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,92	418
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:	500	20,57	17,00	88,50	589,32	0,23	1,06	77,75	2,29	424,29	426,99	97,41	3,88	0,34	18,29	
Обед																
1 Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	15,54	82
2 Суп картофельный с фасолью	200	2,93	3,88	11,30	91,86	0,08	3,68	96,72	1,91	23,01	70,33	20,72	0,95	0,04	27,35	135
3 Пельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	19,20	504
4 Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19
Итого:	740	28,03	43,36	110,32	944,14	0,47	165,98	144,43	6,40	143,06	313,76	67,16	4,80	0,28	64,09	
Полдник																
1 Пудинг из творога запеченный	150	21,21	13,71	19,05	284,48	0,05	0,26	63,21	0,52	189,87	264,25	27,93	0,74	0,30	2,63	241
2 Молоко сгущенное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399
4 Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
Итого:	500	26,76	17,89	67,61	538,59	0,14	15,81	83,16	1,01	351,30	389,34	56,15	1,72	0,48	7,91	
Итого за день		75,36	78,26	266,43	2072,06	0,84	182,84	305,34	9,69	918,66	1130,09	220,72	10,39	1,11	90,29	
Итого завтрак+обед	1240	48,60	60,37	198,83	1533,46	0,70	167,03	222,18	8,69	567,36	740,75	164,57	8,68	0,63	82,38	
Итого среднее за 5 дней		67,59	54,13	275,28	1858,85	0,81	64,84	569,03	11,67	674,71	1048,12	241,01	13,58	0,97	108,73	
Итого завтрак+обед среднее за 5 дней	1282	49,83	41,46	178,73	1287,50	0,59	56,76	437,94	7,85	506,13	784,19	182,74	9,62	0,74	77,17	

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Макроэлементы				Микроэлементы и витамины						Вариант
			г	г	г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, токс. экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг	
День 6 (Понедельник)																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая	200	5,65	6,12	36,65	224,33	0,05	0,52	28,87	0,22	110,70	137,20	31,58	0,51	0,14	9,98	202
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9
3	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		510	16,41	13,32	100,95	589,38	0,16	1,26	54,13	2,70	238,98	277,99	56,20	2,63	0,22	11,90	
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса/ Огурцы свежие	60	0,00	0,00	1,80	7,20	0,01	1,20	1,80	0,06	12,14	12,53	7,31	0,31	0,01	0,00	37
2	Рассольник ленинградский	200	1,78	2,85	12,68	83,44	0,06	5,37	101,29	1,05	18,16	53,34	18,55	0,69	0,05	4,30	122
3	Биточки рубленные куриные	90	13,36	4,67	8,97	131,40	0,07	1,23	46,32	1,10	37,34	131,31	16,39	1,22	0,12	5,79	309
4	Пюре картофельное	150	3,07	4,41	19,98	131,90	0,12	10,38	22,91	0,17	38,28	83,64	28,57	1,05	0,10	37,43	354
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	0,01	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		780	23,97	12,74	89,00	566,51	0,37	20,42	172,49	3,45	130,76	369,49	96,68	5,38	0,33	50,57	
Полдник																	
1	Оладьи	150	9,60	8,94	57,70	349,63	0,12	0,21	11,77	4,56	66,00	103,67	17,44	1,05	0,09	9,49	497
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	20,90	84,89	0,01	3,83	0,00	0,08	9,84	7,65	6,63	0,19	0,01	0,51	378
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419
4	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		500	21,00	17,00	144,99	816,91	0,26	4,66	31,61	7,06	226,27	280,28	55,09	2,86	0,28	21,42	
Итого за день			61,38	43,06	334,94	1972,80	0,79	26,34	258,23	13,20	596,01	927,76	207,97	10,87	0,83	83,89	
Итого завтрак+обед		1290	40,38	26,06	189,95	1155,90	0,53	21,67	226,62	6,15	369,74	647,49	152,88	8,01	0,55	62,47	

	Масса, гр	Энергетическая ценность			Макроэлементы				Минеральные вещества						Витамины	
		ккал	Б, мг	С, мг	А, мкг	К, мг	гек. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	В6, мг	В12, мкг	
День 7 (Вторник)																
Завтрак																
Каша овсяная	200	4,95	8,10	21,80	179,84	0,11	0,40	33,54	0,48	97,12	139,74	35,58	0,99	0,12	23,05	196
Ватрушка с творогом или Выпечка п/п	50	5,35	3,21	18,72	125,11	0,04	0,08	12,15	0,96	39,73	62,48	8,12	0,41	0,07	2,08	559
Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16
Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421
Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:	520	18,70	15,50	83,65	548,89	0,23	0,78	72,18	2,51	294,46	337,56	64,78	2,72	0,30	30,22	
Обед																
Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	60	1,08	1,64	2,89	30,67	0,01	18,00	0,00	0,85	28,82	18,63	9,60	0,36	0,01	1,20	43
Суп куриный	200	3,61	2,42	8,66	70,88	0,05	3,27	201,29	1,06	15,35	53,15	15,40	0,69	0,05	3,33	152
Печень по-строгановски	90	12,04	7,89	3,17	131,84	0,15	9,03	3376,03	0,76	30,68	201,35	13,95	4,13	1,19	11,06	284
Изделия макаронные отварные	150	5,21	2,72	34,18	182,00	0,06	0,00	11,75	0,82	14,61	41,36	7,64	0,78	0,02	1,46	455
Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:	760	26,30	15,70	91,12	610,99	0,37	30,30	3596,27	4,19	129,70	393,36	69,00	7,82	1,31	18,81	
Полдник																
Шарлотка	230	10,38	4,52	91,40	447,77	0,11	4,51	60,01	1,31	43,57	114,74	20,67	3,69	0,16	9,14	1065
Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399
Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482
Итого:	530	11,66	4,88	118,62	565,01	0,17	179,71	66,01	1,40	83,53	132,25	32,96	4,31	0,24	9,40	
Итого за день		56,65	36,08	293,38	1724,89	0,77	210,79	3734,46	8,10	507,69	863,18	166,74	14,85	1,84	58,42	
Итого завтрак+обед	1280	44,99	31,20	174,77	1159,88	0,60	31,09	3668,45	6,70	424,16	730,92	133,78	10,53	1,61	49,03	

№	Наименование	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Вариант
			г	г	г		В, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, 100 г экв.	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	
День 8 (Среда)																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая молочная	180	5,86	7,47	20,81	173,94	0,10	0,67	34,98	0,20	142,25	153,82	50,32	1,31	0,19	13,08	191
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	16
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		550	16,74	14,28	67,86	466,88	0,22	5,37	74,82	1,47	395,17	356,35	86,66	4,07	0,41	26,26	
Обед																	
1	Икра из кабачков	70	0,84	3,29	5,39	54,53	0,02	6,72	0,00	1,47	22,40	21,00	9,10	0,56	0,02	0,00	25
2	Борщ Сибирский	200	5,16	4,55	11,02	105,66	0,05	5,46	79,61	1,63	40,66	86,13	24,20	1,48	0,06	6,45	121
3	Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	256
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	190	3,85	7,70	29,59	203,02	0,17	15,96	40,81	0,29	25,55	103,66	40,34	1,63	0,12	12,58	348
5	Кисель вишневый	200	0,20	0,05	25,02	101,29	0,01	3,60	0,00	0,07	11,39	11,22	6,24	0,18	0,01	0,48	430
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		860	31,19	20,32	128,51	821,68	0,47	31,94	129,42	6,76	167,73	508,28	147,78	6,73	0,35	146,57	
Полдник																	
1	Блины	150	9,35	9,19	50,73	323,00	0,11	0,39	27,15	3,08	98,81	121,65	19,83	0,94	0,13	8,82	489
2	Молоко сгущенное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	371
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13
4	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399
5	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
Итого:		510	13,77	20,47	105,44	661,10	0,21	19,71	71,61	3,87	229,83	224,45	48,88	4,15	0,28	11,83	
Итого за день			61,70	55,06	301,81	1949,67	0,91	57,02	275,85	12,11	792,73	1089,08	283,32	14,96	1,04	184,67	
Итого завтрак+обед		1410	47,93	34,59	196,37	1288,57	0,70	37,31	204,24	8,23	562,90	864,63	234,44	10,80	0,76	172,83	

№	Наименование	Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						Другие
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, 100-300	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг		
Завтрак																	
1	Омлет																
2	Булочка с изюмом или Выпечка п/п	200	19,49	19,10	3,51	263,94	0,09	0,31	257,49	0,94	138,22	298,38	23,08	3,35	0,60	35,76	232
3	Чай	50	4,00	3,23	24,34	142,46	0,05	0,07	19,82	0,60	24,38	45,61	7,45	0,52	0,05	2,85	551
4	Хлеб из муки пшеничной	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420
	Итого:	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
		510	28,14	22,90	60,16	559,26	0,21	0,41	277,62	2,56	177,97	388,21	41,23	5,05	0,67	40,53	
Обед																	
1	Салат Мозайка																
2	Уха Ростовская	60	1,63	3,87	5,54	63,49	0,04	3,12	228,01	1,73	19,51	36,24	13,33	0,50	0,05	3,76	94
3	Плов куриный	200	5,33	4,04	12,59	108,07	0,09	6,85	2,94	2,09	20,78	98,13	29,32	0,84	0,07	60,74	151
4	Напиток клубничный	240	16,48	12,77	39,04	336,97	0,09	2,68	208,45	5,13	29,14	202,87	45,49	1,91	0,13	5,84	331
5	Хлеб из муки пшеничной	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
	Итого:	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	5,80	30,00	9,40	0,78	0,02	0,88	19
		740	26,25	21,48	97,57	688,68	0,28	13,03	439,40	9,52	82,97	388,13	101,82	4,58	0,27	71,22	
Полдник																	
1	Салат из помидоров и огурцов																
2	Макаронны с сыром	50	0,39	8,86	1,47	87,13	0,02	3,75	17,86	4,57	8,26	13,82	6,33	0,29	0,01	1,10	79
3	Компот из плодов сушеных	190	10,10	6,79	42,92	273,19	0,08	0,09	42,82	1,09	158,41	133,18	17,33	1,13	0,07	1,33	226
4	Хлеб из муки пшеничной	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
	Итого:	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
	Итого за день	500	15,23	16,17	86,74	553,45	0,17	3,85	67,88	6,68	202,60	188,07	33,07	2,14	0,11	4,35	
	Итого завтрак+обед		69,62	60,55	244,47	1801,39	0,66	17,29	784,90	18,76	463,54	964,40	176,12	11,76	1,06	116,10	
		1250	54,39	44,38	157,73	1247,94	0,49	13,44	717,02	12,08	260,94	776,33	143,04	9,62	0,95	111,75	

	Количество ед. изм.	Б. кал.	Б. бел.	Б. жи.	Б. угле.	Б. мин.	Витамины				Микроэлементы						Витамин Т
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	Na, мг	K, мг	
День 10 (Пятница)																	
Завтрак																	
1 Каша овсяная	200	4,95	8,10	21,80	179,84	0,11	0,40	33,54	0,48	97,12	139,74	35,58	0,99	0,12	23,05	196	
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16	
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	
4 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415	
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18	
Итого:	560	16,22	16,70	60,75	458,12	0,21	4,98	89,96	1,47	414,69	385,45	85,28	4,38	0,33	35,09		
Обед																	
1 Салат из свеклы с маслом раст.	60	0,80	5,33	4,59	69,57	0,01	2,30	0,69	2,70	19,80	21,81	11,06	0,71	0,02	1,45	82	
2 Щи из свежей капусты	200	1,38	2,69	6,06	53,93	0,03	9,34	126,85	1,01	29,26	32,27	14,61	0,51	0,04	3,24	157	
3 Пельмени с маслом сливочным	240	21,19	33,19	53,84	598,87	0,33	0,00	47,02	1,27	35,67	152,10	25,07	1,76	0,16	19,20	504	
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484	
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	19	
Итого:	740	25,99	42,01	107,06	910,78	0,43	15,63	174,56	5,70	153,43	286,99	66,33	6,64	0,25	25,89		
Полдник																	
1 Запеканка из творога	150	22,64	15,19	24,87	326,78	0,06	0,27	67,08	0,58	204,31	281,15	30,17	0,76	0,32	2,00	239	
2 Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	17,91	72,38	0,00	0,05	11,54	0,00	5,01	4,19	3,01	0,15	0,01	0,00	335	
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403	
4 Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	0,11	475	
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18	
Итого:	500	25,05	16,25	78,82	561,80	0,12	4,33	82,20	1,20	239,52	329,67	49,46	3,50	0,36	3,87		
Итого за день		67,26	74,96	246,63	1930,70	0,77	24,94	346,72	8,36	807,64	1002,10	201,06	14,51	0,94	64,85		
Итого завтрак+обед	1300	42,21	58,71	167,80	1368,90	0,65	20,62	264,52	7,16	568,12	672,43	151,61	11,02	0,58	60,98		
Итого среднее за 5 дней		63,32	53,94	284,25	1875,89	0,78	67,28	1080,03	12,11	633,52	969,31	207,04	13,39	1,14	101,59		
Итого среднее за 10 дней		65,46	54,04	279,76	1867,37	0,79	66,06	824,53	11,89	654,12	1008,71	224,03	13,48	1,06	105,16		
Итого среднее за 10 дней завтрак+обед	1294	47,90	40,22	178,03	1265,87	0,59	40,79	727,06	7,96	471,65	761,28	172,94	9,81	0,81	84,29		

		Макроэлементы				Микроэлементы				Макроэлементы (мг/100г)							
		г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	г	г	г	г	г	г	г	г
		День 1 (Понедельник)															
		Завтрак															
1	Капша "Дружба"	250	8,09	8,44	44,03	284,33	0,13	0,73	38,19	0,23	136,34	192,35	43,84	0,98	0,19	14,60	192
2	Сыр (порциями)	10	2,68	2,52	0,00	33,40	0,00	0,07	21,00	0,05	100,00	60,00	5,50	0,07	0,04	0,00	18
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,34	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9
4	Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	415
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		560	21,19	18,42	111,28	695,39	0,26	1,23	74,61	2,71	375,42	417,49	93,00	3,45	0,37	25,52	
		Обед															
1	Салат из квашеной капусты / Салат витаминный с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	2,00	43
2	Суп вермишелевый на кур\б	250	2,26	3,87	14,43	101,53	0,03	0,60	139,59	0,41	9,90	25,98	7,36	0,42	0,02	1,55	156
3	Рагу из мяса птицы (курица)	280	19,40	8,77	29,13	273,03	0,21	14,29	401,35	2,86	49,09	241,02	57,45	2,94	0,23	15,96	334
4	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:		910	29,33	16,16	98,19	655,57	0,37	44,90	548,14	5,73	150,55	386,12	106,23	6,03	0,31	22,55	
		Полдник															
1	Оладьи	250	16,00	14,89	96,17	582,72	0,20	0,36	19,62	7,60	110,00	172,78	29,07	1,75	0,16	15,81	497
2	Соус вишневый	50	0,16	0,04	27,15	109,58	0,01	3,00	0,00	0,06	7,95	6,00	5,20	0,18	0,01	0,40	378
3	Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	13
4	Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		550	19,38	23,57	146,77	876,71	0,25	3,38	49,83	8,44	130,31	209,85	42,17	2,91	0,19	18,39	
Итого за день			69,90	58,15	356,24	2227,87	0,88	49,52	672,58	16,88	656,29	1013,46	241,41	12,39	0,87	66,46	
Итого завтрак+обед		1470	50,52	34,58	209,47	1351,16	0,63	46,14	622,76	8,44	525,97	803,61	199,23	9,49	0,68	48,07	

Дневное меню																
Завтрак																
1 Пудинг из творога запаренный	200	28,78	18,78	23,41	378,30	0,07	0,14	84,78	0,60	233,13	332,33	37,33	0,99	0,41	3,31	241
2 Суп из абрикосовый	70	0,38	0,03	41,79	168,89	0,01	0,13	36,93	0,00	11,88	9,78	7,03	0,14	0,01	0,00	372
3 Сыр (порционный)	30	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	43,00	0,10	200,00	130,00	11,00	0,14	0,08	0,00	15
4 Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,25	37,98	0,00	0,67	0,36	0,01	4,68	5,79	2,72	0,53	0,01	0,00	377
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:	550	38,70	23,91	103,26	783,01	0,15	1,27	183,47	1,82	481,51	526,90	66,40	2,68	0,52	5,43	
Обед																
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25
2 Борщ с капустой и картофелем	250	1,71	3,36	11,39	82,63	0,04	7,72	129,62	1,26	37,48	46,63	20,92	0,97	0,04	8,06	119
3 Гуляш	100	11,26	5,15	3,52	105,44	0,04	0,46	73,55	0,38	12,58	116,05	16,04	1,69	0,09	5,27	282
4 Каша гречневая	180	7,11	5,66	31,21	204,18	0,19	0,00	21,88	0,53	12,78	156,63	104,39	3,52	0,10	3,53	341
5 Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	20,87	85,04	0,01	1,20	0,90	0,06	4,62	2,87	2,35	0,63	0,00	0,53	451
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
Итого:	910	27,04	19,78	108,96	722,00	0,41	18,98	225,95	5,38	119,06	438,19	181,10	9,61	0,31	20,43	
Полдник																
1 Огурцы консервированные без уксуса	50	0,00	0,00	1,50	6,00	0,01	1,00	1,50	0,05	10,12	10,44	6,09	0,26	0,01	0,00	36
2 Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	256
3 Рагу из овощей	200	2,74	9,08	21,23	177,61	0,11	9,46	544,98	4,65	28,50	82,58	37,77	1,25	0,08	7,42	184
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,05	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	476
5 Печенье	20	1,70	2,06	14,12	81,82	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	9
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:	610	21,44	15,26	90,93	586,84	0,26	11,04	557,48	8,05	99,58	328,37	95,84	3,35	0,21	132,09	
Итого за день		87,19	58,94	303,15	2091,85	0,82	31,29	936,90	15,24	700,15	1293,46	343,34	15,64	1,04	157,95	
Итого завтрак+обед	1460	65,74	43,68	212,22	1505,01	0,56	20,25	379,42	7,19	600,57	965,09	247,50	12,29	0,83	25,86	

Наименование	Высота, г	Белки		Жиры		Углеводы		Вит. А		Вит. В		Вит. С		Вит. Е		Вит. К		Энергетическая ценность, ккал
		г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг			
День 3 (19.08)																		
Завтрак																		
1 Каша овсяная	250	6,19	10,12	37,25	224,80	0,14	0,49	41,93	0,00	131,41	174,68	44,48	1,24	0,13	28,81	190		
2 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,30	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403		
3 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16		
4 Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	13,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419		
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18		
Итого:	630	19,74	19,45	74,29	551,15	0,27	5,26	102,77	1,92	474,33	437,21	86,33	4,07	0,40	42,00			
Обед																		
1 Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	0,00	37		
2 Суп картофельный с горохом	250	5,45	8,88	19,64	180,50	0,23	6,50	30,00	0,35	39,34	108,38	38,21	1,99	0,09	5,20	132		
3 Котлеты рубленные из птицы	100	15,33	5,24	13,18	161,22	0,08	1,37	51,47	1,30	42,28	149,64	18,91	1,41	0,14	8,47	318		
4 Капуста тушеная	180	3,46	6,56	12,16	121,50	0,05	33,71	223,56	3,45	86,63	67,09	34,30	1,23	0,07	6,73	343		
5 Кисель ягодный (смородина)	200	0,15	0,06	23,53	95,29	0,00	12,80	1,63	0,11	7,58	8,61	4,32	0,24	0,01	0,14	430		
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18		
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19		
Итого:	930	31,36	21,75	113,98	777,37	0,53	56,38	309,66	6,53	221,47	470,60	141,71	8,17	0,38	24,46			
Полдник																		
1 Шарлотка	250	11,28	4,91	99,34	486,71	0,12	4,90	65,23	1,43	47,36	124,72	22,47	4,01	0,18	9,93	1065		
2 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484		
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403		
Итого:	550	11,68	5,31	130,64	617,11	0,17	12,90	68,23	1,83	75,44	148,29	38,30	8,72	0,21	11,69			
Итого за день		62,78	46,51	318,91	1945,63	0,97	74,54	480,65	10,27	771,24	1056,10	266,34	20,96	1,00	78,15			
Итого завтрак+обед	1560	51,11	41,20	188,27	1328,52	0,80	61,64	412,43	8,44	695,80	907,81	228,04	12,24	0,78	66,46			

Наименование	Вит. С	Вит. В	Вит. Р	Вит. Е	Вит. А	Вит. Д	Вит. К	Вит. Н	Вит. Р	Вит. В	Вит. С	Вит. Е	Вит. А	Вит. Д	Вит. К	Вит. Н
День 4 (Четверг)																
Завтрак																
1 Омлет	230	24,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,39	331,99	1,18	172,78	373,22	28,83	4,18	0,75	44,70	312
2 Печенье	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	8,60	0,44	0,01	1,28	9
3 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,43	11,42	0,01	93,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	413
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:	550	34,39	27,57	61,24	630,64	0,25	0,84	333,41	2,89	288,26	528,35	68,11	6,18	0,89	56,90	
Обед																
1 Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,89	32,52	60,40	22,22	0,83	0,08	6,27	94
2 Суп карофельный с рисом	250	1,67	7,81	13,06	129,24	0,04	2,42	156,95	3,47	14,98	43,02	16,03	0,46	0,03	2,40	133
3 Котлета рыбная Любительская	100	13,44	3,70	10,90	130,63	0,08	0,40	129,00	1,80	42,86	185,83	42,64	0,61	0,09	103,54	467
4 Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	80,91	354
5 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
6 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
7 Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,00	0,36	100,00	100,00	10,00	1,24	0,01	4,00	19
Итого:	930	28,49	24,22	119,28	809,88	0,43	20,49	700,65	9,74	275,54	531,36	134,78	5,15	0,36	199,04	
Полдник																
1 Кукуруза консервированная	40	0,80	0,00	4,40	20,80	0,15	0,00	0,00	0,52	40,00	120,40	41,60	1,48	0,06	2,08	29
2 Макароны с сыром	250	13,29	8,93	56,47	359,46	0,11	0,12	56,34	1,44	208,43	175,24	22,80	1,48	0,10	1,75	226
3 Чай	200	0,13	0,03	5,50	22,83	0,00	0,03	0,21	0,00	3,17	5,02	2,30	0,52	0,01	0,00	420
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:	550	18,73	9,49	93,19	533,12	0,33	0,15	56,55	2,98	263,60	339,66	75,10	4,14	0,18	5,75	
Итого за день		81,61	61,28	273,71	1973,65	1,02	21,48	1090,62	15,61	827,40	1399,37	278,00	15,47	1,43	261,69	
Итого завтрак+обед	1480	62,88	51,79	180,52	1440,52	0,69	21,33	1034,07	12,63	563,80	1059,71	202,90	11,33	1,25	255,94	

Наименование		Количество	Белок	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Вит. А	Вит. В1	Вит. В2	Вит. В6	Вит. С	Вит. Е	Вит. К	Вит. Р	Вит. РР	Вит. РР	Вит. РР
		г	г	г	г	ккал	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
Завтрак																	
1	Каша овсяная	130	6,63	5,56	31,34	201,94	0,14	0,40	23,01	0,14	112,33	131,38	38,81	1,01	0,13	11,38	199
2	Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	10
3	Печенье	40	3,40	4,12	28,34	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,03	0,00	9
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,50	3,04	17,32	110,64	0,03	0,52	13,34	0,00	114,81	123,89	41,76	1,65	0,13	7,92	418
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		550	21,90	18,11	94,77	629,71	0,26	1,15	82,35	2,32	446,77	457,27	105,17	4,08	0,37	20,56	
Обед																	
1	Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	25,90	82
2	Суп картофельный с фасолью	250	3,66	4,85	14,13	114,82	0,10	4,60	120,90	2,39	28,76	87,91	25,90	1,18	0,05	34,19	135
3	Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	1,26	504
4	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482
5	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19
Итого:		910	35,67	53,86	139,90	1187,08	0,63	168,43	176,90	9,24	135,36	411,24	107,09	7,52	0,38	63,98	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	200	28,28	18,28	25,41	379,30	0,07	0,34	84,28	0,69	253,15	352,33	37,25	0,99	0,41	3,51	241
2	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,40	3,75	25,25	148,35	0,02	0,20	14,10	0,10	135,08	95,27	14,79	0,09	0,15	3,08	371
3	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399
4	Чай с молоком	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,58	0,05	3,17	421
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:		590	36,70	23,74	91,65	727,05	0,19	15,98	109,87	1,56	471,92	524,73	74,38	2,20	0,65	11,30	
Итого за день			94,27	95,71	326,33	2543,84	1,07	185,56	369,13	13,12	1054,05	1393,23	286,64	13,80	1,39	95,84	
Итого завтрак+обед		1460	57,56	71,97	234,68	1816,79	0,88	169,58	259,25	11,56	582,13	868,50	212,26	11,60	0,75	84,54	
Итого среднее за 5 дней			79,15	64,12	315,67	2156,57	0,95	72,48	709,98	14,22	801,83	1231,13	283,15	15,65	1,15	132,02	
Итого завтрак+обед среднее за 5 дней		1486	57,56	48,65	205,03	1488,40	0,71	63,79	541,58	9,65	593,65	920,94	217,99	11,39	0,86	96,17	

Наименование		Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание	Взвешивание
		г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
Завтрак																	
1	Каша рисовая	230	7,07	7,63	43,43	280,41	0,07	0,63	36,09	0,37	138,18	171,30	39,48	0,63	0,17	13,47	202
2	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,04	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,03	0,00	9
3	Сыр (порционными)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16
4	Чай с лимоном	200	0,16	0,04	9,23	37,98	0,00	0,67	0,26	0,01	4,68	5,79	2,72	0,55	0,01	0,00	377
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		570	20,50	17,38	110,12	678,87	0,17	1,46	82,35	2,80	366,65	372,29	69,60	2,82	0,29	14,39	
Обед																	
1	Огурцы консервированные без уксуса / Огурцы свежие	100	0,00	0,00	3,00	12,00	0,01	2,00	3,00	0,10	20,24	20,88	12,18	0,52	0,02	0,00	37
2	Рассольник ленинградский	250	2,23	3,56	15,85	104,30	0,08	6,71	126,62	1,32	22,70	66,67	23,19	0,86	0,06	5,37	122
3	Биточки рубленные куриные	100	14,85	5,19	9,97	146,01	0,08	1,37	51,47	1,22	41,49	145,90	18,21	1,35	0,14	6,43	309
4	Пюре картофельное	180	3,69	5,29	23,98	158,27	0,14	12,45	27,49	0,21	49,25	101,04	34,48	1,29	0,12	80,91	354
5	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,11	0,01	11,30	45,77	0,00	2,24	0,17	0,03	5,24	2,68	1,46	0,11	0,00	0,01	450
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19
Итого:		930	31,08	31,04	129,54	915,59	0,48	40,20	60,10	8,00	339,75	557,09	122,08	6,88	0,41	27,49	
Полдник																	
1	Оладьи	200	12,80	11,92	76,94	466,18	0,16	0,28	15,69	6,08	88,00	138,22	23,26	1,40	0,12	12,65	497
2	Соус вишневый	50	0,20	0,05	20,90	84,89	0,01	3,83	0,00	0,08	9,84	7,65	6,63	0,19	0,01	0,51	378
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,62	0,13	0,14	9,50	419
4	Печенье	40	3,40	4,12	28,24	163,64	0,03	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84	0,02	0,00	9
5	Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:		550	24,20	19,97	164,22	933,45	0,30	4,73	35,53	8,58	248,27	314,83	60,90	3,21	0,31	24,58	
Итого за день			75,78	68,39	403,88	2527,91	0,95	46,39	177,98	19,37	954,68	1244,22	252,58	12,91	1,01	66,47	
Итого завтрак+обед		1500	51,59	48,41	239,66	1594,46	0,66	41,66	142,45	10,80	706,41	929,39	191,68	9,70	0,70	41,89	

Наименование		Выпечка	Салат	Жареное	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы
		День 1 (Вторник)															
		Завтрак															
1	Каши овсяная																
2	Ватрушка с творогом или Выпечка н/п	250	6,19	10,12	27,33	234,80	0,14	0,49	41,91	0,60	121,41	174,68	44,48	1,74	0,13	28,81	
3	Сыр (порциями)	50	5,33	3,21	18,72	123,11	0,04	0,08	12,13	0,96	39,73	63,48	8,12	0,41	0,07	2,08	
4	Чай с молоком	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	43,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	
5	Хлеб из муки пшеничной	200	1,21	1,15	16,32	80,51	0,01	0,24	5,49	0,00	45,61	36,34	7,17	0,18	0,03	3,12	
	Итого:	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	
		580	22,61	20,05	89,09	627,25	0,27	0,95	101,57	2,67	418,74	432,50	79,17	3,03	0,36	35,98	
		Обед															
1	Салат из квашеной капусты / Салат из капусты с растительным маслом	100	1,80	2,74	4,82	51,11	0,02	30,00	0,00	1,42	48,04	31,05	16,00	0,61	0,02	2,00	
2	Суп куриный	250	4,51	3,03	10,82	88,60	0,06	4,08	251,61	1,33	19,18	66,44	19,25	0,86	0,06	4,16	15
3	Печень по-строгановски	100	13,37	8,77	3,52	146,49	0,17	10,03	3751,14	0,85	34,09	223,73	15,50	4,58	1,33	13,83	28
4	Изделия макаронные отварные	180	6,25	3,26	41,01	218,40	0,08	0,00	14,10	0,98	17,54	49,63	9,17	0,93	0,02	1,76	34
5	Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
6	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,40	80,12	0,07	0,00	0,00	0,36	11,60	60,00	18,80	1,56	0,03	1,76	19
	Итого:	890	30,30	18,82	102,40	700,20	0,42	44,12	4024,06	5,27	159,08	449,71	82,33	8,84	1,47	23,51	
		Полдник															
1	Шарлотка	250	11,28	4,91	99,34	486,71	0,12	4,90	65,23	1,43	47,36	124,72	22,47	4,01	0,18	9,93	1065
2	Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	399
3	Напиток из шиповника	200	0,48	0,16	20,42	85,04	0,01	160,00	0,00	0,00	9,88	2,72	2,72	0,52	0,05	0,00	482
	Итого:	550	12,56	5,27	126,56	603,95	0,18	180,10	71,23	1,52	87,32	142,23	34,76	4,63	0,25	10,19	
Итого за день			65,47	44,14	318,06	1931,40	0,86	225,17	4196,85	9,46	665,15	1024,44	196,26	16,51	2,08	69,68	
Итого завтрак+обед		1470	52,91	38,86	191,50	1327,45	0,69	45,07	4125,62	7,95	577,83	882,21	161,50	11,88	1,83	59,49	

Дневник питания																
Дата: 8 (1999)																
Завтрак																
1 Каша гречневая молотая	200	6,31	8,30	23,13	193,36	0,11	0,73	38,86	0,33	138,06	170,93	33,91	1,43	0,31	14,33	193,36
2 Сыр (порционный)	30	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	47,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,30	14,00	9,57	7,83	1,91	0,02	1,78	40,80
4 Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,28	3,36	11,33	88,71	0,03	0,62	15,84	0,00	126,84	93,96	14,63	0,13	0,14	9,50	88,71
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	130,03
Итого:	580	20,07	17,63	70,17	519,61	0,24	5,51	99,70	1,55	510,98	433,45	97,75	4,29	0,47	27,71	519,61
Обед																
1 Икра из кабачков	100	1,20	4,70	7,70	77,90	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	0,03	0,00	25
2 Борщ Сибирский	250	6,45	5,69	13,77	132,07	0,06	6,82	99,51	2,03	50,83	107,66	30,25	1,85	0,08	8,06	132,07
3 Котлета рыбная	100	14,00	3,77	14,29	147,04	0,09	0,20	9,00	1,92	44,12	187,27	40,70	0,67	0,09	123,38	147,04
4 Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	220	4,46	8,91	34,27	235,07	0,20	18,48	47,26	0,34	29,59	120,03	46,71	1,88	0,14	14,56	235,07
5 Кисель вишневый	200	0,20	0,05	25,02	101,29	0,01	3,60	0,00	0,07	11,39	11,22	6,24	0,18	0,01	0,48	101,29
6 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	86,69
7 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	120,18
Итого:	970	33,27	24,12	137,52	900,24	0,53	38,71	155,77	7,68	193,33	572,18	170,70	8,16	0,40	150,40	900,24
Полдник																
1 Блины	200	12,46	12,25	67,64	430,67	0,15	0,52	36,21	4,11	131,74	162,20	26,44	1,26	0,18	11,76	430,67
2 Молоко сгущенное	30	2,04	2,25	15,15	89,01	0,01	0,12	8,46	0,06	81,05	57,16	8,87	0,05	0,09	1,85	89,01
3 Масло сливочное	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	0,05	0,00	0,02	0,01	0,90	74,89
4 Фрукты свежие по сезонности	100	0,80	0,20	6,80	32,20	0,04	15,20	6,00	0,09	30,08	14,79	9,57	0,10	0,02	0,26	32,20
5 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	89,60
6 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	52,40
Итого:	560	16,88	23,53	122,35	768,77	0,25	19,84	80,67	4,90	262,77	265,00	55,49	4,47	0,33	14,77	768,77
Итого за день		70,22	65,28	330,03	2188,62	1,02	64,06	336,13	14,13	967,07	1270,62	323,94	16,91	1,20	192,89	2188,62
Итого завтрак+обед	1550	53,34	41,75	207,68	1419,85	0,77	44,22	255,47	9,23	704,30	1005,62	268,45	12,44	0,87	178,12	1419,85

Лист 9 (продолжение)																
Обед																
1 Омлет	230	34,37	23,88	4,39	329,93	0,12	0,59	321,99	1,18	175,78	173,23	18,53	3,18	0,73	11,70	11
2 Булочка с изюмом или Выпечка и/и	30	4,00	3,23	34,34	143,46	0,03	0,07	19,83	0,00	24,38	33,61	7,33	0,33	0,03	3,83	11
3 Печенье	20	1,70	2,06	14,13	81,82	0,03	0,00	3,00	0,70	3,80	18,00	3,00	0,33	0,01	0,00	11
4 Чай	200	0,13	0,03	5,50	23,83	0,00	0,03	0,31	0,00	3,17	3,00	2,30	0,33	0,01	0,00	11
5 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,03	12,00	30,00	8,40	0,66	0,03	1,92	11
Итого:	580	34,71	29,73	75,16	707,07	0,25	0,49	344,03	3,49	218,32	490,83	51,00	6,10	0,84	19,47	11
Обед																
1 Салат Мозайка	100	2,71	6,45	9,23	105,82	0,07	5,21	380,01	2,80	33,32	60,40	23,23	0,83	0,08	0,33	94
2 Уха Ростовская	250	6,66	5,05	15,74	135,09	0,12	8,36	3,68	2,61	23,97	122,67	36,83	1,03	0,09	73,93	11
3 Плов куриный	280	19,22	14,90	45,55	393,14	0,11	3,12	243,19	5,99	34,00	236,69	33,07	2,33	0,13	6,81	11
4 Напиток клубничный	200	0,00	0,00	21,92	87,68	0,00	0,38	0,00	0,03	3,04	4,08	1,68	0,31	0,00	0,00	470
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,34	0,01	0,00	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,03	0,00	0,00	0,18	5,80	30,00	9,40	0,78	0,03	0,88	18
Итого:	870	31,42	27,20	110,91	814,19	0,35	17,27	626,88	12,05	106,03	470,63	125,62	5,44	0,35	89,89	18
Полдник																
1 Салат из помидоров и огурцов	50	0,39	8,86	1,47	87,13	0,02	3,75	17,86	4,57	8,26	13,82	6,33	0,29	0,01	1,10	79
2 Макароны с сыром	250	13,29	8,93	56,47	359,46	0,11	0,12	56,34	1,44	208,43	175,24	22,80	1,48	0,10	1,73	226
3 Компот из плодов сушеных	200	0,23	0,00	15,54	63,09	0,00	0,01	7,20	0,00	23,93	2,07	1,01	0,06	0,00	0,00	455
4 Хлеб из муки пшеничной	60	4,51	0,53	26,81	130,03	0,07	0,00	0,00	1,02	12,00	39,00	8,40	0,66	0,02	1,92	18
Итого:	560	18,42	18,32	100,29	639,72	0,19	3,88	81,40	7,03	252,62	230,13	38,54	2,50	0,13	4,77	18
Итого за день		84,55	75,25	286,37	2160,97	0,79	21,64	1052,30	22,57	576,97	1181,61	215,16	14,23	1,31	144,13	
Итого завтрак+обед	1450	66,13	56,93	186,07	1521,25	0,59	17,76	970,90	15,54	324,35	951,49	176,61	11,74	1,18	139,36	

Наименование

День 10 (Питания)

Завтрак

1 Каша овсяная	250	6,19	10,12	27,25	224,80	0,14	0,49	41,93	0,60	121,41	174,68	44,48	1,24	0,15	28,81	19
2 Сыр (порциями)	20	5,36	5,04	0,00	66,80	0,01	0,14	42,00	0,10	200,00	120,00	11,00	0,14	0,08	0,00	16
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	40
4 Какао-напиток на молоке	200	2,50	2,81	12,18	83,99	0,03	0,45	11,42	0,01	95,48	90,13	25,26	0,90	0,11	9,00	41
5 Хлеб из муки пшеничной	40	3,01	0,35	17,87	86,69	0,04	0,00	0,00	0,68	8,00	26,00	5,60	0,44	0,01	1,28	18
Итого:	610	17,46	18,72	66,20	503,08	0,24	5,08	98,35	1,59	438,97	420,38	94,17	4,63	0,36	40,85	

Обед

1 Салат из свеклы с маслом раст.	100	1,34	8,89	7,66	115,95	0,01	3,83	1,15	4,50	33,00	36,35	18,43	1,18	0,03	2,42	82
2 Щи из свежей капусты	250	1,72	3,36	7,57	67,42	0,04	11,67	158,57	1,26	36,57	40,34	18,26	0,64	0,04	4,05	157
3 Пельмени с маслом сливочным	280	24,72	38,72	62,82	698,68	0,38	0,00	54,85	1,48	41,62	177,45	29,24	2,06	0,19	1,26	504
4 Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,40	89,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	0,02	0,00	484
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
6 Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,66	24,60	120,18	0,10	0,00	0,00	0,54	17,40	90,00	28,20	2,34	0,05	2,64	19
Итого:	910	33,24	52,21	135,33	1144,23	0,58	19,50	214,57	8,32	147,29	374,95	104,73	9,25	0,34	10,37	

Полдник

1 Запеканка из творога	250	37,73	25,32	41,45	544,63	0,10	0,46	111,80	0,96	340,52	468,58	50,28	1,26	0,53	3,33	239
2 Соус абрикосовый	30	0,16	0,01	17,91	72,38	0,00	0,05	11,54	0,00	5,01	4,19	3,01	0,15	0,01	0,00	335
3 Фрукты свежие по сезонности	100	0,40	0,40	8,90	40,80	0,02	4,00	3,00	0,20	14,08	9,57	7,83	1,91	0,02	1,76	403
4 Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,35	0,06	16,86	69,44	0,02	0,00	0,58	0,08	11,42	17,96	5,85	0,44	0,01	0,11	475
5 Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	18
Итого:	600	40,14	26,38	95,40	779,65	0,16	4,51	126,91	1,58	375,73	517,10	69,57	4,00	0,57	5,20	
Итого за день		90,84	97,31	296,93	2426,97	0,98	29,09	439,83	11,48	962,00	1312,43	268,47	17,88	1,27	56,42	
Итого завтрак+обед	1520	50,70	70,93	201,52	1647,31	0,82	24,58	312,91	9,90	586,26	795,33	198,90	13,88	0,70	51,22	
Итого среднее за 5 дней		77,37	70,07	327,05	2247,17	0,92	77,27	1240,62	15,40	825,17	1206,66	251,28	15,69	1,37	105,92	
Итого среднее за 10 дней		78,26	67,10	321,36	2201,87	0,94	74,87	975,30	14,81	813,50	1218,90	267,21	15,67	1,26	118,97	
Итого среднее за 10 дней завтрак+обед	1492	56,25	50,01	205,16	1495,23	0,71	49,22	851,53	10,17	586,74	916,88	208,71	11,66	0,96	95,09	

