

Согласовано:

Директор КОУ ХМАО - Югры "Няганская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

М.В.Сорокина

2024 г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ю.В.Бурков Ю.В.

2024 г.

Перспективное меню для детей 12-18 лет на 14 дней (осенне-зимний период) стол№9

№ рецеп.блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День № 1														
Завтрак														
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	30,1	120,7	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		11,71	8,3	54,85	287,1	0,18	0	0,12	1,128	189,9	155,83	40,96	5,4
Обед														
41	Кукуруза конс порц	100	1,7	5,45	5,77	78,93	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
157	Суп крестьянский с крупой	250	2,5	5,25	14,25	115	0,04	8,28	0,16	1,91	28,4	46,72	17,64	0,52
294	Биточки из индейки с соусом томат.	100/40	18,4	14,6	17,7	290,57	0,11	8,8	406,03	6,32	36,36	189,68	37,5	1,7
515	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,2	7,1	48,9	308,8	0,181	0	0	0	136,53	212,2	364,25	4,16
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	30,2	122	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		38,35	32,7	141,57	1020,3	0,511	59,08	406,194	13,84	324,49	540,02	463,15	10,28

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 2														
Завтрак														
284	Каша молочная геркулесовая	200	7,46	11,8	34,92	271,32	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	34,5	130,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		11,61	13,6	94,17	507,02	0,363	8	0,08	0,334	254,5	295,71	45,89	5,658
Обед														
75	Винегрет овощной	100	1,2	8,3	15,1	139,9	0,03	34,98	0,1	3,04	12,6	42,95	19,04	0,45
160	Суп из овощей	250	7	5,8	12,4	145	0,05	12,78	0		68,4	63,24	23,4	1,3
499	Биточки рубленные из птицы	100	17,1	10,5	8,9	201	0,07	0	0	0	0	0	0	0
537	Капуста тушеная	200	3,93	4,83	20,16	160,74	0,08	51,15	0,15	0,3	86,19	71,49	29,73	1,35
644	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	27,3	93,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		31,78	29,93	108,61	844,74	0,41	100,51	1,85	3,95	215,39	208,21	77,03	7,8

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 3														
Завтрак														
284	Каша молочная ячневая	200	7,46	11,8	35,42	260,38	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
33	Сыр порционно	30	11,5	14,5	0	180	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай	200	0	0	22	84	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		21,31	26,6	82,17	629,38	0,408	8	0,06	0,91	340,6	349,28	51,22	6,3
Обед														
63	Салат Витаминный	75	1,14	8,14	11,54	106,45	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
214	Свекольник со сметаной	250	5,6	12,8	23,3	276,96	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
466	Котлета рубленая из говядины	100/5	9,9	6,7	6,4	130,9	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
543	Рагу овощное	200	3	12,45	17,25	185,1	0,11	11,24	0,56	0,46	65,28	83,75	31,64	1,02
644	Компот из яблок	200	0	0	28	97	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		21,99	40,39	111,24	901,41	0,408	74,94	1,13	8,8	229,22	403,696	111,65	8,587

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	День № 4													
	Завтрак													
	Творог со сметаной	130/30	16,23	17,7	5,19	244,5	0,06	0,8	0,13		262	152	36,8	0,64
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	22,5	96,4	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		20,54	19,63	52,44	445,9	0,26	0,8	0,15	0,334	379,97	235,51	47,86	4,698
	Обед													
41	Зеленый горошек консерв	60	0,8	3,24	5,4	108	0	0	0,05	4,8	44,4	32,27	16,8	0
160	Суп картофельный с крупой	250	4,9	9,8	23,3	201	0	0	0	2,5	44,99	129,28	39,55	1,5
362	Рыба запеч под молочным соусом	100/100	10,4	10,5	5,9	160	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	326,5	58,61	2,58
537	Капуста тушеная	200	3,93	4,83	20,16	160,74	0,08	51,15	0,15	0,3	86,19	71,49	29,73	1,35
644	Компот из кураги	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		23,58	28,67	117,71	892,34	0,51	93,55	0,24	14,29	314,42	624,07	174,45	9,33

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 5														
Завтрак														
284	Каша молочная пшеничная	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	30,1	120,7	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		13,81	14,3	90,65	492,7	0,28	0	0,08	3,228	283,9	357,83	137,36	8,3
Обед														
	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	6	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
145	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8	11	16,5	236,4	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
443	Гуляш из отварного мяса	75/75	18,42	11,14	3,25	186,61	0,07	0,96	0,06	3,89	10	114,9	14,72	1,84
513	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		38,47	29,14	120,2	929,41	0,476	48,96	6,06	8,1	204,1	469,28	191,98	11,41

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 6														
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	0,06	0,27	0,33	5,1	151,23	227,25	21,6	1,98
33	Сыр порционно	30	11,5	14,5	0	180	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	22,5	96,4	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		132,14	116,9	473,77	3413,02	1,799	98,19	12,63	28,69	1400,2	2069,48	702,21	45,658
Обед														
103	Салат из свеклы с сыром	100	1,4	6	8,2	92,4	0,02	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3
160	Суп из овощей	250	7	5,8	12,4	145	0,05	12,78	0	0	68,4	63,24	23,4	1,3
513	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
468	котлета руб с капустой с соусом т	100	16,77	19,77	19,09	321,37	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
644	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		35,72	38,67	125,74	1002,27	0,476	14,38	1,6	5,1	199,69	467,86	177,89	13,37

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 7														
Завтрак														
284	Каша молочная пшеничная	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	30,1	120,7	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		14,27	27,9	88,87	609,42	0,388	8	0,08	0,928	459,43	472,53	86,66	7,2
Обед														
48	Помидоры порционнно	60	0,66	0,12	2,28	27,6	0,043	16,38	0,08	3,62	9,12	17,21	13,1	0,59
153	Россольник домашний	250	2,25	4,5	12,75	120	0,12	7,85	0,17	1,94	24,08	68,64	26,72	0,93
480	Гороховое пюре	200	11,58	1,24	32,72	184,14	0	0	0	0	1,74	0,6	0,2	0,01
466	Шницель рубленый	100	19,85	28,4	0,21	217,84	0,11	0,7	0,04	1,41	45,8	218,8	37,05	7,26
	Томатный сок	200,00	1,80	0,4	7,80	36,00	0,04	27,40	0,04	0,88	0,01	0,02	0,01	0,00
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		38,49	34,56	80,51	690,58	0,49	52,33	0,327	8,163	115,75	331,804	77,541	12,69

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 8														
Завтрак														
	Творог со сметаной	130/30	16,23	17,7	5,19	244,5	0,06	0,8	0,13		262	152	36,8	0,64
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	34,5	130,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		20,38	19,5	64,44	480,2	0,242	0,8	0,15	0,334	379,97	235,51	47,86	4,698
Обед														
48	Салат из свежих помидоров	100	1	8,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
214	Свекольник со сметаной	250	5,6	12,8	23,3	276,96	0	0	0	2,64	52,89	114,06	34,22	1,5
410	Бефстроганов из отварного мяса	75/75	18,42	11,14	3,25	186,61	0,07	0	0	0	10	0	0	1,8
537	Капуста тушеная	200	3,93	4,83	20,16	160,74	0,08	51,15	0,15	0,3	86,19	71,49	29,73	1,35
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		32,5	37,23	114,26	1000,83	0,39	115,9	0,27	9,59	248,02	273,94	111,91	9,37

№ рецепт. люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
День № 9														
Завтрак														
284	Каша молочная пшенная	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
713	Чай	200	0	0	22	84	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		14,45	15,5	82,55	517,4	0,3	0	0,16	4,01	187,07	234,58	101,92	7,4
Обед														
53	Салат овощной с зел.горошком	100	1,36	12,16	13,84	170,32	0,04	12,56	0,62	5,48	37,52	34,92	21,72	1,04
156	Суп картофельный с рыбными консер.	250	5,29	6,65	17,02	147,58	0,12	9,42	0,16	1,24	45,84	109,1	33,46	1,19
294	Биточки из индейки с соусом томат.	100/40	18,4	14,6	17,7	290,57	0,11	8,8	406,03	6,32	36,36	189,68	37,5	1,7
515	Каша пшеничная рассыпчатая	200	12,2	7,1	48,9	308,8	0,181	0	0	0	136,53	212,2	364,25	4,16
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		40,8	40,81	160,41	1179,87	0,631	72,78	406,81	14,65	342,45	610,43	486,69	11,99

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 10														
Завтрак														
	Творог со сметаной	130/30	16,23	17,7	5,19	244,5	0,06	0,8	0,13	0	262	152	36,8	0,64
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	22,5	96,4	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		20,54	19,63	52,44	445,9	0,26	0,8	0,15	0,334	379,97	235,51	47,86	4,698
Обед														
48	Помидоры порционно	60	0,66	0,12	2,28	27,6	0,043	16,38	0,08	3,62	9,12	17,21	13,1	0,59
160	Суп из овощей	250	7	5,8	12,4	145	0,05	12,78	0	0	68,4	63,24	23,4	1,3
462	Тефтели 2 вариант с соусом	70/50	11,8	11,1	9,88	234	0,075	1,63	0,04	0,7	37,43	57,5	5,91	0,79
513	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	26,4	102	0	8	0	0	12	4	4	0,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		30,01	23,92	111,71	849	0,574	38,79	0,12	4,63	184,63	327,63	153,42	10,35

№ рецепт. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 11														
Завтрак														
284	Каша молочная ячневая	200	7,46	11,8	32,68	263,44	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	34,5	130,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		11,61	13,6	91,93	499,14	0,363	8	0,08	0,334	254,5	295,71	45,89	5,658
Обед														
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
154	Россольник Ленинградский	250	5,3	11,7	23,2	219,3	0	0	0	2	52	132	31,5	1,4
443	Гуляш из отварного мяса	75/75	18,42	11,14	3,25	186,61	0,07	0,96	0,06	3,89	10	114,9	14,72	1,84
480	Гороховое пюре	200	11,58	1,24	32,72	184,14	0	0	0	0	1,74	0,6	0,2	0,01
644	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	25,3	103,1	0	1,6	1,6	0,3	13,2	4	4,4	0,8
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		39,18	30,66	117,74	892,27	0,27	26,99	1,66	8,81	154,94	306,35	67,28	8,47

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 12														
Завтрак														
284	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	0,06	0,27	0,33	5,1	151,23	227,25	21,6	1,98
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	30,1	120,7	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		18,58	29,69	59,77	525,1	0,267	0,27	0,35	6,028	474,13	487,58	73,43	7,58
Обед														
	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	6	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
162	Суп картофельный с горохом	250	8	9,9	26	270,12	0	0	0	2,6	62,4	166,9	48,13	2,5
493	Птица тушеная в смет/с	100/50	8,8	7,5	4,3	120	0,04	0	0	0	6	0	0	0,7
537	Капуста тушеная	200	3,93	4,83	20,16	160,74	0,08	51,15	0,15	0,3	86,19	71,49	29,73	1,35
644	Компот из яблок	200	0	0	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		23,58	22,63	103,71	772,26	0,308	99,15	6,15	3,36	217,14	292,876	90,97	9,677

№ рецеп.б люда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 13														
Завтрак														
10	Суп молочный геркулесовый	200	5,80	5,50	18,90	117,44	0,08	0,90	48,80	0,20	217,50	165,70	26,50	0,90
78	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,00	61,40	0,00	0,00	0,10	0,80	22,00	0,00	0,00	0,00
713	Чай	200	0,00	0,00	22,00	84,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,30	24,75	105,00	0,18	0,00	0,00	0,31	35,00	26,53	0,46	3,90
	Итого:		13,15	10,40	65,65	367,84	0,28	0,90	48,90	1,31	288,57	198,28	32,02	5,40
Обед														
	Огурец свежий порционно	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	6	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
145	Суп-харчо с мясом говядины	25/250	8,50	12,35	16,00	126,67	0,05	7,70	0,00	8,30	42,50	98,50	27,00	1,05
476	Оладьи из печени	100/50	18,23	10,05	9,89	202,93	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88
513	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	8,00	6,60	36,00	235,40	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,15	106,55	3,57
	Томатный сок	200,00	1,80	0,4	7,80	36,00	0,04	27,40	0,04	0,88	0,01	0,02	0,01	
	Хлеб ржаной	50,00	2,35	0,30	24,75	105,00	0,18	0,00	0,00	0,31	35,00	26,53	0,46	3,90
	Итого:		39,38	29,40	95,94	714,40	0,49	41,10	6,04	13,39	127,16	623,30	162,50	16,00

№ рецеп. блюда	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 14														
Завтрак														
284	Каша молочная гречневая	200	5,96	6,15	22,32	170,62	0,16	1,29	0,08	0,22	126,8	166,5	59,25	1,57
33	Сыр порционнo	30	11,5	14,5	0	180	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	34,5	130,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		21,61	22,45	81,57	586,32	0,369	1,29	0,1	1,154	399,77	354,51	81,18	5,828
Обед														
48	Салат из свежих помидоров	100	1	8,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
133	Борщ из свежей капусты	250	3,12	3,44	12,8	94,4	0,04	6,6	0,19	1,22	33,54	39,04	18,12	1,72
466	Шницель рубленый	100	19,85	28,4	0,21	217,84	0,11	0,7	0,04	1,41	45,8	218,8	37,05	7,26
537	Капуста тушеная	200	3,93	4,83	20,16	160,74	0,08	51,15	0,15	0,3	86,19	71,49	29,73	1,35
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		31,45	45,13	100,72	849,5	0,47	123,2	0,5	9,58	264,47	417,72	132,86	15,05