

Согласовано:

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

М.В.Сорокина

2024 г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Бурков Ю.В.

Ю.В.Бурков Ю.В.

2024 г.



Перспективное меню для детей 12-18 лет на 14 дней (осенне-зимний период)

№ 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 № 1														
Завтрак														
284	Каша молочная пшениная	200	7,1	10,6	35,8	267	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		16,26	20,69	91,27	668,28	0,34	2,08	0,08	3,018	291,9	386,54	160,06	10
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	Рис отварной	200	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		38,35	34	192,97	1225,3	0,739	59,08	406,194	14,41	262,24	547,96	180,31	11,48
Полдник														
810	Манник	50	6,2	2,4	45,9	218,4	0,07	0,1	40	1,1	52,3	77,6	16,5	1,1
	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0	0	1,4	240	0	0	0,2
	Итого:		12	7,4	53,9	318,4	0,15	0,1	40	2,5	292,3	77,6	16,5	1,3
Ужин 1														
95	Салат Степной	75	1,2	8,3	15,1	104,93	0	0	0	0	23,18	42,95	19,04	0
466	Котлета рубленая из говядины	75/5	9,9	6,7	6,4	98,17	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
523	Картофель отварной с зеленью	200	3	6,15	24,3	166,5	0,18	3,78	0,015	2,19	68,01	123,23	37,82	1,305
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		21,5	23,35	118,8	695,6	0,51	4,18	0,065	3,52	170,99	364,97	102,08	6,765
Ужин 2														
467	Булочка Домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0,1	0	73,7	0,7	17,4	64,4	11,2	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		8,2	61,3	79,8	565,3	0,13	12	73,71	1	43,4	85,4	26,2	17
	Итого за 1-й день		96,31	146,74	536,74	3472,88	1,869	77,44	520,049	24,448	1060,83	1462,47	485,15	46,545

№ 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	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		19,06	31,65	91,89	726,32	0,44	8,08	0,18	1,424	429,5	418,92	73,46	6,158
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
170	Суп-лапша домашняя	250	3,7	10,3	21,5	193,5	0	0	0	0	36,4	88	21,39	1
499	Биточки рубленые из птицы	100	17,1	10,5	8,9	201	0,07	0	0	0	0	0	0	0
519	Макароны отварные	200	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
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 пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		32,75	43,3	193,05	1273,2	0,51	36,58	1,7	4,22	149,7	255,62	71,35	11,25
Полдник														
	Печенье	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,06	0	0,01	0,39	6,8	30	0	0,24
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		8,9	16,04	22,4	386,94	0,14	0	0,01	3,13	259,6	30	0	0,46
Ужин 1														
41	Огурцы консервированные порц	60	0,48	0,06	0,9	14,4	0,024	14,94	0,06	1,44	5,04	17,22	7,26	0,18
476	Оладьи из печени	100/50	18,23	10,05	9,89	202,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
513	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		34,11	18,91	119,79	778,73	0,5	14,94	0,06	5,81	87,96	541,56	156,11	15,43
Ужин 2														
	Пирожок с картошкой	100	6	4,3	34,4	155,2	8,2	6,4	13	7,3	3,4	9,3	4,2	4,8
735	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	7,74
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		6,98	12,9	66,91	242,07	8,23	146,4	13,1	7,84	25,45	21,9	14,8	14,74
	Итого за 2-й день		101,8	122,8	494,04	3407,26	9,82	206	15,05	22,424	952,21	1268	315,72	48,038

№ 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 № 3														
Завтрак														
284	Каша молочная ячневая	200	7,46	11,8	33,92	271,72	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 с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		23,66	27,65	79,29	662,22	0,458	8,08	0,06	0,6	338,6	367,99	67,92	6,6
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
177	Солянка домашняя	250	9,2	8,96	3,68	170,88	0,12	8,53	0,17	0,28	16,95	120,1	29,72	1,76
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	27	108	0,008	42	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		32,99	38,75	143,62	1052,33	0,758	83,47	1,3	7,01	226,28	454,976	124,31	13,047
Полдник														
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	0	0	1,4	240	0	0	0,2
809	Шанешка наливная с яйцами	100	9,1	4	44,7	239,8	0,3	0,02	70	1,8	34,4	90,9	10,9	1,2
	Итого:		14,9	9	52,7	339,8	0,38	0,02	70	3,2	274,4	90,9	10,9	1,4
Ужин 1														
75	Винегрет овощной	75	1,2	8,3	15,1	104,92	0,03	34,98	0,1	3,04	12,6	42,95	19,04	0,45
450	Плов из отварного мяса	200	21,6	11,7	39	347,6	0,2	0,96	0,26	0,61	17,12	184,1	38	2,48
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		30,2	22,2	127,1	778,52	0,48	35,94	0,36	4,22	76,79	278,34	79,26	7,73
Ужин 2														
415	Крендель с сахаром	100	7,28	6,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	27,4	70	1,3
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		7,98	54,32	67,62	517,5	0,15	12	4,01	4,96	45,8	48,4	85	17,5
	Итого за 3-й день		109,73	151,92	470,33	3350,37	2,226	139,51	75,73	19,99	961,87	1240,606	367,39	46,277

№ 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 № 4														
Завтрак														
292	Запеканка пшеничная с творогом	200	10,93	8,39	30,22	230,12	0,17	0,38	0,1	0,68	73,08	168,3	45,05	1,5
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		17,69	23,77	77,39	581,93	0,447	0,46	0,12	1,304	344,05	375,02	83,68	6,058
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
525	Картофельное пюре	200	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
644	Компот из кураги	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		30,95	31,84	176,95	1151	0,814	42,4	0,09	14,741	307,29	695,15	194,88	13,38
Полдник														
	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	56,1	336	0,16	0	0	0,6	9,2	29,3	7,6	0,7
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		13,7	14,34	66,2	449,34	0,24	0	0	3,34	262	29,3	7,6	0,92
Ужин 1														
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
443	Гуляш из свинины	75/75	18,42	11,14	3,25	139,96	0,07	0	0	0	10	0	0	1,8
513	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		34,48	20,06	114,53	728,96	0,589	16,38	0,08	4,19	88,87	227,65	141,87	10,76
Ужин 2														
	Пирожок с картошкой	100	6	4,3	34,4	155,2	8,2	6,4	13	7,3	3,4	9,3	4,2	4,8
701	Напиток из смородины	200	0,52	0,18	28,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		6,82	13,08	74,74	298,1	8,24	75,8	13,01	7,7	42,8	43,7	30,2	67,3
	Итого за 4-й день		103,64	103,09	509,81	3209,33	10,33	135,04	13,3	31,275	1045,01	1370,82	458,23	98,418

№ 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 № 5														
Завтрак														
284	Каша молочная манная	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		9,16	10,09	55,47	401,28	0,24	2,08	0,02	0,118	175,9	184,54	63,66	7,1
Обед														
41	Огурцы консервированные порц	60	0,48	0,06	0,9	14,4	0,024	14,94	0,06	1,44	5,04	17,22	7,26	0,18
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
422	Печень по-строгановски	75/75	18,23	10,05	9,89	202,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
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 пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		45,66	30,21	179,24	1197,73	0,66	56,94	0,06	9,92	231,51	705,54	213,36	20,23
Полдник														
471	Булочка "Веснушка"	100	8	7	54,2	305,1	0,1	0	33,5	0,6	19,7	71,3	13,4	0,8
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		14,1	12,44	64,3	418,44	0,18	0	33,5	3,34	272,5	71,3	13,4	1,02
Ужин 1														
41	Икра баклажанная	100	2,2	5,7	9,3	98	0	10,8	0	0	0	0	0	0
480	Запеканка картофельная с мясом	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		31,26	19,99	133,1	822,65	0,39	10,8	0	5,57	178,47	252,19	124,33	7,5
Ужин 2														
467	Булочка Домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0,1	0	73,7	0,7	17,4	64,4	11,2	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		8,2	61,3	79,8	565,3	0,13	12	73,71	1	43,4	85,4	26,2	17
	Итого за 5-й день		108,38	134,03	511,91	3405,4	1,6	81,82	107,29	19,948	901,78	1298,97	440,95	52,85

№ 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														
84	Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,2	14,6	0	0,7	36	41,3	25	1,8
33	Сыр порционнo	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	21,7	109,31	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		24,71	25,81	82,16	660,92	0,477	14,68	0,02	1,324	306,97	248,02	63,63	6,358
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		68,4	63,24	23,4	1,3
450	Плов из отварного мяса	200	21,6	11,7	39	347,6	0,2	0,96	0,26	0,61	17,12	184,1	38	2,48
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 пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		39,95	26,2	162,65	1039,1	0,68	15,34	1,86	6,28	204,44	363,61	103,82	13,98
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		10,56	8,42	54,22	335,34	0,16	0,08	18	3,6	268,4	42,8	17,4	1,3
Ужин 1														
48	Помидоры порционнo	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
468	Котлета руб с капустой с соусом том	100	16,77	19,77	19,09	321,37	0	0	0	0	22,69	174,44	22,68	2,5
523	Картофель отварной с зеленью	200	3	6,15	24,3	166,5	0,18	3,78	0,015	2,19	68,01	123,23	37,82	1,305
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		27,83	28,24	118,67	841,47	0,473	20,16	0,095	6,38	146,89	366,17	95,82	9,195
Ужин 2														
809	Шанешка наливная с яйцами	100	9,1	4	44,7	239,8	0,3	0,02	70	1,8	34,4	90,9	10,9	1,2
345	Напиток из брусники	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	1,02
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		9,92	12,78	81,04	382,7	0,34	69,42	70,01	2,2	73,8	125,3	36,9	4,42
	Итого за 6-й день		112,97	101,45	498,74	3259,53	2,13	119,68	89,985	19,784	1000,5	1145,9	317,57	35,253

№ 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 № 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
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
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	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		16,72	34,29	89,49	785	0,448	10,08	0,08	0,718	467,43	501,24	109,36	8,9
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
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
442	Жаркое по-домашнему	250	19,5	12	33,65	324	0,24	13,8	0	0	45	0	0	2,8
651	Кисель фруктовый	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		32,16	19,12	138,09	869,24	0,813	80,03	0,25	6,528	165,27	168,95	62,94	13,02
Полдник														
	Вафли	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,12	2	0,02	0,78	13,6	60	0	0,48
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		8,9	16,04	22,4	386,94	0,2	2	0,02	3,52	266,4	60	0	0,7
Ужин 1														
	Салат из свежей капусты с морковью	75	1,7	8,34	6,2	110,85	0,04	36,25	0	2,9	43	35,25	19,87	0,6
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
519	Макаронь отварные	200	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		29,75	50,44	123,91	939,39	0,4	36,95	0,04	4,88	155,37	354,24	88,04	13,56
Ужин 2														
471	Булочка "Веснушка"	100	8	7	54,2	305,1	0,1	0	33,5	0,6	19,7	71,3	13,4	0,8
735	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	7,74
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		8,98	15,6	86,71	391,97	0,13	140	33,6	1,14	41,75	83,9	24	10,74
	Итого за 7-й день		96,51	135,49	460,6	3372,54	1,991	269,06	33,99	16,786	1096,22	1168,33	284,34	46,92

№ 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														
284	Каша молочная манная	200	6,05	9,7	34,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		12,65	17,89	92,73	634,48	0,242	2,08	0,08	0,224	237,97	192,47	46,76	5,908
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
519	Макароны отварные	200	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
644	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		36,77	46,1	191,6	1370,79	0,54	64,75	0,12	9,86	214,33	296,59	108,24	13,12
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	0,86	15,6	42,8	17,4	1,08
	Йогурт питьевой	200	5,8	5	8	100	0,08	0	0	1,4	240	0	0	0,2
	Итого:		10,26	7,98	52,12	322	0,16	0,08	18	2,26	255,6	42,8	17,4	1,28
Ужин 1														
82	Салат из свеклы с огурцами	100	1,9	8	10,93	92,4	0,03	0	0	5,98	50,29	54,00	27,4	1,73
767	Вареники с картошкой	200	7	16,7	10,2	261	0	0,22	0	0	0	0	0	0
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		16,3	26,9	94,13	679,4	0,28	0,22	0	6,55	97,36	105,29	49,62	6,53
Ужин 2														
451	Пирожки печеные с капустой	100	5,1	6,3	25,2	174,3	0,1	11,1	36,8	1	41,4	56,5	15,3	0,9
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		5,8	54,1	48,9	373,8	0,13	23,1	36,81	1,3	67,4	77,5	30,3	17,1
	Итого за 8-й день		81,78	152,97	479,48	3380,47	1,352	90,23	55,01	20,194	872,66	714,65	252,32	43,938

№ 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 № 9														
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
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		16,8	16,55	81,17	538,9	0,35	0,08	0,16	3,7	185,07	253,29	118,62	7,7
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.	200	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
525	Картофельное пюре	200	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		39,9	41,71	190,91	1290,47	0,834	72,78	406,81	15,401	284,98	540,8	172,6	13,23
Полдник														
	Сдоба обыкновенная	100	5,82	9,42	49,06	304,2	0	0	0	0	13	52,4	9,2	0,7
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		11,92	14,86	59,16	417,54	0,08	0	0	2,74	265,8	52,4	9,2	0,92
Ужин 1														
103	Салат из свеклы с сыром	50	1,4	6	8,2	46,2	0,02	0	0	4,49	37,72	40,5	20,4	1,3
364	Котлета рыбная Любительская	100	13,1	8,8	8,2	164,4	0	0	0	0	29,29	166,96	25	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 сухофруктов	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		27,03	21,83	127,76	774,94	0,33	93,15	0,15	6,66	237,4	362,19	121,59	6,85
Ужин 2														
695	Ватрушка с творогом	75	5,4	2,9	28,9	108,5	0,12	0	0,04	20	108	143	17	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		6,1	50,7	52,6	308	0,15	12	0,05	20,3	134	164	32	17
	Итого за 9-й день		101,75	145,65	511,6	3329,85	1,744	178,01	407,17	48,801	1107,25	1372,68	454,01	45,7

№ 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														
326	Запканка рисовая с творожная со сгущ.	200	12,4	20,8	16,7	251,68	0,7	0,3	200	1,4	126,8	167,3	20,1	0,7
32	Масло сливочное	15	0,1	12,4	0,1	112	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с молоком	200	1,96	1,63	21,7	109,31	0,02	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		19,16	36,18	63,87	603,49	0,977	0,38	200,02	2,024	397,77	374,02	58,73	5,258
Обед														
41	Огурцы консервированные порц	60	0,48	0,06	0,9	14,4	0,024	14,94	0,06	1,44	5,04	17,22	7,26	0,18
160	Суп картофельный с рисом	250	1,44	4,35	19,6	92,8	0,04	8,28	0,16	1,91	28,4	46,72	17,64	0,52
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 пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		31,67	24,61	170,53	1029,6	0,775	32,85	0,26	4,93	173,55	356,36	158,98	13,36
Полдник														
	Пряник	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,12	2	0,02	0,78	13,6	60	0	0,48
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		8,9	16,04	22,4	386,94	0,2	2	0,02	3,52	266,4	60	0	0,7
Ужин 1														
41	Салат зеленый с огурцами	100	0,85	5,43	2,33	58,33	0,02	10	0,05	2,7	33,75	61	17,4	0,57
260	АЗУ	200	6,9	11,7	17,1	194,7	0,1	8,9	9	3,6	17,4	104,7	29,5	1,8
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		15,15	19,33	92,43	579,03	0,37	18,9	9,05	6,87	98,22	216,99	69,12	7,17
Ужин 2														
467	Булочка Домашняя	100	7,5	13,5	56,1	365,8	0,1	0	73,7	0,7	17,4	64,4	11,2	0,8
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		8,2	61,3	79,8	565,3	0,13	12	73,71	1	43,4	85,4	26,2	17
	Итого за 10-й день		83,08	157,46	429,03	3164,36	2,452	66,13	283,06	18,344	979,34	1092,77	313,03	43,488

№ 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 № 11														
Завтрак														
284	Каша молочная рисовая	200	6,05	9,7	31,12	247,98	0	0	0,06	0,1	112	80,25	13	0,15
33	Сыр порционно	30	11,5	14,5	0	180	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
725	Какао с молоком	200	4,36	3,4	29,36	165,48	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		26,61	28,95	85,85	723,96	0,257	0,08	0,08	0,718	432,9	359,29	81,53	6,05
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 пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		30,98	24,83	156,71	1018,26	0,538	99,15	6,15	3,93	250,14	338,116	108,13	13,877
Полдник														
	Печенье	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,06	0	0,01	0,39	6,8	30	0	0,24
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		8,9	16,04	22,4	386,94	0,14	0	0,01	3,13	259,6	30	0	0,46
Ужин 1														
53	Салат из овощей	100	1,5	5,5	6,3	80,7	0	0	0	4	29,79	51,98	34,67	0
466	Биточки мясные	75	9,9	6,7	6,4	98,18	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
519	Макароны отварные	200	0,8	11,5	44,5	284,7	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		19,6	25,9	130,2	789,58	0,33	0,4	0,05	5,33	129,09	299,67	88,79	6,36
Ужин 2														
	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	56,1	336	0,16	0	0	0,6	9,2	29,3	7,6	0,7
735	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,01	130	0,09	0,34	6,05	1,6	1,6	7,74
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		8,58	17,5	88,61	422,87	0,19	140	0,1	1,14	31,25	41,9	18,2	10,64
	Итого за 11-й день		94,67	113,22	483,77	3341,61	1,455	239,63	6,39	14,248	1102,98	1068,976	296,65	37,387

№ 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	Каша молочная ячневая	200	7,46	11,8	33,92	271,72	0,181	8	0,06	0	136,53	212,2	34,83	1,6
	Джем	20	0,1	5,34	0,74	105,3	0,01	2	0	0,1	10	10	6	1,4
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		14,06	19,99	92,53	658,22	0,423	10,08	0,08	0,124	262,5	324,42	68,59	7,358
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
480	Запеканка картофельная с мясом	250	21,66	12,09	50,8	398,65	0,14	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
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 пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		38,24	32,57	185,57	1166,17	0,57	26,03	1,6	10,49	307,6	436,99	171,63	13,52
Полдник														
	Булочка "творожная"	75	6,5	3,5	24,3	150,5	0	0	21,4	0,3	37,8	70	9,6	0,5
435	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	0	0,6	44	0	248	184	28	0,2
	Итого:		12,3	8,5	32,7	258,5	0	0,6	65,4	0,3	285,8	254	37,6	0,7
Ужин 1														
60	Салат картофельный с кукурузой кон	75	1,7	5,54	5,77	59,2	0	0	0,004	4	37	26,89	14	0
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
515	Рис отварной	200	4,8	6,2	39,3	232,2	0,179	0	0	0	41,28	174,9	64,25	1,16
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		32,32	25,08	121,32	804,01	0,499	0,96	0,064	8,46	135,35	367,98	115,19	7,8
Ужин 2														
451	Пирожки печеные с капустой	100	5,1	6,3	25,2	174,3	0,1	11,1	36,8	1	41,4	56,5	15,3	0,9
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		5,8	54,1	48,9	373,8	0,13	23,1	36,81	1,3	67,4	77,5	30,3	17,1
	Итого за 12-й день		102,72	140,24	481,02	3260,7	1,622	60,77	103,954	20,674	1058,65	1460,89	423,31	46,478

№ 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 с вермешелью	250	7,1	8,78	24,09	203,38	0,08	0,9	48,8	0,2	217,5	165,7	26,5	0,4
78	Яйцо вареное	40	5	4,6	0	61,4	0	0	0,1	0,8	22	0	0	0
32	Масло сливочное	20	0,1	12,4	0,1	149,33	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		16,9	27,13	69,56	624,61	0,357	0,98	48,9	1,6	441,57	321,49	59,59	5,4
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	8,5	12,35	16	126,67	0,045	7,7	0	8,3	42,5	98,5	27	1,05
476	Оладьи из печени	100/50	18,23	10,05	9,89	202,93	0	0	0	3,8	13,17	313,9	20,08	6,88
513	Каша гречневая рассыпчатая	200	8	6,6	36	235,4	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
651	Кисель фруктовый	200	0	0	11,66	46,64	0	42	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		44,98	31,6	152,8	971,04	0,681	55,7	6	13,168	179,22	679,85	185,15	20,8
Полдник														
	Пряник	100	2,8	10,6	12,3	273,6	0,12	2	0,02	0,78	13,6	60	0	0,48
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		8,9	16,04	22,4	386,94	0,2	2	0,02	3,52	266,4	60	0	0,7
Ужин 1														
63	Салат Витаминный	100	1,14	8,14	11,54	141,94	0,03	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
487	Макаронник с мясом	250	11,3	12,5	20,7	242,2	0,08	0	0	5	131,4	200,9	102,11	2,7
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		20,37	22,84	95,11	671,74	0,34	23,43	0,52	10,15	209,3	298,44	149,62	9,91
Ужин 2														
415	Крендель с сахаром	100	7,28	6,52	43,92	318	0,12	0	4	4,66	19,8	27,4	70	1,3
238	Компот из смородины	200	0,31	0	18,09	74,17	0,02	27,6	0	0,07	18	0	0	0,8
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		7,89	15,12	73,51	432,17	0,16	37,6	4,01	4,93	53,8	38,4	79	4,3
	Итого за 13-й день		99,04	112,73	413,38	3086,5	1,738	119,71	59,45	33,368	1150,29	1398,18	473,36	41,11

№ 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 № 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 порционно	20	11,5	14,5	0	120	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
719	Кофейный напиток	200	1,8	1,5	32,5	150,7	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	Батон нарезной	50	4,7	1,35	25,37	130,5	0,23	0,08	0	0	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		23,96	23,5	80,19	571,82	0,419	1,37	0,1	0,844	397,77	373,22	97,88	6,128
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
521	Макароны отварные с овощами	200	5,48	5,33	50,33	281,46	0,12	3,76	0,47	0,86	22,27	69	26,93	1,34
644	Компот из изюма	200	1,2	0	38,2	157,6	0	42	0	1,3	51,2	38	29,3	0
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,3	24,75	105	0,18	0	0	0,31	35	26,53	0,46	3,9
	Итого:		40,4	47,83	183,89	1216,22	0,74	75,81	0,82	10,71	233,55	460,47	147,22	19,24
Полдник														
	Сдоба обыкновенная	100	5,82	9,42	49,06	304,2	0	0	0	0	13	52,4	9,2	0,7
727	Молоко	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0	0	2,74	252,8	0	0	0,22
	Итого:		11,92	14,86	59,16	417,54	0,08	0	0	2,74	265,8	52,4	9,2	0,92
Ужин 1														
41	Икра кабачковая	100	2,2	5,7	9,3	98	0	10,8	0	0	0	0	0	0
364	Котлета рыбная	100	9,9	6,7	6,4	130,9	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	147,5	23	0,66
525	Картофельное пюре	200	3,9	5,8	26,4	173,4	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
713	Чай с сахаром	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,2	53	246	0,23	0	0	0,57	33	45,24	17,16	4,2
	Итого:		23,4	20,4	115,1	728,3	0,484	11,2	0,05	1,511	125,86	296,12	78,22	6,66
Ужин 2														
	Плюшка "Московская"	100	7,6	8,9	56,1	336	0,16	0	0	0,6	9,2	29,3	7,6	0,7
	Сок	200	0,4	39,2	12,2	159,5	0,01	2	0	0,1	10	10	6	14
	Фрукты	100	0,3	8,6	11,5	40	0,02	10	0,01	0,2	16	11	9	2,2
	Итого:		8,3	56,7	79,8	535,5	0,19	12	0,01	0,9	35,2	50,3	22,6	16,9