

Утверждено приказом
Школы-интерната музвоспитанников
г. Иркутска
от 01.09.2021г. № 289-о

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

на весенне-летний период

Государственное негосударственное общеобразовательное бюджетное учреждение Иркутской области
"Школа-интернат музыкантских воспитанников г. Иркутска"

12-18 лет

1 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
107	Каша манная на молоке с маслом	150/3	4,65	6,05	23,32	166,51	0	0,06	31,5	0,9	0,3	88,8	67,5	14,55	0,5	80	6,75	1,8	0,12
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,035	0,047	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,23	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	119,20	0,06	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	8	6	0	0	0,08	0	0,02
	Итого		21,00	65,49	65,54	776,33	0,13	0,24	259,70	0,96	6,53	226,76	343,50	117,55	2,05	230,00	32,06	3,30	0,61
	2 завтрак																		
	Яблоко	185	0,32	0	23,27	197,33	0,031	0,05	5,60	5,0	0	29,6	20,4	16	4,07	216,3	3	0	0,06
	Итого		0,32	0	23,27	197,33	0,031	0,05	5,6	5	0	29,6	20,4	16	4,07	216,3	3	0	0,06
	Обед																		
246	Огурец свежий порц.	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,7	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,48	14,42	142,32	0,05	0,025	56,2	2	0,38	63	62,5	21	0,5	62,5	5,75	0,63	0,06
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0,4	2
241	Картофельной пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,12	0,02	6,5	4,8	0,48	58,35	91,6	30	0,81	96	8	0,5	0,23
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
283	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,006	0	0,4	25,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	1
	Итого		44,2	42,62	225,5	911,25	0,376	0,315	85,1	33,9	1,86	225,55	455,1	118,6	5,41	477,5	26,95	1,86	3,335
	Полдник																		
141	Запеканка из творога со сл.молоком	120/35	23,38	9,68	22,85	273,78	0,048	0,36	180	0,36	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0,2	5,8	36	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		24,38	9,88	28,65	309,78	0,07	0,46	180,00	4,36	0,37	257,00	187,00	14,40	1,20	134,40	7,20	40,00	0,05
	Ужин																		
246	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	42	3,3	0	10	0	11	0,3	180	2	0,4	0,04
212	Курица отварная	125	18,9	11,75	4,12	211,2	0,075	0,16	51,25	0	0	41,25	195	0	2	0	7,5	12	0,7
228	Макаронь отг.с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,1	18,96	57,6	9,12	1,32	29,76	0	0	0,06
294	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,14	0	0,1	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		26,7	23,08	103,17	637,26	0,505	0,288	395,65	3,372	0,1	93,71	282,6	20,12	3,65	209,76	13,03	12,4	0,83
	2 ужин																		
271	Ряженка	250	7	8	10,22	140,65	0,05	0,1	1	0,75	0	307,5	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		12,95	8,71	49,32	316,65	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
	Итого за день		129,55	149,78	495,45	3148,60	1,26	1,49	927,05	48,34	8,86	1151,62	1508,60	286,67	16,41	1517,96	108,19	62,56	4,90

2 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	3,8	4,7	30,86	242,76	0,0024	0,19	36	1,08	1,92	208,8	80,52	46,8	2,11	87,6	5,28	2,4	1,4
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	14,28	21,8	0,26	172,4	0,035	0,047	123,1	0	2,6	387,2	201,66	0	0,05	30	6,33	0	0,05
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Итого		18,2	26,5	43,39	463,41	0,0374	0,237	159,1	1,08	4,52	608	282,18	46,8	2,16	117,6	11,69	2,4	1,47
	2 Завтрак																		
	Апельсин	185	0,43	0	12,81	197,3	0,05	0,055	0,7	15	0	64,8	42,50	24	0,55	173	2	0	0
	Итого		0,43	0	12,81	197,3	0,05	0,055	0,7	15	0	64,8	42,5	24	0,55	173	2	0	0
	Обед																		
9	Салат из моркови	100	1,13	1,13	77,5	120,6	0,03	0,067	900	0,83	0	39,23	39,7	21,97	1,2	150	5	0	0
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/10	2,13	6,32	10,64	86,26	0,075	0,05	43,75	5	0,38	72,75	72,5	20	1	75	5	0,23	0,14
181	Жаркое по домашнему с мясом	150/100	24,08	19,06	24,4	363,04	0,16	0,19	26,7	4,7	1	42,7	263,3	61,1	2,1	296	6,67	0,78	0,22
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,5	25,4	0	34	10,6	0	2,4	150	1	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		31,02	29,63	259,71	994,49	0,451	0,387	970,95	35,93	1,38	230,68	470,1	130,67	7,9	671	27,87	1,01	0,385
	Полдник																		
313	Булка дорожная	60	4,13	8	34,12	345	0,036	0,02	0	0	0,12	12,99	0	0	0	0	0	3	0,01
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		5,13	8	39,92	381	0,056	0,12	0	4	0,12	26,99	7	0	0,6	0	0	3	0,01
	Ужин																		
246	Помидор свежий порц.	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0,06	0,04	42	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
224	Рис отварной	180	4,68	6,12	46,56	258,12	0,18	0,018	5,4	0	1,7	32,76	58,2	28,8	0	60	0	0,05	0,04
172	Рыба тушеная с овощами	140/70	11,02	14,96	5,83	234,08	0,34	0,001	265,6	0,23	1,4	70,93	280	17,5	2,1	0	70	0	2,63
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,04	81,08	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		17,12	25,23	89,13	688,48	0,7	0,099	375,3	3,88	3,1	137,19	370	58,2	2,48	240	72,08	0,38	2,74
	2 ужин																		
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,125	0,38	67,5	0,3	5	375	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25
	Сушарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,1	0,04	0	0	28	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		14,72	11,63	53,16	369,75	0,225	0,48	67,54	0,3	5	403	220	35	2,53	250	25,95	5	0,26
	Итого за день		86,62	100,99	498,12	3094	1,52	1,378	1573,59	60,19	14,12	1470,66	1391,78	294,67	16,22	1451,6	139,59	11,79	4,87

3 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
102	Каша "Дружба" на молоке с маслом	150/3	10,67	9,75	59,31	370,35	0,17	0,14	37,5	0,9	1,5	108,28	85,5	22,5	0,75	80	4,5	1,5	0,25
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,3	0,035	0,047	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,33	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	119,2	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Итого		27,09	69,19	102,52	982,9	0,296	0,317	253,7	1,5	7,73	246,24	353,5	119,5	2,3	230	29,91	3	0,74
	2 Завтрак																		
	Груша	140	0,05	0	1,6	149,33	0,03	0,42	2,8	1,5	0	26,6	22,4	22,2	3,22	72,8	1,4	0	0,03
	Итого		140	0,05	0	1,6	149,33	0,03	0,42	2,8	1,5	26,6	22,4	22,2	3,22	72,8	1,4	0	0,03
	Обед																		
	Перец свежий порц.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
42	сметаной	250/15/10	20,88	6,32	10,64	107,82	0,04	0,026	26,25	2,5	0,04	55	87,5	25	0,025	75	2,5	0,38	0
193	Плов из говядины	180/100	40,86	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	19	1,12	0,95	67,2	231,3	42,6	2,24	180	3,04	0,8	0,4
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,015	0,4	26,3	0	25,2	5	4	0,6	60	0,8	0	0,12
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		66,72	39,91	204,89	1018,51	0,396	0,391	295,65	63,25	0,99	197,4	423,8	106,2	4,565	445	16,54	1,18	0,545
	Полдник																		
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,07	0,16	295	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	23,4	94	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		18,52	18,6	68	511,6	0,09	0,26	295	4,49	0,36	266	187	14,4	1,2	144	7,2	40	0,05
	Ужин																		
246	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	103	0	0,2	0,02

238	Картофель запеч. из отварного	150	4,64	6,06	15,93	198	0,17	0,03	7,5	5	0,09	14,67	87	27	1,42	96	10	0	0,15
208	Кнели из кур	125	12,43	0,06	7,16	84,46	0,125	0	125	0	0	70,14	118,75	0	1,6	0	7,5	10	0,7
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,12	1,6	12,04	170	0	0	0	0	0,15	56,6	45	7	0,08	65	3,08	3,08	0,07
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	32	0	11,5	42	70,1	0,2	0	3,45	0	0,01
	Итого		18,49	11,87	59,83	567,66	0,415	0,07	197,8	39	0,24	168,91	316,75	117,1	3,6	264	24,03	13,28	0,95
	2 ужин																		
272	Кефир	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	1	0,75		300	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	42	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		12,95	9,46	50,35	331	0,175	0,05	1	0,75	0	342	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
	Итого за день		143,82	149,03	487,19	3561	1,402	1,508	1045,95	110,49	9,32	1247	1523	379,4	14,915	1405,8	105,03	62,46	2,325

4 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
53	Суп молочный с вермишелью	200	4,23	6,67	19,54	146,9	0,07	0,22	71,75	1,6	2,8	137,07	127,47	18,67	0,5	160	12,67	2,8	0,7
377	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	100/10/30	14,28	21,8	0,26	172,4	0,035	0,047	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	0,05	30	6,04	0	0,049
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,1
	Конфеты шоколадные	55	22	15,86	26,4	252,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		43,3	47,52	53,48	690,08	0,145	0,342	207,85	2,1	6,29	563,27	364,97	25,67	1,05	255	21,71	3,8	0,849
	2 Завтрак																		
	Банан	185	0,1	0	3,39	197,3	0,12	0	0,06	2	0	9,25	0	60	1	338	2	0	0,04
	Итого		0,1	0	3,39	197,3	0,12	0	0,06	2	0	9,25	0	60	1	338	2	0	0,04
	Обед																		
246	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
43	Свекольник с мясом со сметаной	250/15/10	2,2	6,19	9,26	99,12	0,075	0,25	43,75	1,25	0,038	10,34	75	21	0,8	62,5	6,25	0,25	0,006
176	Бефстроганов из говядины	100	17,67	8,72	35,56	191,5	0,025	0,19	19	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0,4	0,3
115	Каша ячневая расп. с луком	180	12,02	14,46	6,26	202,14	0,74	0,05	0	0	0,13	243	0	0	0,5	84	0	0,4	4,06
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	25,4		45,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		36,17	32,69	202,65	939,35	1,09	0,61	113,95	29,98	1,17	418,74	352	86,6	5,9	530	22,2	1,38	4,431
	Полдник																		
318	Коржик молочный	60	4,16	7,5	20,76	258	0,04	0,02	1,6	0,07	0,11	14,43	0	0	0,48	0	0	3	0,01
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		5,16	7,5	57,76	346	0,06	0,12	1,6	4,07	0,11	28,43	7	0	1,08	0	0	3	0,01
	Ужин																		
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,5	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,03
241	Картофельное пюре	150	3,17	12,55	11,51	61,58	0,11	0,02	6,5	4,8	0,48	52,52	91,6	30	0,81	96	8	0,5	0,23
162	Котлеты рыбные "Любительские"	140	17,42	14,78	9,02	246,2	0,093	0	0,08	0	1,4	36,26	280	0	1,2	0	70	0	1,98
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0,015	0	0	0	12	0	0	0,08	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		21,96	31,53	57,85	475,03	0,353	0,095	91,38	7,3	1,88	125,28	413,6	42	2,42	236	82,53	0,85	2,27
	2 ужин																		
272	Йогурт	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	1	0,75		300	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		12,95	9,46	50,35	331	0,175	0,05	1	0,75	0	311,5	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
	Итого за день		119,64	128,7	425,48	2978,76	1,939	1,22	415,84	46,20	9,45	1456,47	1357,57	214,27	11,48	1609	154,39	14,03	7,61

5 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
114	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5	11,68	10,1	35,33	370,1	0,024	0,037	36	1,08	1,8	136,08	145,9	30,72	0,6	72	5,4	7,2	0,25
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,3	0,035	0,047	97	0	1,3	14,49	38,82	0,05	0,05	0	6,7	0	0,02
139	Яйцо	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,16	59,6	0	2,2	55	84	45	0,6	50	8	0,75	0,2
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	6	0	0	0,08	0	0,02
	Итого		21,54	56,1	75,78	824,45	0,09	0,24	192,6	1,08	5,3	217,57	268,72	81,77	1,25	122	20,18	7,95	0,49
	2 Завтрак																		
	Яблоко	185	0,32	0	2,09	197	0,055	0,055	9,25	5	0	29,6	20,35	16	4,07	216,3	3	0	0,06
	Итого		0,32	0	2,09	197	0,055	0,055	9,25	5	0	29,6	20,35	16	4,07	216,3	3	0	0,06

Обед																			
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,7	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250/35	2,11	7,55	11,37	111,58	0,025	0,09	26,1	1,88	0	98,75	62,5	25	0,025	75	5,75	0,025	0,2
180	Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,022	0,19	19	0	1	19	167,11	24	2,3	177,78	3,33	0,04	0,3
235	Капуста тушеная	200	9,44	5,56	21,1	249,56	0,1	0,003	110,67	20	0,08	170,8	66,67	32	2,77	266,67	13,33	0,8	0,03
274	Кисель	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0	0,2	25,4	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		45,93	34,36	161,85	1035,63	0,33	0,363	158,97	48,98	1,08	371,75	404,28	121,6	6,595	622,45	5,83	1,195	0,575
Полдник																			
155	Сырники запечен. со сгущ.молоком	120/35	6,74	13,5	33,64	417,96	0,067	0,156	295	0,49	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		14	7	8	0,6	0	0	0	0
	Итого		7,74	13,5	70,64	505,96	0,09	0,256	295	4,49	0,37	257	187	22,4	1,2	134,4	7,2	40	0,05
Ужин																			
	Перец свежий порй.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
363	Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,21	0,16	0,01	0	0	29	0	0	0,25	0	0	0	0
239	Картофель отварной	150	3,18	6,3	20,2	189,2	0,15	0,03	5	5	0,09	18	87	27	1,2	96	7,2	0,8	0,15
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	100	7,4	2,06	36,27	229	0,2	0,02	83,07	0	0	23	60	0	0,05	0	6,91	0	0,02
	Итого		22,42	13,46	79,8	706,12	0,64	0,3	338,08	38,65	0,09	90	164,8	34,9	2,05	226	14,19	0,8	0,19
2 ужин																			
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,13	0,38	67,5	0,3	5	375	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25
	Печенье	50	0,83	5,83	20,33	96,67	0,04	0,05	0	0	0	400	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		9,6	16,75	34,39	290,42	0,165	0,43	67,5	0,3	5	775	190	35	2,5	250	22,5	5	0,25
Итого за день			107,55	134,17	424,55	3559,58	1,369	1,648	1061,40	98,5	11,84	1740,92	1235,15	311,67	17,665	1571,15	72,9	54,945	1,615

6 день

Наименования блюд																			
Завтрак																			
	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/3	4,65	6,05	23,32	166,51	0	0,06	45	0,9	0,3	72,33	70,5	14,55	0,14	80	4,5	1,5	0,15
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	14,28	21,8	0,26	172,4	0,035	0,047	123,1	0	2,49	369,6	52,5	0	0,05	30	6,9	6,04	0,05
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,43	119,2	0,6	4,4	105,4	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
287	Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,1
	Итого		33,34	49,82	46,57	658,61	0,17	0,607	300,8	2	8,19	603,93	381	118,55	2,19	325	33,4	10,04	0,75
2 Завтрак																			
	Апельсин	185	0,32	0	2,09	197,3	0,074	0,55	0,7	15	0	64,8	42,5	24	0,55	173	2	0	0
	Итого		0,32	0	2,09	197,3	0,074	0,55	0,7	15	0	64,8	42,5	24	0,55	173	2	0	0
Обед																			
246	Помидоры свежие	100	0,6	0,2	4,4	22	0	0,05	51	3,33	0	28	0	13	0,3	180	0	0,33	0,04
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	1,75	6,26	9,44	92,59	0,045	0,03	120	1,88	0,38	7,5	81,25	44,38	0,19	62,5	1,5	0,4	0
189	Котлета из говядины	100	26	13,03	52,39	191,71	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,15
242	Картофельное пюре с морковью	150	1,58	4,5	21	168,45	0,11	0,02	6,5	4,8	0,48	52,51	91,6	30	0,81	96	8	0,8	0,23
283	Компот из изюма	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0	0,4	25,4	0	16	17	8,4	0,6	20	0	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		33,61	27,11	208,11	898,74	0,36	0,37	196,9	35,41	1,86	167,01	461,85	150,38	5,1	558,5	22,7	1,53	0,45
Полдник																			
312	Булочка домашняя	60	4,36	5,05	19	232,2	0,066	0,03	0	0	0,12	10,69	0	0	0	0	3	0,01	
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	0	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		5,36	5,05	56	320,2	0,09	0,13	0	4	0,12	10,69	7	0	0,6	0	0	3	0,01
Ужин																			
246	Огурцы свежие	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,67	0	16	24	13	0,3	103	0	0,3	0,02
212	Курица отварная	125	18,9	11,75	4,12	211,2	0	0	50	0	0	33	156	0	1,6	0	7,5	12	0,7
92	Рагу из овощей	180	1,12	13,86	6,24	74,04	0,11	0,36	144	14,4	0,06	43,9	59,04	18	1,2	250	12	0,3	0,012
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	0,08	1	0,1
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		21,62	52,36	47,37	449,06	0,23	0,47	259,3	16,57	1,06	161	314,04	38	3,63	418	23,03	13,6	0,842
2 ужин																			
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,13	0,38	67,5	2,9	5	375	190	30	2,5	250	22,5	5	0,25
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01
	Итого		14,72	11,63	53,16	369,75	0,23	0,42	67,5	2,9	5	386,5	220	30	2,53	250	22,5	5	0,26

Итого за день		108,97	145,97	413,3	2893,7	1,142	2,547	825,2	75,88	16,23	1393,9	1426,4	360,93	14,6	1724,5	103,63	33,17	2,31
----------------------	--	---------------	---------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------

7 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	9,73	8,63	26,4	308,6	0,024	0,132	36	0,72	0,31	15	83	32,6	2,11	73	6,1	1,6	1,4
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,035	0,047	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,42	0	0,018
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	6	0	0	0,1	0	0,02
	Итого		14,51	50,03	66,57	700,6	0,06	0,179	133	0,72	2,14	47,53	138	38,6	2,16	73	12,62	1,6	1,438
	2 Завтрак																		
	Груша	185	0,32	0	23,27	197,33	0,037	0,55	3,7	1,5	0	26,6	29,6	22	4,25	96,2	2	0	0,04
	Итого		0,32	0	23,27	197,33	0,037	0,55	3,7	1,5	0	26,6	29,6	22	4,25	96,2	2	0	0,04
	Обед																		
	Перец свежий порц.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,48	14,42	142,32	0,058	0,025	43,75	5,63	0,025	72,45	62,5	21,25	0,5	62,5	5,75	0,25	0,06
189	Биточки из говядины	100	36,32	21,94	22,68	191,5	0,02	0,19	19	0	1	19	188	27	2	200	3	0,4	0,2
205	Гречневая каша с маслом	180	7,15	7,39	31,62	221,56	0,18	0,048	3,6	0	0,14	15,12	45	57,6	16	72	1,44	0,6	0,06
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	25,4	0	25,2	10,6	0	2,4	150	20	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		54,89	40,03	220,8	1006	0,52	0,43	316,55	64,36	1,165	181,77	406,1	140,45	22,6	614,5	40,39	1,25	0,35
	Полдник																		
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,07	0,16	295	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	23,4	94	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		18,52	18,6	68	511,6	0,09	0,26	295	4,49	0,36	266	187	14,4	1,2	144	7,2	40	0,05
	Ужин																		
246	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
169	Рыба запеченная с картофелем	140/150	4,93	9,7	45,32	343,82	0,45	0,028	69,3	7	2,07	65,2	415,8	37,8	2,94	96	70	0	2,66
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,1	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,5	0	0,01
	Итого		6,25	13,95	82,99	515,57	0,63	0,108	182,6	10,33	2,07	98,7	445,8	48,8	3,27	276	75,6	0,33	2,73
	2 ужин																		
272	Кефир	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	1	0,75		300	190	0	0	250	23	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,5	0	0,01
	Итого		12,95	9,46	50,35	331	0,175	0,05	1	0,75	0	311,5	220	0	0,03	250	26,5	5	0,01
Итого за день			107,44	132,07	511,97	3262	1,515	1,58	931,85	82,15	5,74	932,1	1427	264,3	33,51	1453,7	164,31	48,18	4,61

8 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
102	Каша кукурузная на молоке с маслом	180/5	11,59	9,84	59,17	370,32	0,132	0,013	42	0,72	0,84	127,9	102	27	0,9	80	5,76	1,8	0,25
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	14,28	21,8	0,26	172,4	0,035	0,047	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	0,05	30	6,04	0	0,04
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Конфеты шоколадные	55	22	15,86	26,4	252,08	0	0	0	0	0	5,5	2,75	5,5	0	0	0	0	0
	Итого		25,99	31,64	71,7	590,97	0,167	0,06	165,1	0,72	3,33	509,5	294,5	27	0,95	110	11,88	1,8	0,31
	2 Завтрак																		
	Банан	185	0,32	0	2,09	197,3	0,074	0,02	0,06	2	0	9,25	0	60	1	338	2	0	0,04
	Итого		0,32	0	2,09	197,3	0,074	0,02	0,06	2	0	9,25	0	60	1	338	2	0	0,04
	Обед																		
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,85	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,03
63	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/10	2,13	6,32	10,64	86,26	0,085	0,05	43,75	5	0,038	81,85	72,5	20	1	75	5	0,25	0,125
193	Плов из говядины	180/100	40,86	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	19	1,12	0,95	67,2	231,3	42,6	2,8	180	3,04	0,97	0,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,4	25,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		47,32	39,96	214,04	988,8	0,391	0,33	85,65	34,02	0,988	229,25	404,8	102,2	5,9	411	19,24	1,57	0,58
	Полдник																		
315	Булка "Российская"	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,05	0,03	0	0	0,08	10,2	0	0	0	0	0	3	0,01
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		5,25	2,9	76,2	287,8	0,07	0,13	0	4	0,08	24,2	7	0	0,6	0	0	3	0,01

Ужин																			
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,67	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
172	Рыба запеченная с овощами	140/70	28,77	8,49	8,29	170,27	0,63	0,042	265,6	0,28	1,4	134,4	308	21	4,2	0	84	0	2,38
241	Картофельное пюре	150	3,17	12,55	11,51	61,58	0,11	0,02	6,5	4,8	0,48	52,52	91,6	30	0,81	96	8	0,5	0,23
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0	15,31	61,66	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		33,31	25,19	59,81	408,71	0,86	0,102	337,4	7,07	1,88	226,42	455,4	64,9	5,39	199	95,53	0,83	2,66
2 ужин																			
272	Ряженка	250	7	8,75	1,25	155	0,075	0,1	1	0,75	0	300	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01
	Итого		12,95	9,46	40,35	331	0,175	0,14	1	0,75	0	311,5	220	0	0,03	250	22,5	5	0,01
Итого за день			125,14	109,15	464,19	2805	1,737	0,78	589,21	48,56	6,28	1310,12	1381,7	254,1	13,87	1308	151,15	12,2	3,61

9 день

Наименования блюд																			
	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																			
114	Каша рисовая на молоке с маслом	150/3	9,73	8,45	29,44	308,45	0,03	0,03	45	0,9	0,29	115,29	123,48	18	0,45	75	4,5	6	0,25
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,035	0,047	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,42	0	0,018
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,43	119,2	0,6	4,4	105,4	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	12	0	6	0	0	0,1	0	0	0,02
	Итого		26,15	67,89	72,65	921,4	0,156	0,507	261,2	1,5	6,52	253,22	391,48	121	2	225	30,02	7,5	0,738
2 Завтрак																			
	Яблоко	125	0,22	0	15,72	133,3	0,038	0,55	6,25	5	0	13,8	13,75	11,25	2,75	146	1,4	0	0,04
	Итого		0,22	0	15,72	133,3	0,038	0,55	6,25	5	0	13,8	13,75	11,25	2,75	146	1,4	0	0,04
Обед																			
246	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
41	сметаной	250/15/10	20,88	6,32	10,64	107,82	0,038	0,025	26,25	2,5	0,038	87,5	87,5	25	0,019	75	2,5	0,38	0,025
176	Бефстроганов из говядины	100	17,67	8,72	35,56	191,5	0,025	0,19	19	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0,4	0,25
235	Капуста тушеная	200	9,44	5,56	21,1	249,56	0,1	0,003	110,67	20	0,08	170,8	66,67	32	2,77	266,67	13,33	0,8	0,03
282	Компот из св. плодов	200	0,6	0	37	144	0,006	0	0,2	26,3	0	25,2	5	4	0,6	60	0,8	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		52,31	23,92	227,98	1026	0,409	0,338	207,12	52,13	1,118	403,7	431,17	126,6	7,389	769,17	32,58	1,91	0,37
Полдник																			
141	Запеканка из творога со ст.молоком	120/35	23,38	9,68	22,85	273,78	0,048	0,36	180	0,36	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		24,38	9,68	59,85	361,78	0,068	0,46	180	4,36	0,37	257	187	14,4	1,2	134,4	7,2	40	0,05
Ужин																			
26	Салат из свеклы с изюмом	100	1,26	5,02	12,28	89,02	0,03	0,033	1,9	1,67	0	32,27	39,7	43,05	3	50	7	0	0
162	Котлеты рыбные "Любительские"	140	17,42	14,78	9,02	246,2	0,093	0	0,08	0	1,4	36,26	280	0	1,2	0	70	0	1,98
239	Картофель отварной	150	3,18	6,3	20,2	189,2	0,15	0,03	5	5	0,09	18	87	27	1,42	96	7,2	0,8	0,15
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	12	45	7	0,5	65	3,08	3,08	0,07
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,015	62,3	0	0	56,6	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		22,76	52,75	74,81	674,54	0,393	0,148	69,28	7,17	2,49	155,13	481,7	77,05	6,15	211	90,73	3,88	2,21
2 ужин																			
288	Молоко	250	8,75	10,92	14,06	193,75	0,125	0,38	67,5	0,3	5	375	375	30	2,5	250	22,5	5	0,25
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		14,7	11,63	53,16	369,75	0,225	0,42	67,5	0,3	5	386,5	405	30	2,53	250	25,95	5	0,26
Итого за день			140,52	165,87	504,17	3486	1,289	2,423	791,35	70,46	15,50	1469,35	1910,1	380,3	22,019	1735,57	187,88	58,29	3,668

10 день

Наименования блюд																			
	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
Завтрак																			
108	Каша пшеничная на молоке с маслом	180/5	6,7	7,26	31,75	309,53	0,18	0,156	36	1,08	0,9	170,4	78	8,4	1,4	78	5,4	1,8	0,2
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	14,28	21,8	0,26	172,4	0,035	0,047	227,5	0	2,49	369,6	192,5	0	0,05	30	6,04	0	0,04
139	Яйцо	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,16	59,6	0	2,2	55	84	45	0,6	50	8	0,75	0,2
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,007	13,5	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	3,08	1	0,1
	Итого		28,85	36,85	52	663,42	0,285	0,37	336,6	1,58	6,59	651,6	399,5	60,4	2,55	223	22,52	3,55	0,54

	2 завтрак																		
	Апельсин	185	0,32	0	23,27	185	0,074	0,55	0,7	15	0	64,8	42,5	24	0,55	173	2	0	0
	Итого		0,32	0	23,27	185	0,074	0,55	0,7	15	0	64,8	42,5	24	0,55	173	2	0	0
	Обед																		
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,85	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,03
43	Свекольник с мясом со сметаной	250/15/10	2,2	6,19	9,26	99,12	0,075	0,25	43,75	1,25	0,038	10,34	75	21	0,8	62,5	6,25	0,25	0,025
180	Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,022	0,19	19	0	1	19	167,11	24	2,3	177,78	3,33	0,04	0,3
224	Рис отварной	180	4,68	6,12	46,56	258,12	0,18	0,018	5,4	0	1,7	32,76	58,2	28,8	0	60	0	0,2	0,036
227	Кисель из варенья	200	0,6	0	37	144	0,006	0	0,2	25,4	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		41,25	33,61	220,95	1067	0,49	0,558	90,85	29,15	2,738	142,3	396,31	113,4	4,6	440,28	20,78	0,84	0,416
	Полдник																		
318	Коржик молочный	60	4,16	7,5	20,76	258	0,04	0,02	1,6	0,07	0,11	14,43	0	0	0,48	0	0	3	0,01
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		5,16	7,5	57,76	346	0,06	0,12	1,6	4,07	0,11	28,43	7	0	1,08	0	0	3	0,01
	Ужин																		
246	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
363	Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,18	0,16	0,01	0	0	25	0	0	0,25	0	0	0,63	0
241	Картофельное пюре	150	3,17	12,55	11,51	61,58	0,11	0,02	0,027	4,8	0,48	52,52	91,6	30	0,81	96	8	0,5	0,23
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		14,91	21,8	55,3	446,63	0,47	0,26	113,337	8,13	0,48	111,02	121,6	41	1,39	276	13,53	1,46	0,3
	2 ужин																		
272	Ряженка	250	7	8,75	1,25	155	0,075	0,1	1	0,75	0	300	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сушарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	0	0	0,01
	Итого		12,95	9,46	40,35	331	0,175	0,14	1	0,75	0	311,5	220	0	0,03	250	22,5	5	0,01
	Итого за день		103,44	109,22	449,63	3039	1,557	1,998	544,087	58,68	9,918	1309,65	1187	238,8	10,2	1362,28	81,33	13,85	1,276

11 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	180/5	5,48	6,6	31,12	206,11	0,19	0,12	42	1,08	0,9	166,44	102	39,72	1,44	90	9	1,8	0,26
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,035	0,047	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,42	0	0,02
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Итого		10,26	48	71,29	598,06	0,225	0,167	139	1,08	2,73	198,97	157	39,72	1,49	90	15,5	1,8	0,3
	2 Завтрак																		
	Груша	185	0,32	0	23,27	197,33	0,037	0,55	3,7	1,5	0	26,6	29,6	22	4,25	96,2	2	0	0,04
	Итого		0,32	0	23,27	197,33	0,037	0,55	3,7	1,5	0	26,6	29,6	22	4,25	96,2	2	0	0,04
	Обед																		
	Перец свежий порц.	100	1,3	0,1	4,9	26	0,08	0,09	250	33,33	0	8	16	7	0,5	130	0	0	0
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250/35	2,11	7,55	11,37	111,58	0,025	0,09	26,1	1,88	0	98,75	62,5	25	0,03	75	5,75	0,025	0,2
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	19	0	1	21	150,4	27	2	200	3	0,4	0,2
239	Картофель отварной	150	3,18	6,3	20,2	189,2	0,15	0,03	5	5	0,09	18	87	27	1,2	96	7,2	0,8	0,15
283	Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	25,4	0	16	17	8,4	0,6	100	0	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		40,68	42,93	225,78	943,37	0,46	0,48	300,3	65,61	1,09	203,75	416,9	122	5,53	601	26,15	1,225	0,575
	Полдник																		
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,07	0,16	295	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		18,52	18,6	81,6	505,6	0,09	0,26	295	4,49	0,36	266	187	14,4	1,2	144	7,2	40	0,05
	Ужин																		
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,7	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
212	Курица отварная	125	18,9	11,75	4,12	211,2	0,075	0,16	51,25	0	0	41,25	195	0	2	0	7,5	12	0,7
228	Макароны отв.с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,1	18,96	57,6	9,12	1,32	29,76	0	0	0,06
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0	15,31	61,66	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		26,75	22,98	105,74	641,98	0,305	0,248	356,55	2,092	0,1	99,71	308,4	23,02	3,7	132,76	11,03	12,33	0,81
	2 ужин																		
272	Кефир	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	1	0,75	0	300	190	0	0	250	23	5	0

317	Сырники запечен. со сгущ.молоком	120/35	6,74	13,5	33,64	417,96	0,067	0,156	295	0,49	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,05
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		7,74	13,5	70,64	505,96	0,087	0,256	295	4,49	0,37	257	187	14,4	1,2	134,4	7,2	40	0,05
	Ужин																		
246	Овощная нарезка	100	0,65	0,15	4,05	17,85	0,03	0,02	22,5	2,5	0	13	12	12	0,3	140	1	0,35	0,03
238	Картофель запеч. из отварного	150	4,64	6,06	15,93	198	0,165	0,02	7,5	5	0,11	14,67	87	27	1,2	96	10	0	0,15
208	Кнели из кур	125	12,43	0,06	7,16	84,46	0,125	0	150,5	0	0	87,66	150	0	2	0	7,5	10	0,7
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	0	0,5	1	12	45	7	0,5	65	3,08	3,08	0,07
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		18,62	32,92	60,45	450,43	0,44	0,15	242,8	8	1,11	138,83	324	46	4,03	301	25,03	13,43	0,96
	2 ужин																		
272	Йогурт	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,1	1	0,75	0	300	190	0	0	250	22,5	5	0
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		12,95	9,46	50,35	331	0,175	0,14	1	0,75	0	311,5	220	0	0,03	250	25,95	5	0
	Итого за день		118,4	166,14	524,7	3496	1,89	1,70	852,96	53,56	10,19	1206,02	1517,3	300,35	18,83	1583,9	130,17	62,98	2,17

14 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
114	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5	11,68	10,1	35,33	370,1	0,024	0,037	36	1,08	1,8	136,08	145,9	30,72	0,6	72	5,4	7,2	0,24
379	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	14,28	21,8	0,26	172,4	0,035	0,047	123,1	0	2,6	387,2	201,66	0	0,05	30	6,33	0	0,05
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Итого		26,08	31,9	47,86	590,75	0,059	0,084	159,1	1,08	4,4	535,28	347,56	30,72	0,65	102	11,81	7,2	0,31
	2 Завтрак																		
	Апельсин	140	0,32	0	0,97	130,67	0,037	0,55	0,52	15	0	64,8	32,2	18	0,4	130,9	1,5	0	0
	Итого		0,32	0	0,97	130,67	0,037	0,55	0,52	15	0	64,8	32,2	18	0,4	130,9	1,5	0	0
	Обед																		
246	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	51	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,33	0,04
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/10	2,13	6,32	10,64	86,26	0,085	0,05	43,75	5	0,038	81,85	72,5	20	1	75	5	0,25	0,14
192	Бефстроганов из гов.печени	100	32,62	37,6	0,3	191,5	0,025	0,19	219	0	1	68,2	188	27	3	187,5	3,75	0,4	0,3
219	Гречневая каша с маслом	200	11,64	7,24	60	351,75	0,2	0,07	6,67	0	0,16	16,8	50	64	16,6	106,67	2	4	0,04
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	1,71	113,43	0,006	0,015	0,2	26,3	0	25,2	5	4	0,3	60	0,8	0	0
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,18	0,08	0	0	0	42	84	27,6	1,2	0	10,2	0	0,025
	Итого		50,67	54,48	196,33	1076	0,56	0,45	320,62	34,63	1,20	244	400	154	22,4	609	23,8	5,0	0,5
	Полдник																		
312	Булка домашняя	60	3,65	8,01	30,96	258	0,073	0,03	0	0	0,11	11,88	0	0	0	0	0	0	0,01
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		4,65	8,01	67,96	346	0,093	0,13	0	4	0,11	25,88	7	0	0,6	0	0	0	0,01
	Ужин																		
246	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,67	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
161	Рыбный биточки	140	17,42	14,78	9,02	246,2	0,084	0,005	0,08	0	1,4	32,63	280	0	1,2	0	70	0	2,15
239	Картофель отварной	150	3,18	6,3	20,2	189,2	0,15	0,02	4,5	5	0	18	87	27	1,2	96	10	0,6	0,15
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	0,32	0	12	1,8	0,9	0,05	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		22,69	25,23	66,19	598,85	0,354	0,065	69,88	6,99	1,4	90,13	422,8	40,9	2,78	199	83,53	0,93	2,35
	2 ужин																		
288	Молоко	250	8,75	10,92	14,06	193,75	0,125	0,38	67,5	0,3	5	375	375	30	2,5	250	22,5	5	0,25
	Сухарик из пшеничного хлеба	50	5,95	0,71	39,1	176	0,1	0,04	0	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	Итого		14,7	11,63	53,16	369,75	0,225	0,42	67,5	0,3	5	386,5	405	30	2,53	250	25,95	5	0,26
	Итого за день		119,11	131,25	432,47	3112	1,32	1,69	617,62	62,00	12,11	1347	1614	273	29,4	1291	147	18,1	3,5

Анализ питания для детей 11-18 лет за 14 дней

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Итого	Итого	Норма
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1680	120	120
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200
Мука		38		34	8	41		35	3	34		40	8	41	282	20	20
Крупы, мак. изделия	83,7	91	80	61	40	27	72	84	41	97	95	30	88	90	979,7	70	70

Картофель	166	190	200	210	180	150	190	170	210	210	190	210	170	170	2616	187	187
Овощи	316	307,5	270	334,3	320	376	286,5	318	387	204	360	360	300	344	4483,3	320	320
Фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	2590	185	185
Сухофрукты	25	25	25	25	25	25	49	25	25	25	49	25	25	8	281	20	20
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200
Мясо	100	125	115	115	100	115	100	115	115	115	100	115	115	115	1560	111	118
Птица I кат.	125		125		35	125	35				125		125		695	50	50
Рыба		140		140			140	140	140	100		140		140	1080	77	77
Молоко, кис.молочные	510	330	490	410	460	460	410	410	460	410	510	340	450	410	6060	433	530
Творог	120		120		120		120		120		120		120		840	60	60
Сыр		30		30		30		30		30		30		30	210	15	15
Сметана	14	10	10	10		13	13	10	13	10	13		13	11	140	10	10
Масло сливочное	35	36	36	40	27	33	35	36	38	36	33	32	35	38	490	35	35
Масло растит.	18	17	18	15	12	22	21	16	17	18	21	21	18	18	252	18	18
Яйцо	86		84	12	43	86	5	5	92	43	6	5	88	12	567	41	1 шт.
Сахар	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	490	35	35
Кондитер. изд				55	50								55	50	210	15	15
Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5	5

Анализ питания по витаминам и минеральным веществам 11-18 лет за 14 дней

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		Среднее	Норма
Белки	148	89	144	120,85	108	109	108	126	143	105	112	144	120	119	1695,92	121	90
Жиры	160	104	149	138,5	147	150	140	123	154	111	148	128	159	131	1942,26	139	92
Углеводы	501	501	489,9	429,47	430	411	542	470	488	483	563	450	531	432,47	6722,01	480	383
Калории	3352	3158	3610	3083	3707	3050	3346	2960	3615	3167	3308	3368	3665	2418,02	45807,02	3272	2720
Витамины и минеральные вещества																	
B1	1,26	1,52	1,4	1,939	1,37	1,14	1,51	1,73	1,3	1,55	1,29	1,85	1,89	1,32	21,07	1,5	1,4
B2	1,49	1,38	1,5	1,22	1,65	2,26	1,58	0,78	2,34	2	1,75	1,96	1,7	1,7	23,30	1,66	1,6
A	927,05	1574	1046	451,84	1061,4	825,2	931,9	589,2	791,4	544,1	1096	1112	853	617,6	12421	887	900
C	48,34	60,19	110,5	46,2	98,5	75,9	82,15	48,56	70,46	58,68	75,52	96,9	53,56	62,0	987	71	70
D	8,86	14,12	9,3	9,45	11,84	16,2	5,74	6,28	15,61	9,92	4,28	14	10,19	12,1	147,89	10,6	10
Ca	1151,62	1471	1247	1456,47	1740,92	1393,9	932,1	1310	1470	1310	1107	1534	1206	1347,0	18677	1334	1200
P	1508,6	1391,8	1523	1382,37	1235,15	1426,4	1427	1382	1903	1187	1319	1610	1517	1614	20426	1459	1200
Mg	286,67	301,57	386,3	226,27	318,6	367,83	271,2	261	387,2	245,7	228	410,7	307,3	280,0	4278	306	300
Fe	16,41	16,22	14,9	11,5	17,7	14,6	35,51	13,9	22	10,2	16,2	17,08	18,83	29,40	254,45	18,18	18
K	1517	1451,6	1405	1609	1571	1724	1453	1308	1736	1362	1314	1707	1584	1291	21033	1502	1200
I	0,108	0,14	0,105	0,156	0,073	0,1	0,16	0,15	0,188	0,081	0,08	0,168	0,13	0,15	1,79	0,13	0,1
Se	0,063	0,012	0,063	0,014	0,06	0,033	0,05	0,012	0,06	0,014	0,06	0,02	0,063	0,02	0,54	0,04	0,05
Ft	4,9	4,9	2,33	7,61	1,62	2,31	4,61	3,61	3,7	1,3	1,8	4,76	2,2	3,50	49	3,51	4

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов; г. Пермь 2008 г.