

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"

7-11 лет

1 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
107	Каша манная на молоке с маслом	100/2	3,1	4,03	15,55	111,01	0,00	0,04	21	0,6	0,2	59,20	45	9,70	0,09	53	4,5	1	0,08
379	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2,54	22,6	15,2	187,5	0,002	0,04	52,7	0,00	1	11,2	30	0,00	0,03	0	3,4	0	0,01
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	119,20	0,60	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0,00	11,28	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>17,33</b>	<b>44,67</b>	<b>45,07</b>	<b>564,63</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>204,90</b>	<b>1,20</b>	<b>5,60</b>	<b>187,83</b>	<b>288,00</b>	<b>106,70</b>	<b>1,62</b>	<b>203,00</b>	<b>26,98</b>	<b>2,50</b>	<b>0,56</b>
	<b>2 завтрак</b>																		
	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
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>23,27</b>	<b>197,33</b>	<b>0,031</b>	<b>0,05</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>29,6</b>	<b>20,4</b>	<b>16</b>	<b>4,07</b>	<b>216,3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>																		
246	Свежий огурец порц.	60	0,42	0,06	2,22	8,22	0	0	1,8	1	0	9,6	14,4	7,8	0,18	61	0	0,2	0,0006
35	Борщ с мясом со сметаной	200/15/11	5,15	5,98	11,54	113,85	0,04	0,02	45,00	1,5	0,30	50,4	50	16,8	0,29	50	4,6	0,5	0,02
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	2
241	Картофельной поре	150	3,2	6,06	23,3	160,45	0,12	0,02	6,5	4,8	0,480	58,35	91,6	30	0,81	96	8	0,5	0,23
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
283	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,006		0,4	20,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	1
	<b>Итого</b>		<b>41,59</b>	<b>40,04</b>	<b>181,38</b>	<b>773,7</b>	<b>0,326</b>	<b>0,29</b>	<b>72,7</b>	<b>27,7</b>	<b>1,78</b>	<b>192,55</b>	<b>405</b>	<b>104,6</b>	<b>4,68</b>	<b>423</b>	<b>22,4</b>	<b>1,2</b>	<b>3,2706</b>
	<b>Полдник</b>																		
141	Запеканка из творога со сг.молоком	100/35	19,48	8,07	19,4	228,15	0,04	0,3	150	0,3	0,31	202,5	150	12	0,5	112	6	33	0,04
293	Сок	200	1	0,2	5,8	36	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>20,48</b>	<b>8,27</b>	<b>25,20</b>	<b>264,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>150,00</b>	<b>4,30</b>	<b>0,31</b>	<b>216,50</b>	<b>157,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,10</b>	<b>112,00</b>	<b>6,00</b>	<b>33,00</b>	<b>0,04</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Помидор свежий порц.	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,036	0,024	25,2	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,24	0,02
212	Курица отварная	80	12,6	7,52	2,64	135,2	0,048	0,1	32,8	0	0	26,4	124,8	0	1,28	0	4,8	7,6	0,22
228	Макарони отв. с овощами	150	5,4	5,9	34,23	211,6	0,09	0,04	200	0,06	0,08	15,8	48	7,6	1,1	24,8	0	0	0,05
299	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
	<b>Итого</b>		<b>19,08</b>	<b>17,59</b>	<b>72,55</b>	<b>510,14</b>	<b>0,434</b>	<b>0,204</b>	<b>320,4</b>	<b>2,06</b>	<b>0,08</b>	<b>71,7</b>	<b>202,8</b>	<b>14,2</b>	<b>2,59</b>	<b>132,8</b>	<b>9,53</b>	<b>7,84</b>	<b>0,32</b>
	<b>2 ужин</b>																		
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
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>8,71</b>	<b>49,32</b>	<b>316,65</b>	<b>0,15</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>319</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>111,75</b>	<b>119,28</b>	<b>396,79</b>	<b>2627</b>	<b>1,09</b>	<b>1,29</b>	<b>754,60</b>	<b>41,01</b>	<b>7,77</b>	<b>1017</b>	<b>1293</b>	<b>253,5</b>	<b>14,09</b>	<b>1337</b>	<b>93,86</b>	<b>49,54</b>	<b>4,26</b>

## 2 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/3	3,17	3,92	25,72	110,63	0,002	0,16	30	0,9	1,6	174,7	67,1	39,0	0,50	73	4,4	2	1,01
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	50/10/20	7,14	10,9	0,13	86,2	0,002	0,027	70,3	0	1,42	211,2	110	0	0,025	20	3,45	0	0,016
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
	<b>Итого</b>		<b>10,43</b>	<b>14,82</b>	<b>38,12</b>	<b>245,08</b>	<b>0,004</b>	<b>0,187</b>	<b>100,3</b>	<b>0,9</b>	<b>3,02</b>	<b>397,88</b>	<b>177,1</b>	<b>39</b>	<b>0,525</b>	<b>93</b>	<b>7,93</b>	<b>2</b>	<b>1,046</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Апельсин	185	0,43	0	12,81	197,3	0,05	0,055	0,7	15	0	64,8	42,50	24	0,55	172,66	2		
	<b>Итого</b>		<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>12,81</b>	<b>197,3</b>	<b>0,05</b>	<b>0,055</b>	<b>0,7</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>64,8</b>	<b>42,5</b>	<b>24</b>	<b>0,55</b>	<b>172,66</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
9	Салат из моркови	60	0,68	0,68	46,5	72,36	0,017	0,04	540	0,5	0	23,54	23,82	13,18	0,72	90	3	0	0,004
62	сметаной	200/15/11	1,7	5,06	8,51	69,01	0,06	0,04	35	4,00	0,3	58,2	58	16	0,8	60	4	0,18	0,02
181	Жаркое по домашнему с мясом	150/90	23,12	18,3	23,42	348,52	0,14	0,17	24	4,2	0,8	38,40	237	57	2	276	6	0,7	0,2
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006		0,5	20,4	0	34	10,6	0	2,4	150	1	0	
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,014	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>28,14</b>	<b>26,12</b>	<b>185,84</b>	<b>810,88</b>	<b>0,237</b>	<b>0,31</b>	<b>599,5</b>	<b>29,1</b>	<b>1,1</b>	<b>182,14</b>	<b>385,42</b>	<b>109,18</b>	<b>6,72</b>	<b>576</b>	<b>20,8</b>	<b>0,88</b>	<b>0,244</b>
	<b>Полдник</b>																		
313	Булка дорожная	60	4,13	8	34,12	345	0,036	0,02	0	0	0,12	12,99	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
	<b>Итого</b>		<b>5,13</b>	<b>8</b>	<b>39,92</b>	<b>381</b>	<b>0,056</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,12</b>	<b>26,99</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,036	0,024	25,2	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,2	0,02
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	38,8	215,1	0,15	0,015	4,50	0	1,42	27,3	48,5	24	0	50		0	0,03
172	Рыба тушеная с овощами	120/70	9,45	12,82	5	200,64	0,29	0,001	265,6	0,2	1,2	60,8	240	15	0,4	0	60	0	1,7
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,04	81,08	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
	<b>Итого</b>		<b>14,43</b>	<b>22,09</b>	<b>79,48</b>	<b>611,52</b>	<b>0,596</b>	<b>0,08</b>	<b>357,6</b>	<b>2,52</b>	<b>2,62</b>	<b>117,6</b>	<b>320,3</b>	<b>46,5</b>	<b>0,66</b>	<b>158</b>	<b>64,73</b>	<b>0,2</b>	<b>1,78</b>
	<b>2 ужин</b>																		
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	0,04	0	0	0	28	30	0	0,03	0	3,45		0,01
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>11,63</b>	<b>53,16</b>	<b>369,75</b>	<b>0,225</b>	<b>0,42</b>	<b>67,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5</b>	<b>403</b>	<b>220</b>	<b>35</b>	<b>2,53</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>73,28</b>	<b>82,66</b>	<b>409,33</b>	<b>2616</b>	<b>1,168</b>	<b>1,17</b>	<b>1356</b>	<b>51,82</b>	<b>11,86</b>	<b>1192,41</b>	<b>1152,32</b>	<b>253,68</b>	<b>11,585</b>	<b>1250</b>	<b>121,41</b>	<b>11,08</b>	<b>3,34</b>

## 3 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
102	Каша "Дружба" на молоке с маслом	100/2	7,11	6,5	39,54	246,9	0,11	0,09	25	0,6	1	72,19	57,0	15,00	0,50	65	3	1	0,08
379	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2,54	23,6	15,2	187,5	0,002	0,04	52,7	0	1	11,2	30	0	0,03	0	3,45		0,01
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	12	0	0	0	0	0,08		0,02
	<b>Итого</b>		<b>21,41</b>	<b>48,14</b>	<b>70,05</b>	<b>703,65</b>	<b>0,203</b>	<b>0,26</b>	<b>196,9</b>	<b>1,2</b>	<b>6,4</b>	<b>200,82</b>	<b>300</b>	<b>112</b>	<b>2,03</b>	<b>215</b>	<b>25,53</b>	<b>2,5</b>	<b>0,56</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Груша	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
	<b>Итого</b>		<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>1,6</b>	<b>149,33</b>	<b>0,03</b>	<b>0,42</b>	<b>2,8</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>22,4</b>	<b>22,2</b>	<b>3,22</b>	<b>72,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>
	<b>Обед</b>																		
	Перец свежий порц.	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,048	0,054	150	20	0	4,8	9,6	4,2	0,3	78	0	0	0
42	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	200/15/11	1,67	5,06	8,51	86,26	0,03	0,021	21	2	0,03	44	70	20	0,02	60	2	0,3	
193	Плов из говядины	150/80	33,57	24,95	42,86	377,94	0,074	0,15	15,2	0,92	1,6	55,2	190	35	1,84	150	2,5	0,66	0,3
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,015	0,4	21,3		25,2	5	4	0,6	60	0,8		0,12
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,014	0,06	0	0		28	56	23	0,8	0	6,8		0,02
	<b>Итого</b>		<b>38,66</b>	<b>32,15</b>	<b>151,72</b>	<b>800,79</b>	<b>0,298</b>	<b>0,3</b>	<b>186,6</b>	<b>44,22</b>	<b>1,63</b>	<b>157,2</b>	<b>330,6</b>	<b>86,2</b>	<b>3,56</b>	<b>348</b>	<b>12,1</b>	<b>0,96</b>	<b>0,44</b>
	<b>Полдник</b>																		
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100/35	14,6	15,5	37,17	348,3	0,056	0,13	246	0,405	0,3	210	150	12	0,5	120	6	33	0,04
293	Сок	200	1	0	23,4	94	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0

	<b>Итого</b>		<b>15,6</b>	<b>15,5</b>	<b>60,57</b>	<b>442,3</b>	<b>0,076</b>	<b>0,23</b>	<b>246</b>	<b>4,405</b>	<b>0,3</b>	<b>224</b>	<b>157</b>	<b>12</b>	<b>1,1</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>0,04</b>
	<b>Ужин</b>																		
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	0,01
238	Картофель запеч. из отварного	150	4,64	6,06	15,93	198	0,165	0,03	7,5	5	0,09	14,67	87	27	1,42	96	10	0	0,15
208	Кнели из кур	100	10,36	0,05	5,73	67,57	0,1		100	0		56,11	95	0	1,28	0	6	0	0,28
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,12	1,6	12,04	170	0		0	0	0,15	56,6	45	7	0,08	65	3,08	1	0,07
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0,5	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>16,42</b>	<b>11,86</b>	<b>58,4</b>	<b>550,77</b>	<b>0,385</b>	<b>0,07</b>	<b>172,8</b>	<b>7,5</b>	<b>0,24</b>	<b>154,88</b>	<b>281</b>	<b>47</b>	<b>3,11</b>	<b>264</b>	<b>22,53</b>	<b>1,2</b>	<b>0,52</b>
	<b>2 ужин</b>																		
272	Кефир	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	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	42	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>9,46</b>	<b>50,35</b>	<b>331</b>	<b>0,175</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>342</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>105,09</b>	<b>117,11</b>	<b>392,69</b>	<b>2978</b>	<b>1,17</b>	<b>1,33</b>	<b>806,1</b>	<b>59,6</b>	<b>8,57</b>	<b>1106</b>	<b>1311</b>	<b>279</b>	<b>13,05</b>	<b>1270</b>	<b>93,51</b>	<b>42,66</b>	<b>1,6</b>

4 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
53	Суп молочный с вермишелью	150	5,42	5	29,66	260,18	0,000	0,166	53,81	1,2	2,1	102,8	95,6	14,00	0,30	120	9,5	2,1	0,5
377	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	50/10/20	7,14	10,9	0,13	86,2	0,02	0,027	70,3	0	1,42	211,2	110	0	0,025	20	3,45	0	0,016
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	30	12	8,65	14,4	137,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>27,35</b>	<b>27,74</b>	<b>51,47</b>	<b>602,58</b>	<b>0,06</b>	<b>0,268</b>	<b>137,11</b>	<b>2</b>	<b>4,52</b>	<b>370,6</b>	<b>250,6</b>	<b>21</b>	<b>0,825</b>	<b>205</b>	<b>15,95</b>	<b>3,1</b>	<b>0,616</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Банан	185	0,1	0	3,39	197,3	0,12	0	0,06	2	0	9,25	0	60	0	338	2	0	0,04
	<b>Итого</b>		<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>3,39</b>	<b>197,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9,25</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>338</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
246	Помидоры свежие порц.	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,036	0,024	30,6	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,2	0,02
43	Свекольник с мясом со сметаной	200/15/11	1,76	4,95	7,41	79,3	0,06	0,2	35	1	0,03	80,27	60	16,8	0,3	50	5	0,2	0,005
176,3	Бефстроганов из говядины	80	14,14	6,98	28,45	153,2	0,02	0,15	15,2	0	0,6	54,56	150,4	21,6	2	150	3	0	0,1
115	Каша ячневая распы. с луком	150	10,02	12,05	5,22	168,45	0,41	0,04	0	0	0,11	135	0	0	0	70	0	0	3,38
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	20,4	0	45,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>28,92</b>	<b>26,18</b>	<b>151,13</b>	<b>735,14</b>	<b>0,672</b>	<b>0,474</b>	<b>81</b>	<b>23,4</b>	<b>0,74</b>	<b>349,03</b>	<b>271,4</b>	<b>68</b>	<b>3,88</b>	<b>394</b>	<b>16</b>	<b>0,4</b>	<b>3,525</b>
	<b>Полдник</b>																		
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
	<b>Итого</b>		<b>5,16</b>	<b>7,5</b>	<b>57,76</b>	<b>346</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,6</b>	<b>4,07</b>	<b>0,11</b>	<b>28,43</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																		
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	0,02
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"	120	14,93	12,67	7,73	211,03	0,08		0,067	0	1,2	31,08	240	0	0,84	0	60	0	1,7
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	0,025	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>19,47</b>	<b>29,42</b>	<b>56,56</b>	<b>440,21</b>	<b>0,34</b>	<b>0,095</b>	<b>91,367</b>	<b>7,3</b>	<b>1,68</b>	<b>120,1</b>	<b>373,6</b>	<b>42</b>	<b>2,055</b>	<b>236</b>	<b>72,53</b>	<b>0,85</b>	<b>1,98</b>
	<b>2 ужин</b>																		
272	Йогурт	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	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
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>9,46</b>	<b>50,35</b>	<b>331</b>	<b>0,175</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>311,5</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>93,95</b>	<b>100,3</b>	<b>370,66</b>	<b>2652</b>	<b>1,43</b>	<b>1,01</b>	<b>312,137</b>	<b>39,52</b>	<b>7,05</b>	<b>1188,91</b>	<b>1122,6</b>	<b>191</b>	<b>7,87</b>	<b>1423</b>	<b>132,43</b>	<b>12,35</b>	<b>6,141</b>

5 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
114	Каша рисовая на молоке с маслом	150/4	9,73	8,45	29,44	308,45	0,02	0,031	30	0,9	1,5	113,4	90	23	0,5	60	4,5	6	0,2
379	Хлеб пшеничный с маслом	75/10	3,6	3,2	21,53	265,62	0,003	0,057	52,7	0	1	11,2	30	0	0,025	0	5,18	0	0,01
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		12	0	0	0	0	0,08	0	0,02

	<b>Итого</b>		<b>18,53</b>	<b>16,25</b>	<b>63,52</b>	<b>685,12</b>	<b>0,053</b>	<b>0,248</b>	<b>142,3</b>	<b>0,9</b>	<b>4,7</b>	<b>191,6</b>	<b>204</b>	<b>68</b>	<b>1,125</b>	<b>110</b>	<b>17,76</b>	<b>6,75</b>	<b>0,43</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Яблоко	185	0,32	0	2,09	197	0,055	0,055	9,25	5		29,6	20,35	16	4,07	216,3	3	0	0,06
	<b>Итого</b>	<b>185</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>2,09</b>	<b>197</b>	<b>0,055</b>	<b>0,055</b>	<b>9,25</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>29,6</b>	<b>20,35</b>	<b>16</b>	<b>4,07</b>	<b>216,3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>																		
246	Огурец свежий порц.	60	0,42	0,06	2,22	8,22	0	0	1,8	1	0	9,6	14,4	7,8	0,18	61	0	0,2	0,006
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200/20	1,63	5,83	8,78	86,13	0,02	0,07	20,88	1,5		79	50	20	0,02	60	4,6	0,2	0,14
180	Гуляш из говядины	90	27	16,23	4,32	213,12	0,02	0,17	17,1	0	0,8	17,1	150,4	21,6	2,07	160	3	0	0,15
235	Капуста тушеная	150	7,08	4,17	15,83	187,17	0,075	0,002	83	15	0,06	128,12	50	24	2,08	200	10	0,6	0,02
274	Кисель	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006		0,2	20,4		25,2	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>38,77</b>	<b>28,37</b>	<b>112,27</b>	<b>815,03</b>	<b>0,261</b>	<b>0,302</b>	<b>122,98</b>	<b>37,9</b>	<b>0,86</b>	<b>287,02</b>	<b>320,8</b>	<b>96,4</b>	<b>5,15</b>	<b>481</b>	<b>24,4</b>	<b>1</b>	<b>0,336</b>
	<b>Полдник</b>																		
155	Сырники запечен. со сг.молоком	100/35	5,62	11,25	28,03	348,3	0,056	0,13	246	0,41	0,31	202,5	150	12	0,5	112	6	33	0,04
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0			
	<b>Итого</b>		<b>6,62</b>	<b>11,25</b>	<b>65,03</b>	<b>436,3</b>	<b>0,076</b>	<b>0,23</b>	<b>246</b>	<b>4,41</b>	<b>0,31</b>	<b>216,5</b>	<b>157</b>	<b>12</b>	<b>1,1</b>	<b>112</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>0,04</b>
	<b>Ужин</b>																		
	Перец свежий порц.	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,048	0,054	150	20	0	4,8	9,6	4,2	0,3	78	0	0	0
363	Колбаса отварная	80	8,34	4	4,9	170,64	0,168	0,13	0,008	0		23,2	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	0,32		12	1,8	0,9	0,05	0	0,08		0,02
	Хлеб пшеничный	75	5,55	1,55	27,2	171,75	0,15	0,015	62,3	0	0	17,25	45	0	0,03	0	5,18		0,015
	<b>Итого</b>		<b>17,97</b>	<b>11,91</b>	<b>67,55</b>	<b>595,81</b>	<b>0,516</b>	<b>0,229</b>	<b>217,308</b>	<b>25,32</b>	<b>0,09</b>	<b>75,25</b>	<b>143,4</b>	<b>32,1</b>	<b>1,58</b>	<b>174</b>	<b>12,46</b>	<b>0,8</b>	<b>0,185</b>
	<b>2 ужин</b>																		
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
	Печенье	50	0,83	5,83	20,33	96,67	0,04	0,05	0	0	0	400	0	0	0	0			
	<b>Итого</b>		<b>9,6</b>	<b>16,75</b>	<b>34,39</b>	<b>290,42</b>	<b>0,165</b>	<b>0,43</b>	<b>67,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5</b>	<b>775</b>	<b>190</b>	<b>35</b>	<b>2,5</b>	<b>250</b>	<b>22,5</b>	<b>5</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>85,19</b>	<b>73,28</b>	<b>279,8</b>	<b>2583</b>	<b>1,05</b>	<b>1,264</b>	<b>812,75</b>	<b>69,42</b>	<b>10,65</b>	<b>1358,47</b>	<b>1035,55</b>	<b>247,5</b>	<b>16,2</b>	<b>1231,3</b>	<b>80,12</b>	<b>46,55</b>	<b>1,31</b>

6 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	100/3	2,76	3,51	19,37	122,46	0	0,04	30	0,6	0,2	48,22	47	9,7	0,09	53	3	1	0,1
377	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	50/10/20	7,14	10,9	0,13	86,2	0,02	0,13	70,3	0	1,42	211,2	30	0	0,025	20	3,45	0	0,01
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,43	119,2	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1	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
	<b>Итого</b>		<b>24,31</b>	<b>36,38</b>	<b>42,49</b>	<b>528,36</b>	<b>0,151</b>	<b>0,67</b>	<b>233</b>	<b>1,7</b>	<b>7,02</b>	<b>421,45</b>	<b>335</b>	<b>113,7</b>	<b>2,115</b>	<b>288</b>	<b>28,45</b>	<b>3</b>	<b>0,66</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	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
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>2,09</b>	<b>197,3</b>	<b>0,074</b>	<b>0,55</b>	<b>0,7</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>64,8</b>	<b>42,5</b>	<b>24</b>	<b>0,55</b>	<b>173</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
246	Помидор свежий порц.	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0	0,03	30,6	2	0	16,8	0	7,8	0	108	0	0,2	0,02
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/15	1,4	5,01	7,55	74,07	0,036	0,024	96	1,5	0,3	6	65	35,5	0,15	50	1,2	0	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		0,15
242	Картофельное пюре с моркови	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		0,4	20,4		16	17	8,4	0,6	20	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>31,98</b>	<b>24,74</b>	<b>164,7</b>	<b>767,82</b>	<b>0,312</b>	<b>0,324</b>	<b>152,5</b>	<b>28,7</b>	<b>1,78</b>	<b>140,31</b>	<b>417,6</b>	<b>131,7</b>	<b>4,36</b>	<b>474</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>0,42</b>
	<b>Полдник</b>																		
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	0	3	0,01
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		0	7	0	0,6	0			
	<b>Итого</b>		<b>5,36</b>	<b>5,05</b>	<b>56</b>	<b>320,2</b>	<b>0,086</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,12</b>	<b>10,69</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Огурец свежий порц.	60	0,42	0,06	2,22	8,22	0	0	1,8	1	0	9,6	14,4	7,8	0,18	61	0	0	0,006
212	Курица отварная	80	11,93	7,11	17	189,6	0		32	0	0	26,4	124,8	0	1,28	0	6	1,1	0,22
92	Рагу из овощей	150	0,93	11,55	5,2	61,7	0,09	0,3	120	12	0,05	36,6	49,2	15	0,9	187,5	10	0	0,01
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

	<b>Итого</b>		<b>14,18</b>	<b>45,37</b>	<b>57,73</b>	<b>409,64</b>	<b>0,21</b>	<b>0,41</b>	<b>216,1</b>	<b>13,5</b>	<b>1,05</b>	<b>140,7</b>	<b>263,4</b>	<b>29,8</b>	<b>2,89</b>	<b>313,5</b>	<b>19,53</b>	<b>2,1</b>	<b>0,346</b>
	<b>2 ужин</b>																		
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,125	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
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>11,63</b>	<b>53,16</b>	<b>369,75</b>	<b>0,225</b>	<b>0,42</b>	<b>67,5</b>	<b>2,9</b>	<b>5</b>	<b>386,5</b>	<b>220</b>	<b>30</b>	<b>2,53</b>	<b>250</b>	<b>22,5</b>	<b>5</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>90,87</b>	<b>123,17</b>	<b>376,17</b>	<b>2593</b>	<b>1,058</b>	<b>2,504</b>	<b>669,8</b>	<b>65,8</b>	<b>14,97</b>	<b>1164,45</b>	<b>1285,5</b>	<b>329,2</b>	<b>13,045</b>	<b>1498,5</b>	<b>91,48</b>	<b>14,1</b>	<b>1,696</b>

7 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/3	9,73	8,63	26,4	308,6	0,002	0,11	30	0,6	1,6	15	83	39	0,5	60,8	6,1	1,6	1,01
379	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2,54	22,6	15,2	187,5	0,002	0,04	52,7	0	1	11,2	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
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
	<b>Итого</b>		<b>12,39</b>	<b>31,23</b>	<b>53,87</b>	<b>544,35</b>	<b>0,004</b>	<b>0,15</b>	<b>82,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>	<b>38,2</b>	<b>113</b>	<b>39</b>	<b>0,53</b>	<b>60,8</b>	<b>9,63</b>	<b>1,6</b>	<b>1,04</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Груша	185	0,32	0	23,27	197,33	0,037	0,55	3,7	1,5	0	26,6	29,6	22,2	4,25	96,2	2	0	0,04
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>23,27</b>	<b>197,33</b>	<b>0,037</b>	<b>0,55</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>29,6</b>	<b>22,2</b>	<b>4,25</b>	<b>96,2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
	Перец порц.	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,048	0,054	150	20	0	4,8	9,6	4,2	0,3	78	0	0	0
35	Борщ с курицей со сметаной	200/20/11	0,96	4,88	7,71	79,67	0,046	0,02	35	4,5	0,02	57,96	50	16,8	0,29	50	4,6	0,21	0,03
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	0,2
205	Гречневая каша с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63	0,15	0,04	3	0	0,12	12,6	37,5	47,7	2,85	60	1,2	0,5	0,05
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006		0,2	20,4	0	34	10,6	0	0,6	150	18,8	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>46,66</b>	<b>35,12</b>	<b>167,09</b>	<b>792,39</b>	<b>0,41</b>	<b>0,364</b>	<b>207,2</b>	<b>44,9</b>	<b>1,14</b>	<b>156,36</b>	<b>351,7</b>	<b>118,7</b>	<b>6,84</b>	<b>538</b>	<b>34,4</b>	<b>0,71</b>	<b>0,3</b>
	<b>Полдник</b>																		
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	100/35	14,69	15,5	37,17	348,3	0,056	0,13	246	0,405	0,3	210	150	12	0,5	120	6	33	0,04
293	Сок	200	1	0	23,4	94	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>15,69</b>	<b>15,5</b>	<b>60,57</b>	<b>442,3</b>	<b>0,076</b>	<b>0,23</b>	<b>246</b>	<b>4,405</b>	<b>0,3</b>	<b>224</b>	<b>157</b>	<b>12</b>	<b>1,1</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>0,04</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Помидоры свежие порц.	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,036	0,024	30,6	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,24	0,02
169	Рыба запеченая с картофелем	100/150	4,42	8,7	40,63	296,4	0,32	0,02	49,5	5	1,48	46,57	297	27	2,1	96	50	0	1,9
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
	<b>Итого</b>		<b>5,5</b>	<b>12,87</b>	<b>76,54</b>	<b>459,35</b>	<b>0,476</b>	<b>0,084</b>	<b>142,4</b>	<b>7</b>	<b>1,48</b>	<b>76,07</b>	<b>327</b>	<b>33,6</b>	<b>2,31</b>	<b>204</b>	<b>54,73</b>	<b>0,24</b>	<b>1,95</b>
	<b>2 ужин</b>																		
272	Кефир	250	7	8,75	11,25	155	0,075	0,01	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
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>9,46</b>	<b>50,35</b>	<b>331</b>	<b>0,175</b>	<b>0,05</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>311,5</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>93,51</b>	<b>104,18</b>	<b>431,69</b>	<b>2767</b>	<b>1,178</b>	<b>1,428</b>	<b>683</b>	<b>59,155</b>	<b>5,52</b>	<b>832,73</b>	<b>1198,3</b>	<b>225,5</b>	<b>15,06</b>	<b>1269</b>	<b>132,71</b>	<b>40,55</b>	<b>3,38</b>

8 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
108	Каша кукурузная на молоке с маслом	150/3	9,66	8,2	49,31	308,6	0,11	0,011	35	0,6	0,7	106,6	85	22,5	0,5	56,6	4,8	1,5	0,2
377	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/20	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	52,7	0	1,42	211,2	110	0	0,03	20	3,45	0	0,016
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	30	12	8,65	24,85	137,5	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>33,42</b>	<b>34,89</b>	<b>89,47</b>	<b>715,35</b>	<b>0,201</b>	<b>0,141</b>	<b>87,7</b>	<b>0,6</b>	<b>2,12</b>	<b>332,8</b>	<b>195</b>	<b>22,5</b>	<b>0,53</b>	<b>76,6</b>	<b>8,33</b>	<b>1,5</b>	<b>0,236</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Банан	185	0,32	0	2,09	197,3	0,074	0,02	0,06	2	0	9,25	0	60	0	400	2	0	0,04
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>2,09</b>	<b>197,3</b>	<b>0,074</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9,25</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>337,9</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
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	0,02
63	сметаной	200/15/11	1,88	2,1	5,98	77,63	0,068	0,04	35	4	0,03	65,48	58	16	0,8	60	4	0,2	0,1
193	Плов из говядины	150/80	35,88	20,24	46,56	382,72	0,074	0,15	15,2	0,92	1,6	55,2	190	35	1,84	180	2,5	0,8	0,3
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006		0,4	20,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0



108	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/4	5,58	6,05	26,46	257,94	0,15	0,13	30	0,9	0,75	141,98	65	7	0,5	65	4,5	1,5	0,15
377	Хлеб пшеничный с маслом ,сыром	50/10/20	7,14	10,9	0,13	86,2	0,02	0,03	70,3	0	1,42	211,2	110	0	0,03	20	3,45	0	0,016
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	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
	<b>Итого</b>		<b>20,59</b>	<b>24,74</b>	<b>46,58</b>	<b>525,63</b>	<b>0,24</b>	<b>0,327</b>	<b>173,4</b>	<b>1,4</b>	<b>5,37</b>	<b>464,78</b>	<b>304</b>	<b>59</b>	<b>1,63</b>	<b>200</b>	<b>19,03</b>	<b>2,5</b>	<b>0,466</b>
	<b>2 завтрак</b>																		
	Апельсин	185	0,32	0	23,27	197,3	0,074	0,55	0,7	15	0	64,8	42,5	24	0,55	173	2	0	0
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>23,27</b>	<b>197,3</b>	<b>0,074</b>	<b>0,55</b>	<b>0,7</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>64,8</b>	<b>42,5</b>	<b>24</b>	<b>0,55</b>	<b>173</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
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	0,02
43	Свекольник с мясом со сметаной	200/15/11	1,21	5,3	7,87	78,11	0,06	0,2	35	1	0,3	78,52	60	16,8	0,5	50	5	0,2	0,02
180	Гуляш из говядины	80	13,54	9,5	26,69	153,18	0,02	0,15	15,2	0	0,8	15,2	150,4	21,6	1,84	150	3	0	0,2
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,27	225,18	0,15	0,02	4,5	0	1,42	27,3	48,5	24	0	50	1,3	0,81	0
227	Кисель из варенья	200	0,6	0	37	144	0,006	0	0,2	20,4		25,2	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>21,98</b>	<b>22,13</b>	<b>195,4</b>	<b>825,52</b>	<b>0,406</b>	<b>0,45</b>	<b>77,4</b>	<b>23,9</b>	<b>2,52</b>	<b>187,22</b>	<b>326,9</b>	<b>97,4</b>	<b>3,44</b>	<b>390</b>	<b>17,1</b>	<b>1,36</b>	<b>0,26</b>
	<b>Полдник</b>																		
318	Коржик молочный	60	4,9	7,02	40,6	242,1	0,04	0,02	1,6	0,07	0,02	14,43	0	0	0	0	0	3	0,10
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>5,9</b>	<b>7,02</b>	<b>77,6</b>	<b>330,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,12</b>	<b>1,6</b>	<b>4,07</b>	<b>0,02</b>	<b>28,43</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,10</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Помидоры свежие порц.	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,04	0,02	30,6	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,2	0,02
363	Колбаса отварная	80	8,68	4,67	4,6	146,9	0,144	0,13	0,007	0		20	0	0	0	0	0	0,5	0
241	Картофельное пюре	150	3,38	6,08	24	160,455	0,11	0,02	6,5	4,8	0,48	52,51	91,6	30	0,8	96	8	0	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	0,02
	<b>Итого</b>		<b>13,14</b>	<b>14,92</b>	<b>64,51</b>	<b>470,305</b>	<b>0,414</b>	<b>0,21</b>	<b>99,407</b>	<b>6,8</b>	<b>0,48</b>	<b>102,01</b>	<b>121,6</b>	<b>36,6</b>	<b>1,01</b>	<b>204</b>	<b>12,73</b>	<b>0,7</b>	<b>0,29</b>
	<b>2 ужин</b>																		
272	Ряженка	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
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>9,46</b>	<b>50,35</b>	<b>331</b>	<b>0,175</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>311,5</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>74,9</b>	<b>78,27</b>	<b>457,71</b>	<b>2679,855</b>	<b>1,369</b>	<b>1,797</b>	<b>353,507</b>	<b>51,92</b>	<b>8,39</b>	<b>1158,74</b>	<b>1022</b>	<b>217</b>	<b>7,26</b>	<b>1217</b>	<b>76,81</b>	<b>12,56</b>	<b>1,13</b>

11 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/4	4,57	5,5	25,93	171,76	0,16	0,1	35	0,9	0,75	138,73	85	33,1	0,5	75	7,5	1,5	0,2
379	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	52,7	0	1	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
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
	<b>Итого</b>		<b>5,29</b>	<b>9,55</b>	<b>59,2</b>	<b>321,51</b>	<b>0,28</b>	<b>0,14</b>	<b>87,7</b>	<b>0,9</b>	<b>1,75</b>	<b>162,23</b>	<b>115</b>	<b>33,1</b>	<b>0,53</b>	<b>75</b>	<b>11,03</b>	<b>1,5</b>	<b>0,23</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Груша	185	1,48	0	24,23	185	0,037	0,55	3,7	1,5	0	26,6	29,6	22,2	3,7	96,2	2	0	0,04
	<b>Итого</b>		<b>1,48</b>	<b>0</b>	<b>24,23</b>	<b>185</b>	<b>0,037</b>	<b>0,55</b>	<b>3,7</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>26,6</b>	<b>29,6</b>	<b>22,2</b>	<b>3,7</b>	<b>96,2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
	Перец свежий порц.	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	0,05	150	20	0	4,8	9,6	4,2	0,3	78	0	0	0
46	Суп картофельный с клецками с курицей	200/15	1,93	5,38	8,06	86,15	0,02	0,007	25	1,5	0	79	50	20	0,15	70	4,6	0,2	0,14
189	Котлета из говядины	100	36,03	13,03	35,39	191,71	0,02	0,19	19	0	1	21	150,4	27	2	200	3	0	0,2
239	Картофель отварной	150	3,32	6,55	17,51	158,33	0,15	0,03	4,5	5	0,09	18	87	27	1,2	96	10	0,6	0,15
283	Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	20,4		16	17	8,4	0,6	100	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>44,7</b>	<b>27,1</b>	<b>171,31</b>	<b>772,78</b>	<b>0,386</b>	<b>0,337</b>	<b>198,7</b>	<b>46,9</b>	<b>1,09</b>	<b>166,8</b>	<b>370</b>	<b>109,6</b>	<b>5,05</b>	<b>544</b>	<b>24,4</b>	<b>0,8</b>	<b>0,51</b>
	<b>Полдник</b>																		
153	Пудинг из творога сгущ. молоком	100/35	5,41	7,67	30,21	348,32	0,056	0,13	246	0,405	0,3	210,04	150	12	0,5	120	6	33	0,04
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>6,41</b>	<b>7,67</b>	<b>67,21</b>	<b>436,32</b>	<b>0,076</b>	<b>0,23</b>	<b>246</b>	<b>4,405</b>	<b>0,3</b>	<b>224,04</b>	<b>157</b>	<b>12</b>	<b>1,1</b>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>0,04</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Огурец свежий порц.	60	0,42	0,06	2,22	8,22	0	0	1,8	0,9	0	9,6	14,4	7,8	0,18	61	0	0,2	0,006
212	Курица отварная	100	12,68	6,72	6,74	137,76	0	0	36	0	0	29,7	150	0	1,2	0	6	0	0,28

125	Макарони отварные с овощами	150	3,19	6,8	4,63	183,05	0,25	0,03	200	0	0,08	28,5	48	7,6	1,1	71,28	1,2	0	0,05
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0	15,31	48,62	0	0	0	0,32		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
	<b>Итого</b>		<b>16,96</b>	<b>17,63</b>	<b>49,9</b>	<b>479,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,07</b>	<b>300,1</b>	<b>1,22</b>	<b>0,08</b>	<b>91,3</b>	<b>244,2</b>	<b>16,3</b>	<b>2,56</b>	<b>132,28</b>	<b>10,73</b>	<b>0,2</b>	<b>0,366</b>
	<b>2 ужин</b>																		
272	Кефир	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	20	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>9,46</b>	<b>50,35</b>	<b>331</b>	<b>0,175</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>311,5</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>88</b>	<b>71,41</b>	<b>422,2</b>	<b>2525,76</b>	<b>1,324</b>	<b>1,467</b>	<b>837,2</b>	<b>55,675</b>	<b>3,22</b>	<b>982,47</b>	<b>1135,8</b>	<b>193,2</b>	<b>12,97</b>	<b>1217,48</b>	<b>80,11</b>	<b>40,5</b>	<b>1,196</b>

12 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	150/3	9,73	8,63	26,4	308,6	0,002	0,04	35	0,9	1,6	15	83	39	0,5	60,8	6,1	1,5	1,01
377	Хлеб пшеничный с маслом,сыром	50/10/20	7,14	10,9	0,13	86,2	0,02	0,02	70,3	0	1,42	211,2	110	0	0,03	20	3,45	0	0,016
299	Чай с сахаром	200/5	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Конфеты шоколадные	30	11,64	18,91	3,05	221,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>28,63</b>	<b>38,44</b>	<b>41,85</b>	<b>664,85</b>	<b>0,022</b>	<b>0,06</b>	<b>105,3</b>	<b>0,9</b>	<b>3,02</b>	<b>238,2</b>	<b>193</b>	<b>39</b>	<b>0,53</b>	<b>80,8</b>	<b>9,63</b>	<b>1,5</b>	<b>1,046</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Банан	185	0,32	0	23,27	197,33	0,074	0,55	0,06	2	0	9,25	0	60	0	338	3	0	0,04
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>23,27</b>	<b>197,33</b>	<b>0,074</b>	<b>0,55</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>9,25</b>	<b>0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>338</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
	Перец свежий порц	60	0,78	0,06	2,94	15,6	0,05	0,05	150	20	0	4,8	9,6	4,2	0,3	78	0	0	0
45	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200/15	0,89	4,56	7,21	74,48	0,04	0,02	96	1,5	0,3	67,94	65	35,5	0,15	60	3	0,7	0,02
177	Бифштекс рубленый	100	31,2	20,6	0,3	310	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,2
235	Капуста тушеная	150	5,95	2,56	6,35	168,6	0,075	0,002	83	15	0	92,25	50	24	1,5	200	10	0,6	0,02
283	Компот из сухофруктов	200	0,36	0	27,02	113,19	0,006	0	0,2	20,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>41,26</b>	<b>29,86</b>	<b>123,34</b>	<b>889,07</b>	<b>0,331</b>	<b>0,322</b>	<b>348,2</b>	<b>56,9</b>	<b>1,3</b>	<b>239,19</b>	<b>373,6</b>	<b>113,7</b>	<b>5,35</b>	<b>554</b>	<b>22,8</b>	<b>1,3</b>	<b>0,26</b>
	<b>Полдник</b>																		
311	Булка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	0,073	0,03	0	0	0,09	11,88	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	2,8	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>9,81</b>	<b>4,45</b>	<b>72</b>	<b>303,2</b>	<b>0,093</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,09</b>	<b>25,88</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Помидоры свежие порц.	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,04	0,02	30,6	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,2	0,02
172	Рыба запеченная с овощами	100/70	12,09	6,2	6,54	88,89	0,45	0,04	265,6	0,2	1	96	240	15	1,5	0	60	0	1,7
242	Картофельное пюре с морковью	150	3,2	0,61	23,29	166,2	0,108	0,02	6,5	4,8	0,48	52,51	91,6	30	0,6	96	8	0,5	0,23
298	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,79	1,6	12,27	61,7	0	0,07	0	0,5	1	12	45	7	0,5	65	3,08	1	0,07
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,04	62,3	0	0	56,6	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>17,04</b>	<b>12,58</b>	<b>65,74</b>	<b>431,49</b>	<b>0,718</b>	<b>0,19</b>	<b>365</b>	<b>7,5</b>	<b>2,48</b>	<b>223,11</b>	<b>406,6</b>	<b>58,6</b>	<b>2,81</b>	<b>269</b>	<b>75,73</b>	<b>1,7</b>	<b>2,03</b>
	<b>2 ужин</b>																		
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,125	0,38	67,5	0,3	5	300	190	35	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
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>11,63</b>	<b>53,16</b>	<b>369,75</b>	<b>0,225</b>	<b>0,42</b>	<b>67,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5</b>	<b>311,5</b>	<b>220</b>	<b>35</b>	<b>2,53</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,26</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>112</b>	<b>96,96</b>	<b>379,36</b>	<b>2855,69</b>	<b>1,463</b>	<b>1,67</b>	<b>886,06</b>	<b>71,6</b>	<b>11,89</b>	<b>1047,13</b>	<b>1200,2</b>	<b>306,3</b>	<b>11,82</b>	<b>1491,8</b>	<b>137,11</b>	<b>12,5</b>	<b>3,646</b>

13 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
102	Каша "Дружба" на молоке с маслом	100/2	7,11	6,5	39,54	246,9	0,106	0,09	14,6	0,6	1	72,19	57	15	0,5	53	3	1	0,1
379	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	2,54	22,6	15,2	187,5	0,002	0,04	52,7	0	1	11,2	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
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
	<b>Итого</b>		<b>21,41</b>	<b>47,14</b>	<b>70,05</b>	<b>703,65</b>	<b>0,199</b>	<b>0,26</b>	<b>186,5</b>	<b>1,2</b>	<b>6,4</b>	<b>200,82</b>	<b>300</b>	<b>112</b>	<b>2,03</b>	<b>203</b>	<b>25,53</b>	<b>2,5</b>	<b>0,58</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	Яблоко	185	0,32	0	23,27	185	0,555	0,55	9,25	5	0	29,6	20,4	16	4,07	216,3	3	0	0,06
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>23,27</b>	<b>185</b>	<b>0,555</b>	<b>0,55</b>	<b>9,25</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>29,6</b>	<b>20,4</b>	<b>16</b>	<b>4,07</b>	<b>216,3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>



Обед																			
246	Огурцы свежие порц.	60	0,42	0,06	2,22	8,22	0	0	1,8	1	0	9,6	14,4	7,8	0,18	61	0	0,2	0,006
35	Борщ с мясом со сметаной	200/15/11	1,04	4,64	7,79	78,08	0,045	0,02	35	1,5	0,3	56,7	50	16,8	0,29	50	4,6	0,2	0,02
193	Плов из говядины	150/80	28,23	21,82	35,64	386,22	0,074	0,15	15,2	0,92	1,6	55,2	190	35	1,84	180	2,5	0,66	0,3
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,86	113,79	0,006	0	0,2	20,4	0	25,2	10,6	0	0,6	150	20	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>4,1</b>	<b>28,6</b>	<b>153,03</b>	<b>793,51</b>	<b>0,265</b>	<b>0,23</b>	<b>52,2</b>	<b>23,82</b>	<b>1,9</b>	<b>174,7</b>	<b>321</b>	<b>82,6</b>	<b>3,71</b>	<b>441</b>	<b>33,9</b>	<b>1,06</b>	<b>0,346</b>
Полдник																			
317	Сырники из творога со сгущен.молоком	100/30	5,45	11,38	82,3	348,67	0,056	0,13	246	0,405	0,31	202,5	150	12	0,5	112	6	33	0,04
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>6,45</b>	<b>11,38</b>	<b>119,3</b>	<b>436,67</b>	<b>0,076</b>	<b>0,23</b>	<b>246</b>	<b>4,405</b>	<b>0,31</b>	<b>216,5</b>	<b>157</b>	<b>12</b>	<b>1,1</b>	<b>112</b>	<b>6</b>	<b>33</b>	<b>0,04</b>
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	0,02
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	0,6	0,15
208	Кнели из кур	100	10,36	5,72	5,34	67,57	0,1	0	120,4	0	0	70,13	120	0	1,6	0	6	0	0,28
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	1,6	12,31	61,7	0	0,07	13,5	0,5	1	56,6	45	7	0,5	65	3,08	1	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
	<b>Итого</b>		<b>16,55</b>	<b>17,58</b>	<b>58,63</b>	<b>446,62</b>	<b>0,415</b>	<b>0,15</b>	<b>226,2</b>	<b>8</b>	<b>1,11</b>	<b>165,9</b>	<b>294</b>	<b>46</b>	<b>3,63</b>	<b>301</b>	<b>23,53</b>	<b>1,95</b>	<b>0,53</b>
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	20	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>12,95</b>	<b>9,46</b>	<b>50,35</b>	<b>331</b>	<b>0,175</b>	<b>0,14</b>	<b>1</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>311,5</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,01</b>
<b>Итого за день</b>			<b>61,46</b>	<b>114,16</b>	<b>451,36</b>	<b>2711</b>	<b>1,13</b>	<b>1,01</b>	<b>711,9</b>	<b>38,175</b>	<b>9,72</b>	<b>1069,42</b>	<b>1292</b>	<b>252,6</b>	<b>10,5</b>	<b>1307</b>	<b>114,91</b>	<b>43,51</b>	<b>1,506</b>

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	150/4	9,73	8,45	29,44	308,45	0,02	0,031	30	0,9	1,42	113,4	90	18	0,5	60	5,2	6	0,2
377	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/20	7,14	10,9	0,13	86,2	0,02	0,02	70,3	0	1,42	211,2	110	0	0,03	20	3,45	0	0,016
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
	<b>Итого</b>		<b>16,99</b>	<b>19,35</b>	<b>41,84</b>	<b>442,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,051</b>	<b>100,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2,84</b>	<b>336,6</b>	<b>200</b>	<b>18</b>	<b>0,53</b>	<b>80</b>	<b>8,73</b>	<b>6</b>	<b>0,236</b>
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
	<b>Итого</b>		<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>0,97</b>	<b>130,67</b>	<b>0,037</b>	<b>0,55</b>	<b>0,52</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>64,8</b>	<b>32,2</b>	<b>18</b>	<b>0,4</b>	<b>130,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Обед																			
246	Помидоры свежие	60	0,36	0,12	2,64	13,2	0,04	0,02	30,6	2	0	6	0	6,6	0,18	108	1,2	0,2	0,02
62	сметаной	200/15/11	0,98	4,79	7,78	77,67	0,067	0,04	25	4	0,3	65,47	58	16	0,8	60	4	0,2	0,02
192	Бефстроганов из гов.печени	80	26,18	30,1	0,24	153,53	0,02	0,15	175,2	0	0,8	54,56	150,4	21,6	2,1	150	3	0	0,2
219	Гречневая каша	150	8,73	5,43	45	263,81	0,15	0,05	5	0	0,12	12,6	37,5	48	2,88	80	1,5	3	0,03
282	Компот из св. плодов	200	0,56	0	1,71	113,43	0,006	0,015	0,2	21,3	0	25,2	5	4	0,3	60	0,8	0	0
	Хлеб ржаной	80	2,08	2,08	79,52	207,2	0,14	0,06	0	0	0	28	56	23	0,8	0	6,8	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>38,89</b>	<b>42,52</b>	<b>136,89</b>	<b>828,84</b>	<b>0,423</b>	<b>0,335</b>	<b>236</b>	<b>27,3</b>	<b>1,22</b>	<b>191,83</b>	<b>306,9</b>	<b>119,2</b>	<b>7,06</b>	<b>458</b>	<b>17,3</b>	<b>3,4</b>	<b>0,29</b>
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	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
	<b>Итого</b>		<b>4,65</b>	<b>8,01</b>	<b>67,96</b>	<b>346</b>	<b>0,093</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,11</b>	<b>25,88</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
Ужин																			
246	Огурец свежий	60	0,42	0,06	2,22	8,22	0	0	1,8	1	0	9,6	14,4	7,8	0,18	61	0	0,2	0,006
161	Рыбный биточки	120	14,95	8,29	7,49	106,49	0,072	0,004	0,06	0	1,2	27,97	240	0	0,5	0	60	0	1,84
239	Картофель отварной	150	3,57	6,04	23,92	166,07	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
	<b>Итого</b>		<b>20,33</b>	<b>18,44</b>	<b>66,9</b>	<b>430,53</b>	<b>0,342</b>	<b>0,064</b>	<b>68,66</b>	<b>6,32</b>	<b>1,2</b>	<b>79,07</b>	<b>373,2</b>	<b>35,7</b>	<b>1,96</b>	<b>157</b>	<b>73,53</b>	<b>0,8</b>	<b>2,026</b>
2 ужин																			
288	Молоко	250	8,77	10,92	14,06	193,75	0,125	0,38	67,5	2,9	5	375	190	35	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	41,5	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>11,63</b>	<b>53,16</b>	<b>369,75</b>	<b>0,225</b>	<b>0,42</b>	<b>67,5</b>	<b>2,9</b>	<b>5</b>	<b>386,5</b>	<b>231,5</b>	<b>35</b>	<b>2,53</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0,26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>95,58</b>	<b>99,95</b>	<b>366,75</b>	<b>2418,02</b>	<b>1,123</b>	<b>1</b>	<b>472,46</b>	<b>41,42</b>	<b>10,37</b>	<b>1019,88</b>	<b>1118,6</b>	<b>207,9</b>	<b>12,68</b>	<b>945</b>	<b>125,51</b>	<b>18,2</b>	<b>2,822</b>

**Анализ питания для детей 7-10 лет за 14 дней**

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		Итого	Норма
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	1120	80	80
Хлеб пшеничный	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150	150
Мука		22		34		33		32		32		32		30	215	15	15
Крупы, мак. изделия	70	84	62	49	30	20	58	75	26	75	81	42	68	99	839	60	60
Картофель	166	190	200	210	180	150	190	170	210	210	190	210	170	170	2616	187	187
Овощи	260	267	220	294	280	286	280	305	310	260	344	344	250	324	4024	287	287
Фрукты свежие	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	185	2590	185	185
Сухофрукты	25	25		20		25	20	25			20	20	20	8	208	15	15
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200
Мясо	100	105	95	105	90	105	100	110	95	95	95	115	95	95	1400	100	100
Птица 1 кат.	80		100		15	80	20				100			100	495	35	35
Рыба		120		120			100	100	100	60		100		110	810	58	58
Молоко, кис.молочные	500	300	480	400	450	400	400	400	450	400	500	330	440	400	5850	418	450
Творог	100		100		100		100		100		100		100		700	50	50
Сыр		20		20		20		20			30			30	140	10	10
Сметана	14	11	11	11	5		13	11	13	11	15		13	11	139	10	10
Масло сливочное	31	28	30	36	23	30	32	30	30	31	30	28	30	31	420	30	30
Масло растит.	15	14	17	12	10	20	17	15	15	16	15	19	16	14	215	15	15
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	30
Кондитер. изд				30	50			30				30			140	10	10
Соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3	3

**Анализ питания по витаминам и минеральным веществам 7-10 лет за 14 дней**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		Среднее	Норма
Белки	112	73,28	105,09	93,95	85,19	90,87	93,51	108,4	99	74,9	88	112	61,46	95	1292,65	92	77
Жиры	119	82,66	117,11	100,3	73,28	123,17	104,18	85,86	98,61	78,27	71,41	96,96	114,2	99	1364,01	97	79
Углеводы	397	409,33	392,69	370,66	279,8	376,17	431,69	441,44	447,04	457,71	422,2	379,36	451,36	366,75	5623,2	402	335
Калории	2627	2616	2978	2652	2583	2593	2767	2721	2884	2679,86	2525,76	2855,69	2711	2418,02	37611,33	2687	2350
<b>Витамины и минеральные вещества</b>																	
B1	1,09	1,27	1,17	1,43	1,1	1,1	1,2	1,5	1,3	1,37	1,32	1,46	1,13	1,12	17,42	1,2	1,2
B2	1,29	1,17	1,3	1,0	1,3	2,5	1,4	0,8	1,8	1,80	1,47	1,67	1,0	1,0	19,49	1,4	1,4
A	754,60	1356,0	806,0	312,1	813,0	670,0	683,0	492,0	742,7	354,0	837,0	886,0	712,0	472,0	9890	706	700
C	41,0	51,8	60	40	69,4	66	59	41,5	57,7	52	55,7	72	38,2	41,4	744	53,2	60
D	7,80	11,9	8,6	7,1	10,7	15,0	5,5	5,3	14,7	8,4	3,2	12,0	9,72	10,4	130,33	9,3	10
Ca	1017	1192,0	1106	1189	1358	1164	833	1046,0	1215	1159	982	1047	1069	1020,0	15397	1100	1100
P	1293	1123	1311	1123	1036	1286	1198	1101	1453	1022	1136	1200	1292	1119	16693	1192	1100
Mg	253,50	253,7	279	191	248	329	226	222	321	217	193	306	253	208,0	3501	250	250
Fe	14,09	11,6	13,1	7,9	16,2	13,0	15,1	9,6	17,0	7,3	13,0	11,8	10,5	12,70	172,79	12	12
K	1337	1250	1270	1423	1231	1499	1269	1218	1518	1217	1217	1492	1307	945	18193	1300	1100
I	0,09	0,12	0,09	0,13	0,08	0,09	0,13	0,12	0,15	0,07	0,08	0,14	0,11	0,13	1,53	0,11	0,1
Se	0,05	0,01	0,04	0,01	0,05	0,01	0,04	0,01	0,04	0,01	0,04	0,01	0,04	0,02	0,38	0,03	0,03
Ft	4,30	3,34	1,60	6,14	1,31	1,70	3,40	2,7	3,30	1,13	1,20	3,70	1,51	2,82	38	2,73	3