

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	В1	В2	А	С	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
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	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	0	0,02
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
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	633,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		21,21	68,54	67,71	761,25	0,17	0,29	268,30	1,70	7,10	240,63	328,00	111,70	2,64	263,00	31,83	3,50	0,6
	2 завтрак																		
	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,1	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,08	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Обед																		
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	0,33	0,02
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,47	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,9	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,625	0,06
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	1,5	200	3	0	2
241	Картофельное пюре	200	4,23	16,73	15,35	82,11	0,15	0,03	7	6,4	0,64	70,03	122,13	40	1,08	128	10,67	0,67	0,31
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
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
	Итого		44,71	52,76	197,67	781,1	0,401	0,32	85,65	30,68	2,015	230,23	471,63	124	4,84	509,5	27,92	1,625	3,415
	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	0,2	5,8	36	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	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	Помидор свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,033	42	3,33	0	10	0	11	0,3	180	2	0,4	0,04
212	Курица отварная	100	15,75	9,4	3,3	169	0,06	0,012	41	0	0	33	156	0	1,6	0	6	9,5	0,24
228	Макароны отв. с овощами	150	5,4	5,9	34,23	211,6	0,09	0,04	200	0,06	0,08	15,8	40	7,6	1,1	24	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
	Итого		22,47	19,55	74,97	552,74	0,47	0,125	345,4	3,39	0,08	82,3	226	18,6	3,03	204	11,53	9,9	0,36
	2 ужин																		
271	Ряженка	250	7	8	10,22	112	0,05	0,1	1	0,75	0	307,5	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	3,45	0	0,01

Итого		12,95	8,71	49,32	288	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
Итого за день		126,24	159,44	456,05	3013	1,31	1,41	889,43	48,98	9,57	1177	1466	294,6	18,34	1712	109,29	60,03	4,532

2 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калорин	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	3,8	4,7	30,86	132,76	0,19	0,19	36	1,08	1,92	209,6	80,5	46,8	2,11	87,6	5,28	2,4	1,21
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		21,49	30,59	38,41	431,3	0,266	0,314	176,5	1,58	4,92	516,24	330,52	39	2,66	183,89	14,88	3,4	1,312
2 Завтрак																			
	Апельсин	300	0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,90	38,92	0,89	280	3,24	0	0
	Итого		0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,9	38,92	0,89	280	3,24	0	0
Обед																			
9	Салат из моркови	100	1,13	1,13	77,5	120,6	0,03	0,067	800	0,83	0	39,23	39,7	21,97	1,2	150	5	0	0
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/11	2,13	6,32	10,64	86,26	0,075	0,05	43,75	5,00	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	42,70	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		0,5	20,4	0	34	10,6	0	0,6	150	1	0	
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		30,5	29,11	239,83	942,69	0,446	0,382	870,95	30,93	1,38	223,68	456,1	126,07	5,9	671	26,17	1,01	0,385
Полдник																			
313	Булка дорожная	100	6,89	13,3	56,87	575	0,06	0,03	0	0	0,2	32,47	0	0	0	0		5	0,017
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0		0	0
	Итого		7,89	13,3	62,67	611	0,08	0,13	0	4	0,2	46,47	7	0	0,6	0	0	5	0,017
Ужин																			
246	Помидор свежий	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
172	Рыба тушеная с овощами	200/70	15,76	21,36	3,71	334,4	0,48	0,003	265,6	0,35	2	121,6	320	25	0,65	0	100	0	2,84
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
	Итого		17,18	25,51	40,45	530,68	0,66	0,083	369,9	4	2	155,1	351,8	36,9	1,03	180	105,53	0,33	2,91
2 ужин																			
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	Сухарик 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
	Итого		12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,34	54	0,24	4	328	182	28	2,03	200	21,45	4	0,21
Итого за день			90,73	107,96	452,48	3167	1,732	1,34	1356	65,07	12,5	1374,57	1396,32	268,89	13,11	1515	171,27	13,74	4,834

3 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калорин	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
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	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	14	40	0,00	0,05	0	5,33	0	0,02
132	Омлет натуральный	130	11,64	18,04	3,04	221	0,091	0,13	35	0,6	4,4	105,43	213	97	1,5	150	19	1,5	0,45
287	Цикорий с молоком	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		26,39	71,75	91,7	925,92	0,277	0,339	174,6	1,7	7,4	248,22	355	119	2,55	280	30,33	3,5	0,6
2 Завтрак																			
	Груша	255	0,091	0	2,91	271,99	0,055	0,765	5,1	2,73		48,45	40,08	40,44	5,87	132,6	2,55	0	0,055
	Итого		0,091	0	2,91	271,99	0,055	0,765	5,1	2,73	0	48,45	40,08	40,44	5,87	132,6	2,55	0	0,055
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	Гассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/15/11	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	150/100	33,57	24,95	42,86	377,94	0,074	0,15	19	0,92	1	55	190	35	1,84	150	2,5	0,66	0,06
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	0,12
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		58,91	33,97	175,69	884,55	0,375	0,356	295,65	58,05	1,04	178,2	368,5	94	3,965	415	14,3	1,04	0,205
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	0,33	0,02
238	Картофель запеч. из отварного	200	6,19	8,08	21,24	264	0,22	0,04	10	6,67	0,12	19,56	116	36	1,89	128	13,33	0	0,2
208	Кнели из кур	120	12,43	0,06	7,16	81,08	0,12	0	120	0	0	67,33	114	0	1,54	0	7,2	0	0,34
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	1	0,04
	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
	Итого		20,04	13,89	65,14	630,28	0,46	0,08	195,3	9,17	0,27	170,99	329	56	3,84	296	27,06	1,33	0,61
2 ужин																			
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6	0	246	152	0	0	200	18	4	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		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	288	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
Итого за день			135,501	145,32	450,72	3513	1,40	1,92	966,45	76,7	9,07	1200	1462	324	17,455	1468	102,89	49,87	1,53

4 день

Наименования блюд																			
Завтрак																			
	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
53	Суп молочный с вермишелью	200	4,23	6,67	19,54	146,9	0,070	0,22	71,75	1,6	2,8	137,0	127,47	18,67	0,40	160	12,67	2,8	0,7
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		49,92	52,74	60,69	766,27	0,146	0,344	212,25	2	5,8	443,6	377,47	25,67	0,95	256,29	22,27	3,8	0,802
2 Завтрак																			
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0,064
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0
Обед																			
246	Помидоры свежие 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
43	Свекольник с мясом со сметаной	250/15/11	2,2	6,19	9,26	99,12	0,075	0,25	43,75	1,25	0,038	10,34	75	21	0,38	62,5	6,25	0,25	0,3
176,3	Бефстроганов из говядины	100	17,67	8,72	35,56	191,5	0,025	0,19	19	0	1	68,2	188	27	0	187,5	3,75	0	0,1
115	Каша ячневая распы. с луком	180	12,01	14,46	6,25	202,14	0,74	0,054	0	0	0,13	243	0	0	0	83,97	0	0	4,06
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	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		35,64	32,17	182,76	887,55	1,081	0,609	113,95	24,98	1,168	411,74	338	82	2,28	529,97	20,5	0,58	4,525
Полдник																			
318	Коржик молочный	90	6,24	11,25	31,14	387	0,06	0,03	2,4	0,11	0,165	21,64	0	0	0,72	0	0	4,5	0,015
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		7,24	11,25	68,14	475	0,08	0,13	2,4	4,11	0,165	35,64	7	0	1,32	0	0	4,5	0,015
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
241	Картофельное пюре	200	4,23	16,73	15,35	82,11	0,15	0,03	8,67	6,4	0,64	70,03	122,13	40	1	128	10,67	0,67	0,31
161	Рыбный биточки	150	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
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		20,55	29,22	60,16	356,2	0,372	0,109	93,53	8,9	1,84	134,5	404,13	52	1,91	268	75,2	1,02	2,2
2 ужин																			
272	Йогурт	200	5,6	7	9	124	0,06	0,008	0,8	0,6	0	240	152	0	0	200	18	4	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		11,55	7,71	48,1	300	0,16	0,048	0,8	0,6	0	251,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
Итого за день			125,06	133,09	425,35	3105	2,03	1,24	423,03	43,83	8,973	1291,98	1308,6	256,97	6,49	1802,46	142,66	13,9	7,552

5 день

Наименования блюд																			
Завтрак																			
	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft	
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	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	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
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	2	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Итого		21,28	59,52	78,84	800,49	0,126	0,31	217,7	1,4	7,2	244,4	244	73	2,15	170	20,83	7,75	0,47
2 Завтрак																			

288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	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		12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,34	54	0,24	4	311,5	182	28	2,03	200	18	4	0,21
	Итого за день		106,22	145,68	424,89	3066	1,397	2,061	810,705	80,77	14,89	1220,12	1566,88	374,4	13,96	1787,79	101,34	22,73	1,733

7 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калорин	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	0,6	73	6,1	1,6	1,4
379	Хлеб пшеничный с маслом, колбасой	100/15/20	7,55	43,74	29,17	410,72	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	160	82	0,00	0,05	48	5,33	0	0,016
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,075	13	0,5	0,05	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		20,07	55,56	62,85	838,02	0,1	0,256	150,1	1,22	1,86	231,6	210	39,6	1,15	186	14,43	2,6	1,466
2 Завтрак																			
	Груша	300	0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,68	6,89	156	3,24	0	0,06
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,68	6,89	156	3,24	0	0,06
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	7,47	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,9	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,625	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	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	3,4	72	1,44	0,6	0,06
283	Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	20,4	0	25,2	10,6	0	0,6	150	20	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		54,37	39,5	200,91	954,16	0,511	0,428	329,05	55,61	1,515	165,32	392,1	135,6	7,86	614,5	38,69	1,225	0,345
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	0	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	252	187	14,4	1,2	144	7,2	40	0,05
Ужин																			
246	Помидоры свежие 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 запеченая с картофелем	150/200	6,63	13,05	0,95	444,6	0,48	0,03	74,25	7,5	2,22	69,9	420	40,5	3,15	128	75	0	2,85
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		7,95	17,3	38,62	616,35	0,66	0,11	187,55	10,83	2,22	103,4	450	51,5	3,48	308	80,53	0,33	2,92
2 ужин																			
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6	0	246	152	0	0	200	18	4	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		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	257,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
	Итого за день		112,98	138,07	468,99	3523	1,561	2,064	968,5	75,18	5,955	1052,92	1469,1	276,78	20,61	1608,5	165,54	48,155	4,851

8 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калорин	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
Завтрак																			
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 с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		54,16	54,27	103,13	879,19	0,186	0,13	189,5	1,1	4,2	416,6	320	27,5	1,55	147,89	14,4	2,5	0,302
2 Завтрак																			
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0,064
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	60	0	400	3,24	0	0,064
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	0,02
62	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15/11	2,13	6,32	10,64	86,26	0,075	0,05	43,75	5,00	0,38	72,75	72,5	20	1	75	5	0,23	0,14
193	Плов из говядины	150/100	33,57	24,95	42,86	377,94	0,074	0,15	19	0,92	1	55	190	35	1,84	150	2,5	0,66	0,06
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,4	20,4	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		39,51	34,02	184,84	854,84	0,36	0,295	85,65	28,82	1,38	200,95	349,5	90	4,74	381	17	1,24	0,245
Полдник																			

315	Булка "Российская"	100	7,08	4,83	65,33	332,2	0,09	0,06	0	0	0,13	17	0	0	0	0	0	5	0,022
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4		14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		8,08	4,83	102,33	420,2	0,11	0,16	0	4	0,13	31	7	0	0,6	0	0	5	0,022
	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	0,33	0,02
172	Рыба тушенная с овощами	150/70	11,82	16,02	2,78	250,8	0,36	0,0015	265,6	0,255	1,5	91,2	240	18,75	0,49	0	75	0	2,13
241	Картофельное пюре	200	4,23	16,73	15,35	82,11	0,15	0,03	8,67	6,4	0,64	70,03	122,13	40	1,08	128	10,67	0,67	0,31
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		17,42	36,9	58,14	509,77	0,63	0,0715	339,57	8,975	2,14	200,73	417,93	72,65	1,95	231	89,2	1	2,49
	2 ужин																		
271	Ряженка	250	7	8	10,22	112	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	0	0	0,01
	Итого		12,95	8,71	49,32	288	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	22,5	5	0,01
	Итого за день		132,28	138,73	503,26	3272	1,626	0,7965	615,82	46,885	7,85	1183,28	1314,43	250,15	8,87	1409,89	146,34	14,74	3,133

9 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Pt
Завтрак																			
114	Каша рисовая на молоке с маслом	100/2	7,94	6,95	9,89	246,9	0,02	0,02	30	0,6	0,19	76,86	82,32	12	0,3	50	3	1	0,1
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	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
287	Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Итого		27,22	72,2	62,05	925,92	0,187	0,269	263,8	1,7	6,59	254,89	380,32	116	2,35	265	30,33	3,5	0,62
2 завтрак																			
	Яблоко	255	0,45	0	32,07	271,93	0,078	1,12	12,75	10,2	0	28,15	28,05	22,95	5,61	297	2,86	0	0,082
	Итого		0,45	0	32,07	271,93	0,078	1,12	12,75	10,2	0	28,15	28,05	22,95	5,61	187	2,86	0	0,082
Обед																			
246	Помидоры свежие 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
42	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/15/11	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
176,3	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	0,1
235	Капуста тушенная	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	20,3	0	25,2	5	4	0,6	60	0,8	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		51,79	23,4	208,1	973,88	0,406	0,334	207,12	46,13	1,12	364,2	417,17	122	7,195	769,17	30,88	1,51	0,195
Полдник																			
141	Запеканка из творога со сг.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		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	1,4	50	7	0	0
161	Рыбный биточки	100	12,43	6,22	6,74	137,61	0,08	0,04	0,07	0	1	29	160	0	0,8	0	50	0	1,84
238	Картофель запеч. из отварного	200	6,19	8,08	21,24	264	0,22	0,04	10	6,67	0,12	19,56	116	36	1,89	128	13,33	0	0,2
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	1	0,04
	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		20,6	24,97	73,3	762,13	0,45	0,128	74,27	8,34	1,27	194,03	390,7	86,05	4,2	243	76,86	1	2,09
2 ужин																			
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	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		12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,34	54	0,24	4	311,5	182	28	2,03	200	21,45	4	0,21
	Итого за день		137	139,7	485,72	3627	1,389	2,651	791,94	70,97	13,35	1409,77	1585,24	389,4	22,585	1798,57	169,58	50,01	3,247

10 день

Наименования блюд		выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Pt
Завтрак																			
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
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	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
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,007	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3,08	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		46,32	77,3	109,22	1119,58	0,256	0,346	204,2	1,4	4,95	269,58	234	59	1,65	180	20,91	3,25	0,42
	2 завтрак																		
	Апельсин	300	0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,90	38,92	0,89	280	3,24	0	0
	Итого		0,7	0	20,77	319,9	0,08	0,089	1,135	24,32	0	105,08	68,9	38,92	0,89	280	3,24	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	0,02
43	Свекольник с мясом со сметаной	250/15/11	2,2	6,19	9,26	99,12	0,075	0,25	43,75	1,25	0,038	10,34	75	21	0,38	62,5	6,25	0,25	0,3
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	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	0,036
227	Кисель из варенья	200	0,6	0	37	144	0,006	0	0,2	20,4	0	25,2	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		40,73	33,09	201,07	1014,89	0,488	0,553	90,85	24,15	2,738	135,3	382,31	108,8	3,98	440,28	19,08	0,6	0,681
	Полдник																		
318	Коржик молочный	90	6,24	11,25	31,14	387	0,06	0,03	2,4	0,11	0,165	21,64	0	0	0,72	0	0	4,5	0,015
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	Итого		7,24	11,25	68,14	475	0,08	0,13	2,4	4,11	0,165	35,64	7	0	1,32	0	0	4,5	0,015
	Ужин																		
246	Помидоры свежие 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	0,21	0,16	0,01	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	175,78	0,15	0,03	8,67	6,4	0,64	70	122,13	40	1,08	128	10,67	1,07	0,31
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
	Итого		15,84	13,87	73,25	560,83	0,54	0,27	121,98	9,73	0,64	132,5	152,13	51	1,41	308	16,2	1,4	0,39
	2 ужин																		
271	Ряженка	250	7	8	10,22	112	0,05	0,1	1	0,75	0	307,5	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	3,45	0	0,01
	Итого		12,95	8,71	49,32	288	0,15	0,14	1	0,75	0	319	220	0	0,03	250	25,95	5	0,01
Итого за день			123,8	144,22	521,77	3778,2	1,594	1,528	421,565	64,46	8,493	997,1	1064,34	257,72	9,28	1458,28	85,38	14,75	1,516

11 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
112	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	0,6	78	5,4	1,8	0,2
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/15/30	14,9	22,7	0,27	179,84	0,036	0,049	127,5	0	2,5	250	205	0	0,05	31,29	6,6	0	0,052
270	Какао на молоке	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,04	0,07	27	0,5	1	60	30	5	1	60	3	1	0,05
	Итого		23,2	33,15	51,97	559,29	0,256	0,275	190,5	1,58	4,4	480,4	313	13,4	1,65	169,29	15	2,8	0,302
	2 Завтрак																		
	Груша	300	0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,68	6,89	156	3,24	0	0,06
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,06	0,89	6	2,43	0	43,1	48	35,68	6,89	156	3,24	0	0,06
	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	250/30/20	2,11	7,55	11,37	111,58	0,025	0,09	26,1	1,88	0	98,7	62,5	25	0,025	75	5,75	0,025	0,2
189	Котлета из говядины	100	26	13,03	52,39	191,71	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	1,5	200	3	0	0,15
240	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,2	0,04	6,67	6,67	0,12	24	116	36	1,6	188	9,6	1,07	0,2
283	Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,2	20,4	0	16	17	8,4	0,6	100	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	0	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		36,75	32,66	232,23	945,36	0,506	0,485	301,97	62,28	1,12	202,7	469,5	126,4	5,225	693	26,85	1,095	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	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	103	0	0,33	0,02
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	Макароны отварные с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,1	18	57,6	9,12	1,32	29	0	0	0,06
294	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0	15,31	48,62	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		20,53	17,95	108,36	555,5	0,23	0,088	341,3	2,392	0,1	87,2	263,4	23,02	2,9	132	9,53	0,33	0,39
	2 ужин																		
272	Кефир	200	5,6	6,4	8,18	112,52	0,04	0,08	0,8	0,6	0	246	152	0	0	200	18	4	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
	Итого		11,55	7,11	47,28	288,52	0,14	0,12	0,8	0,6	0	257,5	182	0	0,03	200	21,45	4	0,01
	Итого за день		111	109,47	559,17	3174,27	1,282	2,118	1135,57	73,772	5,98	1336,9	1462,9	212,9	17,895	1494,29	83,27	48,225	1,387

12 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калорий	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	0,002	0,19	36	1,08	1,92	208,8	80,52	46,8	0,6	73	5,28	2,4	1,4
379	Хлеб пшеничный с маслом, колбасой	100/15/20	7,55	43,74	29,17	410,72	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	160	82	0,00	0,05	48	5,33	0	0,016
287	Цикорий на молоке	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,07	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3	1	0,05
	Конфеты шоколадные	70	28	20,18	33,6	320,83	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого		42,12	72,55	113,58	1073,01	0,078	0,309	150,6	1,58	3,92	425,4	207,52	53,8	1,15	186	13,61	3,4	1,466
	2 завтрак																		
	Банан	300	0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0,064
	Итого		0,16	0	5,5	319,94	0,19	0	0,1	3,24	0	15	0	97,3	0	548,2	3,24	0	0,064
	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
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	0
177	Бифштекс рубленый	100	31,2	20,6	0,3	310	0,02	0,19	19	0	1	21	188	27	1,5	200	3	0	0,2
235	Капуста тушенная	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
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0	0,4	20	0	25,2	5	0	0,6	16	0	0	0
	Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	259	0,175	0,08	0	20,4	0	35	70	23	1	0	8,5	0	0,025
	Итого		46,85	35,12	163,03	1050,94	0,426	0,388	500,07	95,61	1,46	267,5	426,92	133,38	6,56	675,17	26,33	0,8	0,255
	Полдник																		
311	Булка ванильная	90	13,21	6,68	52,5	322,8	0,11	0,045	0	0	0,135	17,85	0	0	0	0	0	4,5	0,015
293	Сок	200	1	0	37	88	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	2,8	0	0	0	0
	Итого		14,21	6,68	89,5	410,8	0,13	0,145	0	4	0,135	31,85	7	0	0,6	0	0	4,5	0,015
	Ужин																		
246	Помидоры свежие 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
172	Рыба тушенная с овощами	150/70	11,82	16,02	2,78	250,8	0,36	0,0015	265,6	0,255	1,5	91,2	240	18,75	0,49	0	7,5	0	2,13
241	Картофельное пюре	200	4,23	16,73	15,35	82,11	0,15	0,03	8,67	6,4	0,64	70,03	122,13	40	1,08	128	10,67	0,67	0,31
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	0,04
	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
	Итого		17,55	59,6	55,84	505,03	0,69	0,1815	387,57	10,485	3,14	284,43	437,13	76,75	2,4	373	91,2	2	2,53
	2 ужин																		
288	Молоко	200	7,02	8,74	11,25	155	0,1	0,3	54	0,24	4	300	152	28	2	200	18	4	0,2
	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		12,97	9,45	50,35	331	0,2	0,34	54	0,24	4	311,5	182	28	2,03	200	21,45	4	0,21
	Итого за день		134	183,4	477,8	3690,72	1,714	1,36	1092,34	115,155	12,655	1335,68	1260,57	389,23	12,74	1982,37	155,83	14,7	4,54

13 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калорий	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	Завтрак																		
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	100/15	4,87	43,28	29,17	359,32	0,036	0,049	101,1	0,00	1,5	16	40	0,00	0,05	0	5,33	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
287	Коф. напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,007	13,5	0,5	0,5	56,6	45	7	0,5	65	3,08	1	0,05
	Итого		26,41	71,01	91,46	945,91	0,273	0,276	248,4	1,7	7,4	250,22	355	119	2,55	268	30,41	3,5	0,62
	2 завтрак																		
	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,1	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Итого		0,52	0	37,73	320	0,05	0,08	9,08	8,1	0	48	33,08	25,9	6,6	350,8	4,86	0	0,097
	Обед																		
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	0,33	0,02

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		Итого	Норма
Хлеб ржаной	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Хлеб пшеничный	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Мука	10	66	10	61	28	70	8	61	8	57	10	75	21	68	553	40	40
Крупы, мак. изделия	76	83	62	61	33	20	72	80	22	80	95	27	62	85	858	61	60
Картофель	250	300	325	300	300	420	250	260	325	300	300	300	250	260	4140	296	300
Овощи	359	385	285	350	449	496	350	400	474	382	290	520	351	416,5	5507,5	393	400
Фрукты свежие	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
Сухофрукты	20	20	21	20		20	41	20			20	20	20		222	16	15
Соки	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2800	200	200
Мясо	115	115	115	115	100	115	115	115	115	115	100	115	115	115	1580	113	110
Птица I кат.	100		120		15	100	0				120		100		555	40	40
Рыба		200		150			150	150				150		150	1100	79	80
Молоко, кис.молочные	643	400	530	490	530	465	460	500	520	460	500	460	520	500	6978	498	500
Творог	120		120		120		120		120		120		120		840	60	60
Сыр		30		24		24		24			30			30	162	12	12
Сметана	15	11	11	11	4		15	11	15	10	9		11	11	134	10	10
Масло сливочное	40	45	40	53	37	55	41	45	49	43	42	46	48	44	628	45	45
Масло растит.	15	21	18	13	10	20	18	15	15	10	10	18	13	17	213	15	15
Яйно	83		88	13	43	82	19	5	93	43	9	5	83	11	577	41	1 шт.
Сахар	57	69	69	70	68	62	62	71	82	57	67	64	56	70	924	66	65
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Кондитер. изд	70			70	70			70		70		70			420	30	30
Соль	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Анализ питания по витаминам и минеральным веществам 7-11 лет за 14 дней

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		Среднее	Норма
Белки	126,2	90,73	135,5	125,1	99,69	106,22	112,98	132,28	137	123,8	111	134	107,7	120,25	1662,45	119	77
Жиры	159,44	107,96	145,32	133,1	127,45	145,68	138,07	138,73	139,7	144,2	108,49	183,4	146,9	135	1953,44	140	79
Углеводы	456,05	452,48	450,72	425,35	385,5	424,39	468,99	503,26	485,72	521,77	559,17	477,8	462,71	439,1	6513,01	465	335
Калории	3013	3167	3513	3105	3178	3066	3523	3272	3627	3788	3174,27	3690	3171	3018,99	46306,26	3308	2350
Витамины и минеральные вещества																	
B1	1,31	1,73	1,40	2,03	1,4	1,4	1,6	2,1	1,59	1,28	1,71	1,30	1,38	21,79	1,6	1,2	
B2	1,41	1,34	1,9	1,2	1,5	2,1	2,1	0,8	2,7	1,53	2,12	1,36	1,0	1,3	22,29	1,59	1,4
A	889,43	1356,0	966,5	423,0	813,0	811,0	969,0	616,0	791,9	422,0	1136,0	1092,0	851,0	650,0	11787	842	700
C	48,98	65,10	76,70	43,83	92,10	80,80	75,20	46,90	70,97	64,50	73,80	115,00	41,70	44,50	940,08	67,15	60
D	9,57	12,5	9,07	8,97	13,4	14,9	5,96	7,9	13,4	8,49	5,98	12,7	10,30	13,3	146,39	11	10
Ca	1177	1374,6	1200	1292	1351	1220	1053	1183,0	1410	997	1337	1336	1124	1182,0	17237	1231	1100
P	1466	1396	1462	1309	1231	1567	1469	1314	1585	1064	1463	1261	1404	1411	19402	1386	1100
Mg	294,60	268,9	324	257	292	374	277	250	389	258	213	389	280	263,0	4130	295	250
Fe	18,30	13,1	17,5	4,5	16,2	14,0	20,6	8,87	22,6	9,28	17,9	12,7	12,2	15,80	203,54	16,8	12
K	1712	1515	1468	1802	1625	1788	1609	1410	1799	1458	1484	1982	1401	1219	22272	1591	1100
I	0,11	0,17	0,10	0,14	0,09	0,01	0,02	0,15	0,17	0,09	0,08	0,16	0,12	0,14	1,53	0,11	0,1
Se	0,06	0,01	0,05	0,01	0,06	0,03	0,05	0,01	0,05	0,02	0,05	0,01	0,05	0,02	0,46	0,03	0,03
Ft	4,53	4,83	1,53	7,55	1,31	1,73	4,85	3,1	3,25	1,52	1,39	4,54	1,40	3,25	45	3,20	3