

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

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

на 14 дней

на осенне-зимний 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	Se	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
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	75	14,55	0,135	97,5	6,75	1,5	0,12
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	1,83	20,53	55	0	1	0	6,23	0	0,018
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	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>21,00</b>	<b>65,49</b>	<b>65,54</b>	<b>776,33</b>	<b>0,10</b>	<b>0,30</b>	<b>259,70</b>	<b>1,50</b>	<b>6,53</b>	<b>226,76</b>	<b>343,00</b>	<b>111,55</b>	<b>2,64</b>	<b>247,50</b>	<b>32,06</b>	<b>3,00</b>	<b>0,61</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	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</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>																		
246	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,5	0	16	24	13	0,3	133,3	0	0,33	0,017
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,48	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,88	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,62	0,025
189	Котлета из говядины	100	30,41	25,86	42,14	192	0,02	0,19	0	0	1	21	188	27	1,5	200	3	0	0,2
241	Картофельной поре	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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
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
	<b>Итого</b>		<b>44,2</b>	<b>42,62</b>	<b>225,5</b>	<b>911,24</b>	<b>0,406</b>	<b>0,325</b>	<b>66,15</b>	<b>33,58</b>	<b>1,86</b>	<b>225,55</b>	<b>455,1</b>	<b>125,5</b>	<b>5,61</b>	<b>507,8</b>	<b>26,95</b>	<b>1,45</b>	<b>1,502</b>
	<b>Полдник</b>																		
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	0,048
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>24,38</b>	<b>9,88</b>	<b>28,65</b>	<b>309,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,46</b>	<b>180,00</b>	<b>4,36</b>	<b>0,37</b>	<b>257,00</b>	<b>187,00</b>	<b>14,40</b>	<b>1,20</b>	<b>134,40</b>	<b>7,20</b>	<b>40,00</b>	<b>0,05</b>
	<b>Ужин</b>																		
28	салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,3	0,06	0,033	250	14	1,5	14	26,33	20	1,5	228	7	0,23	0
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	11,88	0,34
228	Макаронны отв.с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,096	18,96	57,6	9,12	1,32	29,76	0	0	0,18
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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>27,5</b>	<b>32,96</b>	<b>107,99</b>	<b>748,56</b>	<b>0,505</b>	<b>0,301</b>	<b>603,65</b>	<b>14,072</b>	<b>1,596</b>	<b>97,71</b>	<b>308,93</b>	<b>29,12</b>	<b>4,85</b>	<b>257,76</b>	<b>18,03</b>	<b>12,11</b>	<b>0,55</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

	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
	<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>130,35</b>	<b>159,66</b>	<b>500,27</b>	<b>3259,89</b>	<b>1,26</b>	<b>1,58</b>	<b>1116,10</b>	<b>59,26</b>	<b>10,36</b>	<b>1155,62</b>	<b>1534,43</b>	<b>296,57</b>	<b>18,40</b>	<b>1613,46</b>	<b>113,19</b>	<b>61,56</b>	<b>2,78</b>

2 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	180/5	3,8	4,7	30,86	132,76	0,024	0,19	36	1,08	1,92	209,64	80,52	46,8	2,11	87,6	5,28	2,4	1,21
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
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>16,42</b>	<b>23,78</b>	<b>43,36</b>	<b>331,86</b>	<b>0,028</b>	<b>0,42</b>	<b>159,1</b>	<b>1,08</b>	<b>4,41</b>	<b>591,24</b>	<b>273,02</b>	<b>46,8</b>	<b>3,61</b>	<b>140,1</b>	<b>11,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,258</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	173	2	0	0
	<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>173</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
9	Салат из моркови	100	1,13	10,08	10,38	136,67	0,06	0,067	833	5	0	51	0	21,97	1,2	200	5	0	0,007
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	0,025
181	Жаркое по домашнему с мясом	150/100	25,69	20,33	26,02	387,24	0,16	0,19	26,67	4,67	1	42,67	263,33	63,3	2,5	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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>32,63</b>	<b>39,85</b>	<b>194,21</b>	<b>1034,76</b>	<b>0,511</b>	<b>0,397</b>	<b>903,92</b>	<b>40,07</b>	<b>1,38</b>	<b>242,42</b>	<b>430,43</b>	<b>139,77</b>	<b>9,14</b>	<b>721</b>	<b>27,87</b>	<b>1,01</b>	<b>0,282</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	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
	<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	Помидоры свежий порц.	100	0,6	0,2	4,4	22	0,06	0,04	42,83	3,33	0	10	0	11	0,3	216	2	0,33	0,033
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	3,6
172	Рыба тушенная 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	0,47	0	70	0	1,98
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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>17,02</b>	<b>25,33</b>	<b>89,83</b>	<b>696,78</b>	<b>0,7</b>	<b>0,119</b>	<b>376,13</b>	<b>3,88</b>	<b>3,1</b>	<b>137,19</b>	<b>370</b>	<b>58,2</b>	<b>0,85</b>	<b>276</b>	<b>72,08</b>	<b>0,33</b>	<b>5,643</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	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>86,35</b>	<b>108,59</b>	<b>433,29</b>	<b>3011</b>	<b>1,57</b>	<b>1,531</b>	<b>1507,35</b>	<b>64,33</b>	<b>14,01</b>	<b>1465,64</b>	<b>1342,95</b>	<b>303,77</b>	<b>17,28</b>	<b>1560,1</b>	<b>139,3</b>	<b>11,74</b>	<b>7,45</b>

3 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
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	97,5	4,5	1,5	0,12
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,23	0	0,018
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	11	45,12	0	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>27,02</b>	<b>69,19</b>	<b>101,53</b>	<b>980,17</b>	<b>0,265</b>	<b>0,38</b>	<b>253,7</b>	<b>1,5</b>	<b>7,73</b>	<b>246,24</b>	<b>353,5</b>	<b>119,5</b>	<b>2,3</b>	<b>247,5</b>	<b>29,81</b>	<b>3</b>	<b>0,608</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	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
	<b>Итого</b>		<b>140</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>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>																		
	Икра кабачковая	100	1,1	0,6	6,22	66,42	0,08	0	250	20	0	8	16	7	0,5	0	5	0	0
42	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	250/15/10	20,88	6,32	10,64	107,82	0,04	0,026	26,25	2,5	0,038	55	87,5	25	0,025	75	2,5	0,38	0

193	Плов из говядины	180/100	40,87	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	1,4	1,12	1,95	67,2	231,3	42,61	2,8	219,13	3,04	0,8	0,37
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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>66,53</b>	<b>40,41</b>	<b>206,21</b>	<b>1058,93</b>	<b>0,426</b>	<b>0,311</b>	<b>278,05</b>	<b>49,92</b>	<b>1,988</b>	<b>197,4</b>	<b>423,8</b>	<b>113,11</b>	<b>5,965</b>	<b>354,13</b>	<b>21,54</b>	<b>1,18</b>	<b>0,52</b>
	<b>Полдник</b>																		
153	Пудинг из творога со гуац. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,067	0,16	295,2	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,048
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>18,52</b>	<b>18,6</b>	<b>50,4</b>	<b>453,6</b>	<b>0,087</b>	<b>0,26</b>	<b>295,2</b>	<b>4,49</b>	<b>0,36</b>	<b>266</b>	<b>187</b>	<b>14,4</b>	<b>1,2</b>	<b>144</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>0,048</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Свежий огурец (пори)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	2	0	16	24	13	0,3	140	0	0,2	0,017
238	Картофель запеч. из отворного	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	12,95	0,063	7,16	84,46	0,125	0	125	0	0	70,14	118,75	0	1,6	0	7,5	10	0,35
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,12	1,6	12,04	170	0	0	12	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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>19,01</b>	<b>11,873</b>	<b>59,83</b>	<b>567,66</b>	<b>0,415</b>	<b>0,09</b>	<b>209,8</b>	<b>7</b>	<b>0,24</b>	<b>168,91</b>	<b>304,75</b>	<b>47</b>	<b>3,43</b>	<b>301</b>	<b>24,03</b>	<b>11,2</b>	<b>0,597</b>
	<b>2 ужины</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
	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	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>328</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>144,08</b>	<b>149,533</b>	<b>469,92</b>	<b>3541</b>	<b>1,398</b>	<b>1,511</b>	<b>1040,55</b>	<b>65,16</b>	<b>10,318</b>	<b>1233</b>	<b>1511</b>	<b>316,21</b>	<b>16,145</b>	<b>1369,43</b>	<b>109,93</b>	<b>60,38</b>	<b>1,813</b>

4 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
53	Суп молочный с вермишелью	200	7,23	6,67	39,55	346,9	0	0,22	71,75	1,6	2,8	137	127,47	18,67	0,4	160	12,66	3	0,67
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
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	5,85	13,35	217,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>44,52</b>	<b>34,79</b>	<b>60,41</b>	<b>834,07</b>	<b>0,044</b>	<b>0,525</b>	<b>207,85</b>	<b>2,1</b>	<b>6,29</b>	<b>563,2</b>	<b>364,97</b>	<b>25,67</b>	<b>2,4</b>	<b>277,5</b>	<b>21,7</b>	<b>4</b>	<b>0,798</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>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
4	Салат из свеж. капусты с морковью	100	0,83	5,07	5,32	70	0,06	0,013	100	25	0	14	26	20	1,5	100	5	0,33	0
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	100,3	75	21	0,38	62,5	6,25	0,25	0,006
176	Бефстроганов из говядины	100	17,68	8,72	35,53	191,5	0,025	0,19	0,1	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0	0,13
115	Каша ячневая распы. с луком	180	12,02	14,46	6,26	202,14	0,49	0,048	0	0	0,13	162	0	0	0	84	0	0	4,06
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
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>36,18</b>	<b>37,56</b>	<b>198,31</b>	<b>965,54</b>	<b>0,87</b>	<b>0,591</b>	<b>144,25</b>	<b>51,65</b>	<b>1,17</b>	<b>411,7</b>	<b>378</b>	<b>102,5</b>	<b>7,02</b>	<b>450</b>	<b>25,2</b>	<b>0,58</b>	<b>5,226</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	0,5	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
	<b>Итого</b>		<b>5,16</b>	<b>7,5</b>	<b>26,56</b>	<b>294</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>1,1</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	160	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"	140	17,42	14,78	9,02	246,2	0,09	0	0,08	0	1,4	280	0	0	0,98	0	70	0	1,98
299	Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12	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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>21,96</b>	<b>31,53</b>	<b>57,85</b>	<b>475,38</b>	<b>0,35</b>	<b>0,115</b>	<b>91,38</b>	<b>7,3</b>	<b>1,88</b>	<b>369,02</b>	<b>133,6</b>	<b>42</b>	<b>2,2</b>	<b>256</b>	<b>82,53</b>	<b>0,85</b>	<b>2,26</b>
	<b>2 ужины</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
	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	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>328</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>120,87</b>	<b>120,84</b>	<b>396,87</b>	<b>3097,29</b>	<b>1,615</b>	<b>1,40</b>	<b>446,14</b>	<b>67,87</b>	<b>9,45</b>	<b>1709,6</b>	<b>1103,57</b>	<b>230,17</b>	<b>12,75</b>	<b>1571,5</b>	<b>157,38</b>	<b>13,43</b>	<b>8,344</b>

5 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
114	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5	11,68	10,14	35,33	370,1	0,024	0,037	36	1,08	1,8	136,08	108	27,6	0,6	72	5,4	7,2	0,24
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	2	20,53	55	0	0,05	0	6,23	0	0,018
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	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>21,47</b>	<b>56,14</b>	<b>74,79</b>	<b>821,72</b>	<b>0,06</b>	<b>0,31</b>	<b>204,6</b>	<b>1,08</b>	<b>6</b>	<b>223,61</b>	<b>247</b>	<b>72,6</b>	<b>1,25</b>	<b>122</b>	<b>19,71</b>	<b>7,95</b>	<b>0,478</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	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	0	0,06
	<b>Итого</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</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>																		
247	Помидоры соленые	100	1,1	0,1	2,4	16	0,028	0	1,9	8,63	0	0	0	21,97	0,3	0	0	0	0
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250/35	2,04	7,29	10,98	107,66	0,025	0,09	26,1	1,88	0	98,75	62,5	25	0,025	75	5,75	0,25	0,175
180	Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,022	0,19	10	0	1	19	167,1	24	2,3	177,78	3,33	0	0,16
235	Капуста тушеная	200	9,44	5,56	21,11	249,56	0,1	0,003	110,67	20	0,08	170,8	66,67	32	2,77	213,33	13,33	0,8	0,027
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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>46,26</b>	<b>34,1</b>	<b>160,17</b>	<b>1034,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,373</b>	<b>148,87</b>	<b>55,91</b>	<b>1,08</b>	<b>355,75</b>	<b>380,27</b>	<b>137,47</b>	<b>7,435</b>	<b>466,11</b>	<b>5,83</b>	<b>1,05</b>	<b>0,392</b>
	<b>Полдник</b>																		
155	Сырники запечен. со сгущ.молоком	120/35	6,74	13,5	33,64	417,96	0,067	0,16	295,2	0,49	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,048
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>7,74</b>	<b>13,5</b>	<b>39,44</b>	<b>453,96</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>295,2</b>	<b>4,49</b>	<b>0,37</b>	<b>257</b>	<b>187</b>	<b>14,4</b>	<b>1,2</b>	<b>134,4</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>0,048</b>
	<b>Ужин</b>																		
231	Горошек конс. отварной.	100	2,98	3,82	6,98	74,17	0,033	0	38	10	0	23	42	14	0,5	250	5,1	3,33	0
363	Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,21	0,16	0,01	0	0	17,25	31,5	10,5	0,25	0	3,83	2,5	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	1,2	8,1	42	203	0,24	0,12	124,6	0	0	23	60	0	0,06	0	6,9	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>17,9</b>	<b>23,22</b>	<b>87,61</b>	<b>728,29</b>	<b>0,633</b>	<b>0,31</b>	<b>167,61</b>	<b>15,32</b>	<b>0,09</b>	<b>93,25</b>	<b>222,3</b>	<b>52,4</b>	<b>2,06</b>	<b>346</b>	<b>23,11</b>	<b>6,63</b>	<b>0,19</b>
	<b>2 ужин</b>																		
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
	<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>103,29</b>	<b>143,71</b>	<b>398,49</b>	<b>3525,4</b>	<b>1,389</b>	<b>1,735</b>	<b>893,03</b>	<b>82,1</b>	<b>12,54</b>	<b>1734,21</b>	<b>1246,92</b>	<b>327,87</b>	<b>18,515</b>	<b>1534,51</b>	<b>81,35</b>	<b>60,63</b>	<b>1,418</b>

6 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
112	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/3	4,57	5,5	23,32	166,51	0,16	0,1	35	0,9	0,3	88,8	75	14,55	0,14	75	6,75	1,5	0,12
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
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
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>31,48</b>	<b>46,55</b>	<b>46,54</b>	<b>637,06</b>	<b>0,30</b>	<b>0,53</b>	<b>290,8</b>	<b>2</b>	<b>8,19</b>	<b>620,43</b>	<b>525,5</b>	<b>118,55</b>	<b>3,64</b>	<b>342,5</b>	<b>34,79</b>	<b>4</b>	<b>0,698</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	173	2	0	0
	<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>173</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
30	Салат из сол.огурцов с луком	100	0,85	5,13	3,32	61,5	0	0,05	3	3,33	0	28	28	13	0,3	0	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

189	Котлета из говядины	100	26	13,03	52,39	191,71	0,02	0,19	2	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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>33,86</b>	<b>32,04</b>	<b>207,03</b>	<b>938,24</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>131,9</b>	<b>35,41</b>	<b>1,86</b>	<b>167,01</b>	<b>489,85</b>	<b>157,28</b>	<b>5,94</b>	<b>378,5</b>	<b>22,7</b>	<b>0,8</b>	<b>0,41</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	0,72	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
	<b>Итого</b>		<b>5,36</b>	<b>5,05</b>	<b>24,8</b>	<b>268,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,12</b>	<b>24,69</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																		
246	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,5	0	16	24	13	0,3	133,3	0	0,33	0,017
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	11,9	0,34
92	Рагу из овощей	180	1,12	13,86	6,24	74,04	0,11	0,36	144	14,4	0,06	43,92	59,04	18	1,08	225	12	0,9	0,012
296	Чай с сахаром и молоком	200/15	0,3	22,6	12,31	48,62	0	0,07	12	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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>21,62</b>	<b>52,36</b>	<b>47,37</b>	<b>449,06</b>	<b>0,31</b>	<b>0,65</b>	<b>272,55</b>	<b>16,4</b>	<b>1,06</b>	<b>169,27</b>	<b>353,04</b>	<b>38</b>	<b>3,91</b>	<b>423,3</b>	<b>23,03</b>	<b>14,13</b>	<b>0,479</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
	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	0,01
	<b>Итого</b>		<b>14,72</b>	<b>11,63</b>	<b>53,16</b>	<b>369,75</b>	<b>0,23</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>107,47</b>	<b>147,63</b>	<b>391,71</b>	<b>2859,6</b>	<b>1,352</b>	<b>2,165</b>	<b>763,45</b>	<b>73,11</b>	<b>16,23</b>	<b>1449,2</b>	<b>1637,9</b>	<b>372,83</b>	<b>17,89</b>	<b>1567,3</b>	<b>108,47</b>	<b>26,93</b>	<b>1,86</b>

7 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	180/5	3,8	4,7	30,86	132,76	0,024	0,19	36	1,08	1,92	209,64	80,52	46,8	2,11	87,6	5,28	2,4	1,21
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	1,83	20,53	55	0	0,055	0	6,23	0	0,018
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>8,51</b>	<b>46,1</b>	<b>70,04</b>	<b>521,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>145</b>	<b>1,08</b>	<b>3,75</b>	<b>242,17</b>	<b>135,52</b>	<b>46,8</b>	<b>2,165</b>	<b>87,6</b>	<b>11,59</b>	<b>2,4</b>	<b>1,248</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	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</b>	<b>4,25</b>	<b>96,2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
32	Салат картоф.с сол.огурцом	100	1,6	5,27	12,67	102,83	0,08	0,09	250	33,3	0	8	16	7	0,5	133,3	4,33	0	0
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,48	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,88	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,62	0,025
189	Биточки из говядины	100	36,32	21,94	22,68	191,5	0,02	0,19	31,5	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	4	72	1,44	0,72	0,06
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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>55,19</b>	<b>45,2</b>	<b>228,6</b>	<b>1083</b>	<b>0,55</b>	<b>0,44</b>	<b>341,85</b>	<b>60,58</b>	<b>1,52</b>	<b>181,12</b>	<b>406,1</b>	<b>147,1</b>	<b>11,3</b>	<b>617,8</b>	<b>25,72</b>	<b>1,34</b>	<b>0,32</b>
	<b>Полдник</b>																		
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,067	0,16	295,2	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,048
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>18,52</b>	<b>18,6</b>	<b>50,4</b>	<b>453,6</b>	<b>0,087</b>	<b>0,26</b>	<b>295,2</b>	<b>4,49</b>	<b>0,36</b>	<b>266</b>	<b>187</b>	<b>14,4</b>	<b>1,2</b>	<b>144</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>0,048</b>
	<b>Ужин</b>																		
2	Салат витаминный	100	1,13	10	11,5	22	0,06	0,013	100	25	0	14	26	20	1	100	5	0,33	0
169	Рыба запеченная с картофелем	140/150	6,19	12,18	56,88	414,96	0,45	0,028	69,3	7	2,07	65,2	415,8	37,8	2,9	96	70	0	2,66
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>7,97</b>	<b>26,23</b>	<b>100,66</b>	<b>583,58</b>	<b>0,63</b>	<b>0,101</b>	<b>243,6</b>	<b>32</b>	<b>2,07</b>	<b>102,7</b>	<b>471,8</b>	<b>57,8</b>	<b>3,93</b>	<b>196</b>	<b>78,53</b>	<b>0,33</b>	<b>2,69</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	28	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>328</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>103,46</b>	<b>145,59</b>	<b>523,28</b>	<b>3170</b>	<b>1,503</b>	<b>1,704</b>	<b>1030,35</b>	<b>100,4</b>	<b>7,70</b>	<b>1146,59</b>	<b>1450</b>	<b>288,1</b>	<b>22,875</b>	<b>1391,6</b>	<b>150,99</b>	<b>49,07</b>	<b>4,35</b>
----------------------	--	---------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	----------------	--------------	-------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	--------------	-------------

8 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
108	Каша кукурузная на молоке с маслом	180/5	11,59	9,84	59,17	370,32	0,132	0,132	42	0,72	0,84	127,9	102	27	0,6	108	5,76	1,8	0,24
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Конфеты шоколадные	55	22	15,86	45,56	252,08	0	0	0	0	0	5,5	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>24,14</b>	<b>28,92</b>	<b>70,68</b>	<b>566,29</b>	<b>0,136</b>	<b>0,36</b>	<b>177,1</b>	<b>0,72</b>	<b>3,33</b>	<b>509,5</b>	<b>294,5</b>	<b>27</b>	<b>2,1</b>	<b>160,5</b>	<b>11,88</b>	<b>1,8</b>	<b>0,288</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>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
1	Винегрет овощной	100	12,67	10,13	8,32	129,27	0,06	0	83,3	14,9	0	42,1	65,3	34,3	1,5	83,33	5	0,83	0
63	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	0,025
193	Плов из говядины	180/100	40,87	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	1,4	1,12	1,95	67,2	231,3	42,61	2,8	219,13	3,04	0,8	0,37
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
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>59,12</b>	<b>49,94</b>	<b>213,08</b>	<b>1078,41</b>	<b>0,441</b>	<b>0,32</b>	<b>128,85</b>	<b>46,42</b>	<b>2,33</b>	<b>249,25</b>	<b>458,1</b>	<b>131,41</b>	<b>7,94</b>	<b>393,46</b>	<b>23,24</b>	<b>1,86</b>	<b>1,425</b>
	<b>Полдник</b>																		
315	Булка "Российская"	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,05	0,03	0	0	0,08	10,2	0	0	0,5	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
	<b>Итого</b>		<b>5,25</b>	<b>2,9</b>	<b>45</b>	<b>235,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,08</b>	<b>24,2</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
	<b>Ужин</b>																		
247	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	2,3	13	0,03	0	10	10	0	23	20	14	0,3	0	0	0	0
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	0,47	0	70	0	1,98
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	0,12	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	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>15,71</b>	<b>31,66</b>	<b>52,95</b>	<b>458,78</b>	<b>0,6</b>	<b>0,081</b>	<b>344,4</b>	<b>15,35</b>	<b>1,88</b>	<b>169,95</b>	<b>423,4</b>	<b>62,4</b>	<b>1,66</b>	<b>96</b>	<b>81,53</b>	<b>0,5</b>	<b>2,24</b>
	<b>2 ужина</b>																		
272	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
	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	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>335,5</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>117,27</b>	<b>122,13</b>	<b>434,42</b>	<b>2853</b>	<b>1,517</b>	<b>1,03</b>	<b>651,41</b>	<b>69,24</b>	<b>7,62</b>	<b>1297,65</b>	<b>1403</b>	<b>280,81</b>	<b>12,83</b>	<b>1237,96</b>	<b>144,6</b>	<b>12,16</b>	<b>4,013</b>	

9 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
114	Каша рисовая на молоке с маслом	150/3	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	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	1,83	20,53	55	0	0,05	0	6,23	0	0,018
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	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>26,08</b>	<b>67,89</b>	<b>71,66</b>	<b>918,27</b>	<b>0,115</b>	<b>0,271</b>	<b>258,2</b>	<b>1,5</b>	<b>7,73</b>	<b>251,36</b>	<b>358</b>	<b>120</b>	<b>2,05</b>	<b>210</b>	<b>29,81</b>	<b>7,5</b>	<b>0,688</b>
	<b>2 Завтрак</b>																		
	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
	<b>Итого</b>		<b>0,22</b>	<b>0</b>	<b>15,72</b>	<b>133,3</b>	<b>0,038</b>	<b>0,55</b>	<b>6,25</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>13,75</b>	<b>11,25</b>	<b>2,75</b>	<b>146</b>	<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
	<b>Обед</b>																		
247	Помидоры соленые	100	1,1	0,1	2,4	16	0,028	0	1,9	8,63	0	0	0	21,97	0,3	0	0	0	0
41	сметаной	250/15/10	20,88	6,32	10,64	107,82	0,04	0,026	26,25	2,5	0,038	55	87,5	25	0,025	75	2,5	0,38	0
176	Бефстроганов из говядины	100	17,68	8,72	35,53	191,5	0,025	0,19	0,1	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0	0,13
235	Капуста тушеная	200	9,44	5,56	21,11	249,56	0,1	0,003	110,67	20	0,08	170,8	66,67	32	2,77	213,33	13,33	0,8	0,027

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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>52,78</b>	<b>23,82</b>	<b>206,85</b>	<b>989</b>	<b>0,409</b>	<b>0,324</b>	<b>139,32</b>	<b>57,43</b>	<b>1,118</b>	<b>361,2</b>	<b>431,17</b>	<b>144,47</b>	<b>8,235</b>	<b>535,83</b>	<b>30,58</b>	<b>1,18</b>	<b>0,307</b>
	<b>Полдник</b>																		
318	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	0,048
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>24,38</b>	<b>9,68</b>	<b>28,65</b>	<b>309,78</b>	<b>0,068</b>	<b>0,46</b>	<b>180</b>	<b>4,36</b>	<b>0,37</b>	<b>257</b>	<b>187</b>	<b>14,4</b>	<b>1,2</b>	<b>134,4</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>0,048</b>
	<b>Ужин</b>																		
26	Салат из свеклы с изюмом	100	1,27	5,02	12,28	89,02	0,03	0,033	1,9	8,63	0	32,27	39,7	21,97	2	250	7	0	0
161	Рыбный биточки	140	17,42	14,78	9,02	246,2	0,09	0	0,08	0	1,4	280	0	0	1,2	0	70	0	1,98
238	Картофель запеч. из отварного	150	4,64	6,06	15,93	198	0,17	0,03	7,5	14,1	0,09	14,67	66	33	1,43	96	10	0,8	0,14
298	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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>24,05</b>	<b>31,51</b>	<b>70,27</b>	<b>804,72</b>	<b>0,41</b>	<b>0,123</b>	<b>71,78</b>	<b>22,73</b>	<b>1,64</b>	<b>395,04</b>	<b>180,7</b>	<b>61,97</b>	<b>4,74</b>	<b>411</b>	<b>93,53</b>	<b>3,88</b>	<b>2,2</b>
	<b>2 ужины</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	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>142,23</b>	<b>144,53</b>	<b>446,31</b>	<b>3525</b>	<b>1,265</b>	<b>2,148</b>	<b>723,05</b>	<b>91,32</b>	<b>15,86</b>	<b>1681,4</b>	<b>1390,62</b>	<b>387,09</b>	<b>21,505</b>	<b>1687,23</b>	<b>188,47</b>	<b>57,56</b>	<b>3,543</b>

10 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
	<b>Завтрак</b>																		
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	0,18
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
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
	<b>Итого</b>		<b>27,07</b>	<b>34,13</b>	<b>51,97</b>	<b>641,87</b>	<b>0,254</b>	<b>0,553</b>	<b>232,2</b>	<b>1,58</b>	<b>6,59</b>	<b>651,6</b>	<b>399,5</b>	<b>60,4</b>	<b>4</b>	<b>245,5</b>	<b>22,52</b>	<b>3,55</b>	<b>0,508</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	173	2	0	0
	<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>173</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Обед</b>																		
34	Сельдь соленая порц.	100	1,13	0,13	4,75	124	0,03	0	10	10	0	23	20	14	0,6	0	77	0	0,42
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	100,3	75	21	0,38	62,5	6,25	0,25	0,006
180	Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,022	0,19	10	0	1	19	167,1	24	2,3	177,78	3,33	0	0,16
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	3,6
227	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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>41,69</b>	<b>33,59</b>	<b>186,25</b>	<b>1142</b>	<b>0,52</b>	<b>0,548</b>	<b>69,35</b>	<b>36,65</b>	<b>2,738</b>	<b>242,26</b>	<b>404,3</b>	<b>122,3</b>	<b>5,32</b>	<b>300,28</b>	<b>96,78</b>	<b>0,25</b>	<b>4,216</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	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>5,16</b>	<b>7,5</b>	<b>26,56</b>	<b>294</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>																		
233	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,62	119,58	0,06	0,07	833	14,9	0,1	42,1	65,3	34,3	1,5	250	5	0,33	0
363	Колбаса отварная	100	10,42	5	6,12	213,3	0,21	0,16	0,01	0	0	17,25	31,5	10,5	0,25	0	3,83	0,63	0
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
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Хлеб пшеничный	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>16,51</b>	<b>29,17</b>	<b>63,53</b>	<b>541,08</b>	<b>0,5</b>	<b>0,31</b>	<b>913,81</b>	<b>19,7</b>	<b>0,58</b>	<b>135,37</b>	<b>218,4</b>	<b>74,8</b>	<b>2,59</b>	<b>346</b>	<b>20,36</b>	<b>1,46</b>	<b>0,26</b>
	<b>2 ужины</b>																		
272	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
	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	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>335,5</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>103,81</b>	<b>113,1</b>	<b>390,44</b>	<b>3133</b>	<b>1,537</b>	<b>1,726</b>	<b>1218,66</b>	<b>77,75</b>	<b>10,018</b>	<b>1457,96</b>	<b>1292</b>	<b>281,5</b>	<b>13,57</b>	<b>1314,78</b>	<b>167,61</b>	<b>13,26</b>	<b>5,004</b>
----------------------	--	---------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	----------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	----------------	---------------	--------------	--------------

11 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевод	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
<b>Завтрак</b>																			
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	0,24
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	1,83	20,53	55	0	0,055	0	6,23	0	0,018
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>10,19</b>	<b>48</b>	<b>70,3</b>	<b>594,93</b>	<b>0,194</b>	<b>0,23</b>	<b>151</b>	<b>1,08</b>	<b>2,73</b>	<b>198,97</b>	<b>157</b>	<b>39,72</b>	<b>1,495</b>	<b>90</b>	<b>15,31</b>	<b>1,8</b>	<b>0,278</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	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</b>	<b>4,25</b>	<b>96,2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>
<b>Обед</b>																			
4	Салат из свеж.капусты с морковью	100	0,83	5,07	5,32	70	0,06	0,013	100	25	0	14	26	20	1,5	100	5	0,33	0
46	Суп картофельный с клецками с курицей	250/35	2,04	7,29	10,98	107,66	0,025	0,09	26,1	1,88	0	98,75	62,5	25	0,025	75	5,75	0,25	0,175
189	Котлета из говядины	100	26	13,03	52,39	191,71	0,02	0,19	2	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,15
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	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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>35,73</b>	<b>34,81</b>	<b>209,77</b>	<b>982,56</b>	<b>0,47</b>	<b>0,413</b>	<b>133,5</b>	<b>57,28</b>	<b>1,09</b>	<b>209,75</b>	<b>464,5</b>	<b>141,9</b>	<b>7,365</b>	<b>491</b>	<b>31,15</b>	<b>1,38</b>	<b>0,505</b>
<b>Полдник</b>																			
153	Пудинг из творога со сгущ. молоком	120/35	17,52	18,6	44,6	417,6	0,067	0,16	295,2	0,49	0,36	252	180	14,4	0,6	144	7,2	40	0,048
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>18,52</b>	<b>18,6</b>	<b>50,4</b>	<b>453,6</b>	<b>0,087</b>	<b>0,26</b>	<b>295,2</b>	<b>4,49</b>	<b>0,36</b>	<b>266</b>	<b>187</b>	<b>14,4</b>	<b>1,2</b>	<b>144</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>0,048</b>
<b>Ужин</b>																			
246	Свежий огурец (порц)	100	0,7	0,1	3,7	13,7	0	0	3	1,5	0	16	24	13	0,3	133,3	0	0,33	0,017
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	11,9	0,34
125	Макароны отв.с овощами	180	6,48	7,08	61,61	253,92	0,11	0,048	240	0,072	0,096	18,96	57,6	9,12	1,32	29,76	0	0	0,18
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	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>26,8</b>	<b>22,98</b>	<b>102,74</b>	<b>628,94</b>	<b>0,305</b>	<b>0,268</b>	<b>356,55</b>	<b>1,892</b>	<b>0,096</b>	<b>99,71</b>	<b>308,4</b>	<b>23,02</b>	<b>3,7</b>	<b>163,06</b>	<b>11,03</b>	<b>12,23</b>	<b>0,567</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	28	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>328</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>104,51</b>	<b>133,85</b>	<b>506,83</b>	<b>3188</b>	<b>1,269</b>	<b>1,771</b>	<b>940,95</b>	<b>66,992</b>	<b>4,28</b>	<b>1129,03</b>	<b>1366,5</b>	<b>241,04</b>	<b>18,04</b>	<b>12,34</b>	<b>92,64</b>	<b>60,41</b>	<b>1,448</b>	

12 день

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
<b>Завтрак</b>																			
109	Каша геркулесовая на молоке с маслом	180/5	3,8	4,7	30,86	132,76	0,024	0,19	36	1,08	1,92	209,64	80,52	46,8	2,2	87,6	5,28	2,4	1,21
377	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	Конфеты шоколадные	50	19,4	31,51	12,32	369,67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>35,75</b>	<b>55,29</b>	<b>54,69</b>	<b>698,4</b>	<b>0,028</b>	<b>0,42</b>	<b>171,1</b>	<b>1,08</b>	<b>4,41</b>	<b>591,24</b>	<b>273,02</b>	<b>46,8</b>	<b>3,7</b>	<b>140,1</b>	<b>11,4</b>	<b>2,4</b>	<b>1,258</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>0,04</b>
<b>Обед</b>																			
247	Помидоры соленые	100	1,1	0,1	2,4	16	0,028	0	1,9	8,63	0	0	0	21,97	0,3	0	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	2	0	1	21	188	27	2	200	3	0	0,2
235	Капуста тушеная	200	9,44	5,56	21,11	249,56	0,1	0,003	110,67	20	0,08	170,8	66,67	32	2,77	213,33	13,33	0,8	0,027



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
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>46,94</b>	<b>35,64</b>	<b>175,19</b>	<b>1070,93</b>	<b>0,409</b>	<b>0,313</b>	<b>234,97</b>	<b>55,91</b>	<b>1,46</b>	<b>266,5</b>	<b>424,92</b>	<b>159,85</b>	<b>7,9</b>	<b>491,83</b>	<b>28,03</b>	<b>0,8</b>	<b>1,257</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	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>9,81</b>	<b>4,45</b>	<b>40,8</b>	<b>251,2</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>																		
231	Горошек конс. отварной.	100	2,98	3,82	6,98	74,17	0,033	0	38	10	0	23	42	14	0,5	250	5,1	3,33	0
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	4	0	70	0	1,98
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
298	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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>16,3</b>	<b>28,93</b>	<b>66,85</b>	<b>748,2</b>	<b>0,603</b>	<b>0,081</b>	<b>372,4</b>	<b>15,03</b>	<b>2,03</b>	<b>214,54</b>	<b>488,6</b>	<b>68,5</b>	<b>5,42</b>	<b>411</b>	<b>89,63</b>	<b>7,21</b>	<b>2,29</b>
	<b>2 ужины</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	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>123,62</b>	<b>135,94</b>	<b>394,08</b>	<b>3336</b>	<b>1,478</b>	<b>1,364</b>	<b>846,03</b>	<b>78,32</b>	<b>12,99</b>	<b>1510,41</b>	<b>1413,54</b>	<b>370,15</b>	<b>20,15</b>	<b>1631</b>	<b>157,01</b>	<b>18,41</b>	<b>5,115</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	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	97,5	4,5	1,5	0,12
379	Хлеб пшеничный с маслом	100/10	4,66	41,4	27,9	343,7	0,004	0,11	97	0	1,83	20,53	55	0	0,055	0	6,23	0	0,018
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	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>27,02</b>	<b>69,19</b>	<b>101,53</b>	<b>980,17</b>	<b>0,265</b>	<b>0,38</b>	<b>265,7</b>	<b>1,5</b>	<b>7,73</b>	<b>246,24</b>	<b>353,5</b>	<b>119,5</b>	<b>2,305</b>	<b>247,5</b>	<b>29,81</b>	<b>3</b>	<b>0,608</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	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</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>
	<b>Обед</b>																		
	Кукуруза конс.	100	1,1	0,1	3,7	13,7	0,06	0	8	14,9	0	16	24	13	1,2	0	0	0	0
35	Борщ с мясом со сметаной	250/15/11	6,44	7,48	14,42	142,31	0,05	0,025	56,25	1,88	0,38	63	62,5	21	0,36	62,5	5,75	0,62	0,025
193	Плов из говядины	180/100	40,87	30,37	52,18	460,1	0,09	0,18	1,4	1,12	1,95	67,2	231,3	42,61	2,8	219,13	3,04	0,8	0,37
	Хлеб ржаной	120	3,12	3,12	119,28	310,8	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
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
	<b>Итого</b>		<b>51,51</b>	<b>41,07</b>	<b>189,58</b>	<b>927</b>	<b>0,41</b>	<b>0,295</b>	<b>65,65</b>	<b>17,9</b>	<b>2,33</b>	<b>188,2</b>	<b>401,8</b>	<b>111,11</b>	<b>5,72</b>	<b>281,69</b>	<b>18,99</b>	<b>1,42</b>	<b>3,705</b>
	<b>Полдник</b>																		
317	Сырники запечен. со стущ.молоком	120/35	6,74	13,5	33,64	417,96	0,067	0,16	295,2	0,49	0,37	243	180	14,4	0,6	134,4	7,2	40	0,048
293	Сок	200	1	0	5,8	36	0,02	0,1	0	4	0	14	7	0	0,6	0	0	0	0
	<b>Итого</b>		<b>7,74</b>	<b>13,5</b>	<b>39,44</b>	<b>453,96</b>	<b>0,087</b>	<b>0,26</b>	<b>295,2</b>	<b>4,49</b>	<b>0,37</b>	<b>257</b>	<b>187</b>	<b>14,4</b>	<b>1,2</b>	<b>134,4</b>	<b>7,2</b>	<b>40</b>	<b>0,048</b>
	<b>Ужин</b>																		
247	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	2,3	13	0,03	0	10	10	0	23	20	14	0,3	0	0	0	0
238	Картофель запеч. из отварного	150	4,64	6,06	15,93	198	0,17	0,03	7,5	14,1	0,09	14,67	66	33	1,43	96	10	0	0,14
208	Кнели из кур	125	12,95	0,063	7,16	84,46	0,125	0	125	0	0	70,14	118,75	0	2	0	7,5	10	0,35
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	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>19,11</b>	<b>11,873</b>	<b>58,43</b>	<b>566,96</b>	<b>0,445</b>	<b>0,09</b>	<b>204,8</b>	<b>24,1</b>	<b>0,24</b>	<b>175,91</b>	<b>279,75</b>	<b>54</b>	<b>3,84</b>	<b>161</b>	<b>24,03</b>	<b>13,08</b>	<b>0,57</b>
	<b>2 ужины</b>																		
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
	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	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>328</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>250</b>	<b>25,95</b>	<b>5</b>	<b>0</b>

<b>Итого за день</b>		118,65	145,093	462,6	3456	1,41	1,13	837,95	53,74	10,67	1224,95	1462,45	315,01	17,165	1290,59	108,98	62,5	5,00
----------------------	--	--------	---------	-------	------	------	------	--------	-------	-------	---------	---------	--------	--------	---------	--------	------	------

**14 день**

	Наименования блюд	выход	белки	жиры	углевода	калории	B1	B2	A	C	D	Ca	P	Mq	Fe	K	I	Ce	Ft
<b>Завтрак</b>																			
114	Каша рисовая на молоке с маслом	180/5	11,68	10,14	35,33	370,1	0,024	0,036	36	1,08	0,72	136,08	108	21,6	0,6	108	6,24	7,2	0,24
379	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	100/10/30	12,5	19,08	0,23	150,85	0,004	0,23	123,1	0	2,49	369,6	192,5	0	1,5	52,5	6,04	0	0,028
299	Чай с сахаром	200/15	0,05	0	11	45,12	0	0	12	0	0	12	0	0	0	0	0,08	0	0,02
	<b>Итого</b>		<b>24,23</b>	<b>29,22</b>	<b>46,84</b>	<b>566,07</b>	<b>0,028</b>	<b>0,266</b>	<b>171,1</b>	<b>1,08</b>	<b>3,21</b>	<b>517,68</b>	<b>300,5</b>	<b>21,6</b>	<b>2,1</b>	<b>160,5</b>	<b>12,36</b>	<b>7,2</b>	<b>0,288</b>
<b>2 Завтрак</b>																			
	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>
<b>Обед</b>																			
31	Салат карт.с зел. горошком	100	1,6	5,27	12,67	102,88	0,08	0,083	250	33,3	0	8	16	7	0,5	133,3	4,33	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	0,025
176	Бефстроганов из печени	100	17,68	8,72	35,53	191,5	0,025	0,19	219	0	1	68,2	188	27	2,5	187,5	3,75	0	0,13
219	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	3,42	72	1,44	3,6	0,06
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	0,21	0,09	0	0	0	42	84	34,5	2,04	0	10,2	0	0,03
	<b>Итого</b>		<b>32,24</b>	<b>30,82</b>	<b>227,63</b>	<b>1027</b>	<b>0,58</b>	<b>0,48</b>	<b>516,75</b>	<b>64,60</b>	<b>1,52</b>	<b>231</b>	<b>411</b>	<b>150</b>	<b>10,1</b>	<b>528</b>	<b>25,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0,4</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	0,72	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
	<b>Итого</b>		<b>5,36</b>	<b>5,05</b>	<b>24,8</b>	<b>268,2</b>	<b>0,086</b>	<b>0,13</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0,12</b>	<b>24,69</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>1,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0,01</b>
<b>Ужин</b>																			
	Икра кабачковая	100	1,1	0,6	6,22	66,42	0,08	0	250	20	0	8	16	7	0,5	0	5	0	0
161	Рыбный биточки	140	17,42	14,78	9,02	246,2	0,09	0	0,08	0	1,4	280	0	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	1,2	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	50	0,6	4,05	21	101,5	0,12	0,06	62,3	0	0	11,5	30	0	0,03	0	3,45	0	0,01
	<b>Итого</b>		<b>22,42</b>	<b>25,73</b>	<b>68,75</b>	<b>651,94</b>	<b>0,44</b>	<b>0,09</b>	<b>317,38</b>	<b>25,32</b>	<b>1,49</b>	<b>329,5</b>	<b>134,8</b>	<b>34,9</b>	<b>2,98</b>	<b>96</b>	<b>85,73</b>	<b>0,8</b>	<b>2,16</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
	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	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>99,29</b>	<b>102,45</b>	<b>422,15</b>	<b>3013</b>	<b>1,39</b>	<b>1,93</b>	<b>1073,25</b>	<b>110,30</b>	<b>11,34</b>	<b>1571</b>	<b>1105</b>	<b>260</b>	<b>19,4</b>	<b>1165</b>	<b>151</b>	<b>19,8</b>	<b>3,1</b>

**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	49	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 1 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	130	86	144,08	120,87	103,29	107,47	103,46	117,27	142,23	103,83	104,5	123,62	159,5	99,29	1646,11	118	90
Жиры	160	108,6	149,53	120,84	143,71	147,63	145,59	122,13	144,53	113,1	133,9	135,94	175,5	102,45	1903,11	136	92
Углеводы	500	433,3	469,9	396,87	398,49	391,71	523,28	434,42	446,31	390,44	506,83	394,08	514,78	422,15	6222,83	444	383
Калории	3259,89	3011	3541	3097	3225,4	2859,6	3170	2853	3525	3133	3188	3336	3916	3013	45127,89	3223	2720
<b>Витамины и минеральные вещества</b>																	
B1	1,26	1,57	1,398	1,615	1,389	1,35	1,503	1,517	1,265	1,537	1,269	1,478	1,5	1,39	20,04	1,4	1,4
B2	1,58	1,53	1,511	1,4	1,735	2,16	1,704	1,03	2,148	1,726	1,771	1,364	1,31	1,9	22,90	1,64	1,6
A	1116,1	1507	1041	446,14	893,03	763,45	1030	651,4	723,1	1219	941	846	838	1073,0	13088	935	900
C	59,26	64,33	65,16	67,87	82,1	73,1	100,4	69,24	91,32	77,75	66,99	78,3	53,74	110,3	1060	75,70	70
D	10,36	14	10,3	9,4	12,5	16,2	7,7	7,6	15,8	10	4,28	13	10,67	11,0	152,81	10,9	10
Ca	1155,62	1466	1233	1709,6	1734,21	1449,2	1147	1298	1681	1458	1129	1510	1292	1571,0	19834	1417	1200
P	1534,43	1343	1511	1103,57	1246	1637,9	1450	1403	1391	1292	1367	1414	1694	1105	19492	1392	1200
Mg	296,57	303,77	316,21	230,17	327,9	372,83	288,1	280,8	387,1	281,5	241	370,2	357,6	260,0	4314	308	300
Fe	18,4	17,28	16,1	12,8	18,5	17,89	22,9	12,8	21,5	13,57	18,04	20,15	17,7	19,40	247,03	18	18
K	1613,00	1560	1369	1571	1534	1567	1395	1238	1687	1315	1234	1631	1795	1165	20674	1477	1200
I	0,11	0,14	0,1	0,16	0,08	0,108	0,15	0,15	0,188	0,167	0,093	0,16	0,112	0,15	1,87	0,13	0,1
Se	0,062	0,011	0,06	0,013	0,061	0,03	0,05	0,0122	0,06	0,013	0,06	0,02	0,063	0,02	0,54	0,04	0,05
Ft	2,8	7,5	1,81	8,34	1,42	1,9	4,35	4,01	3,54	5	1,45	5,12	5	3,10	55	3,95	4

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