

Примерное десятидневное меню для учащихся в ЛДП на базе МБОУ «Есеновичская СОШ»

1 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша рисовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа рис	31	2,17	0,19	23,96	100,13	7,44	6,51	30,07	0,56	0,02	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			2,35	13,66	33,54	233,95	145,12	26,621	143,5	0,796	0,048	0,56	0,07
2	Чай сладкий с лимоном рецепт № 944 стр 398	200/7											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
	лимон	7	0,06	0	0,25	2,17	2,8	0,84	1,54	0,04	0,003	2,8	0
			0,06	0	15,22	58,27	3,1	0,84	1,54	0,09	0,003	2,8	0
	Батон нарезной	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
3	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	145,83	5	1	16,5	0,3	0,02	0	0
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
Итого завтрак			4,41	15,06	100,61	582,05	169,22	37,46	172,54	3,39	0,08	3,36	0,07
						25%							
1	Борщ с картофелем рецепт № 171 стр 72	250											
	картофель	50	1	0,05	9,85	41,5	5	11,5	29	0,45	0,6	10	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0
	свекла	40	0,68	0	61,87	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,008	4	0
	томат пюре	7	0,25	0	0,83	4,41	1,4	0	7,9	1,4	0,004	1,82	0

	сахар	2	0	0	2	7,48	0,04	0	0	0,006	0	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,1	0	0,001	0,005	0,022	0,08	0,08	0,08	0	0	0,032	0,001
	сметана 15 %	5	0,65	0,75	0,42	7,33	2,13	0,18	1,48	0,08	0,001	0,005	0,006
			5,28	8,201	76,715	163,812	41,09	38,11	98,1	3,146	0,632	17,357	0,846
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	Картофельное пюре рецепт № 299 стр 126	180											
	картофель	159	3,18	0,155	31,33	131,94	15,9	36,57	92,22	1,44	0,19	31,8	0
	масло сливочное 82,5 %	3	0,02	2,5	0,03	22,44	0,66	0,09	0,55	0,01	0	0	0,02
	молоко (сухое цельное)	3	0,77	1,65	1,18	14,25	27,57	4,17	23,7	0,033	0,006	0,12	0,007
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,97	4,305	32,54	168,63	51,49	41,27	117,97	1,543	0,196	31,92	0,027
	Рыба припущенная (минтай) рецепт № 478 стр 207	100											
	Рыба (минтай)	100	9,15	1,14	3,81	63,01	15,45	12	101,1	0,64	0,06	1,15	4,5
	соль	5	0	0	0	0	18,4	1,1	3,75	0,15	0	0	0
			9,15	1,14	3,81	63,01	33,85	13,1	104,85	0,79	0,06	1,15	4,5
3	салат из капусты рецепт № 79 стр 32	100											
	капуста	79	1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,3	0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,56	0,01	4,96	89,136	45,12	15,11	30,74	0,94	0,055	40	0
4	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0

[illegible]

	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
	лимон	7	0,06	0	0,25	2,17	2,8	0,84	1,54	0,04	0,003	2,8	0
			0,06	0	15,22	58,27	3,1	0,84	1,54	0,09	0,003	2,8	0
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		33,44	29,39	135,28	915,02	182,79	147,86	446,01	7,75	0,72	46,23	29,619
						35%							
	Итого в день		44,79	49,52	242,00	1547,78	470,79	257,89	789,81	12,21	1,18	167,35	29,70

3 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша манная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа манка	31	3,5	0,2	22,72	101,06	6,2	9,3	26,04	0,71	0,04	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,68	13,67	32,3	234,88	143,88	29,411	139,47	0,946	0,068	0,56	0,07
2	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
3	Батон нарезной	35	2,59	0,015	17,99	146,00	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
	сыр "Российский" 50%	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	81,6	0,09	0,006	0,24	0,04
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
	Итого завтрак		13,95	22,09	86,65	728,25	440,95	74,61	382,61	4,40	0,17	1,80	0,13

						25%							
1	Суп молочный с макаронными изд. рецепт № 235 стр 100	250											
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
	макаронные изделия в/с	20	2,08	0,18	15,04	66,4	3,6	3,2	17,4	0,24	0,034	0	0
	масло сливочное 82,5%	2	0,013	1,63	0,02	14,96	0,44	0,06	0,38	0,003	0	0	0,01
	сахар	2	0	0	2	7,48	0,04	0	0	0,007	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			4,893	5,01	21,76	146,84	128,76	17,48	109,53	0,38	0,064	1	0,03
2	Картофель запеченный в сметанном соусе рецепт № 345 стр 145	180											
	картофель	125	2,5	0,12	24,63	121,26	12,5	28,75	72,5	1,13	0,15	29,22	0
	соус	75											
	сметана 10 %	19	2,47	2,85	159,6	27,85	8,09	0,68	5,62	0,3	0,002	0,02	0,023
	мука пшеничная в/с	6	0,46	0,04	3,14	13,98	5,58	0,84	3,9	0,05	0,006	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	масло сливочное 82,5 %	3	0,02	2,5	0,03	22,44	0,66	0,09	0,55	0,01	0	0	0,02
	сыр "Российский" 50%	3	0,7	0,9	0	11,13	30	1,41	16,32	0,02	0,25	0,05	0,009
			6,15	6,41	187,4	196,66	64,19	32,21	100,39	1,57	0,408	29,29	0,052
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Мясо птицы 1 кат. отварное рецепт № 637 стр 293	100	18,47	18,38	0,69	240,89	16	27	2,21	3	0,07	0	0,069
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			18,5	18,38	0,88	241,75	23,98	27,446	4,87	3,08	0,071	0,2	0,069
			24,65	24,79	188,28	438,41	88,17	59,656	105,26	4,65	0,479	29,49	0,121
4	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0

	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
5	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		36,263	35,851	286,65	1015,88	303,116	150,892	367,156	9,605	0,727	53,253	0,153
						35%							
	Итого в день		50,21	57,94	373,30	1744,13	744,07	225,50	749,77	14,00	0,90	55,05	0,28

4 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	31	4,06	1,9	20,37	110,05	16,12	44,02	112,53	2,4	0,14	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,24	15,37	29,95	243,87	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
2	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0

	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
3	Батон нарезной	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
4	Апельсин	150	1,35	0	12,6	57	51	19,5	34,5	0,45	0,06	90	0
Итого завтрак			10,93	15,386	89,02	613,30	220,686	98,797	293,576	5,216	0,285	109,023	0,072
						25%							
1	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай) рецепт № 204 стр 86	250											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,98	0	0	0	0	0	0	0
	перловка	10	0,93	0,11	7,37	32,4	3,8	9,4	32,3	0,33	0,012	0	0
	рыба св./м минтай	18	3,49	0,13	0	12,6	0	10,26	0	0,14	0,014	0,77	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			6,22	3,33	23,8	141,83	26,86	42,55	88,6	0,8	0,126	17,27	0,83
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	Капуста тушеная рецепт № 315 стр 132	180											
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	лук	7	0,12	0	0,67	3,01	2,17	0,02	4,06	0,06	0,004	0,7	0
	масло сливочное 82,5%	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	капуста	206	3,71	0	11,12	57,68	94,76	32,96	63,86	2,06	0,12	103	0
	мука пшеничная вс	2	0,21	0,02	1,48	6,54	0,4	0,32	1,72	0,02	0,003	0	0
	томат пюре	11	0,36	0	0,012	6,3	2	0	11,29	2	0,01	2,6	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002

			4,492	4,925	18,612	138,474	110,216	35,456	85,786	4,273	0,139	106,563	0,032
	Сосиска отварная	70											
3	Сосиска молочная рецепт № 536 стр 244	100	12,3	25,3	0	277	29	8,57	69	0,73	0	0	0
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	100											
	свекла	100	1,7	0	10,8	48	37	43	43	1,4	0,02	10	0
	масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			1,7	4	10,8	83,96	44,36	43,44	44,5	1,46	0,02	10	0
5	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого												
	обед		30,152	38,515	105,302	869,364	234,736	166,816	386,286	9,153	0,415	133,833	0,862
						35%							
	Итого в день		41,08	53,90	194,32	1482,67	455,42	265,61	679,86	14,37	0,70	242,86	0,93

5 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле-воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша пшеничная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа пшеничная	40	5,08	0,44	28,24	130	0	0	30,07	0,56	0,02	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035

	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			5,26	13,91	37,82	263,82	137,68	20,111	143,5	0,796	0,048	0,56	0,07
2	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0	0,001	31,83	125,204	0,426	0,016	0,016	0,3	0,11	5,103	72,002
3	Вафли	55	1,76	1,54	44,61	161,00	5,5	1,1	18,15	0,3	0,02	0	0
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	192	16	9	11	2,2	0,01	0	0
Итого завтрак			7,42	15,451	125,56	742,02	159,606	30,227	172,666	3,596	0,188	5,663	72,072
						25%							
1	Рассольник петербургский рецепт № 197 стр 83	250											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	5	0,085	0	0,48	2,15	1,55	0,7	2,9	0,04	0,003	0,5	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	крупа перловка	5	0,47	0,06	3,69	16,2	1,9	4,7	16,2	0,17	0,006	0	0
	огурцы соленые	15	0,42	0	19,5	2,85	3,75	0	3	0,18	0	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	сметана 15 %	5	0,65	0,75	0,42	7,33	2,13	0,18	1,48	0,08	0,001	0,005	0,006
			5,655	8,29	39,66	170,34	31,37	30,58	103,72	1,11	0,114	16,005	0,845
2	Греча рассыпчатая рецепт № 378 стр 164	180											
	греча	75	7,13	1,43	54,15	244,5	36	70,56	189,75	3,68	0,32	0	0
	масло сливочное 82,5 %	7	0,05	5,71	0,06	52,26	1,54	0,21	1,33	0,01	0	0	0,04
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			7,18	7,14	54,21	296,76	44,9	71,21	192,58	3,75	0,32	0	0,04
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

3	Соус красный рецепт № 759 стр 336	50											
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	масло подсолнечное	1	0	1	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная вс	3	0,23	0,02	1,58	6,99	2,79	0,42	1,95	0,03	0,003	0	0
	томат пюре	5	0,16	0	0,005	1,72	0,91	0	5,1	0,9	0,004	1,18	0
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,03			0,003	0	0	0
			0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
4	Мясо птицы 1 кат. отварное рецепт № 637 стр 293	100											
	мясо птицы 1 кат. отварное	100	18,47	18,38	0,69	240,89	16	27	2,21	3	0,07	0	0,069
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			18,5	18,38	0,88	241,75	23,98	27,446	4,87	3,08	0,071	0,2	0,069
			18,972	19,404	3,935	265,37	41,41	30,052	17,53	4,171	0,081	1,78	0,069
5	Салат из капусты рецепт № 79 стр 31	100											
	капуста	79	1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,3	0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,56	5,012	9,965	89,136	45,294	15,134	30,764	0,955	0,055	40,095	0,003
6	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02

7	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
Итого обед			40,997	42,606	154,24	1075,13	307,974	197,776	533,994	11,926	0,735	58,88	0,977
						35%							
Итого в день			48,42	58,06	279,80	1817,15	467,58	228,00	706,66	15,52	0,92	64,54	73,05

6 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша "Дружба" (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	рис	16	1,12	0,1	12,37	51,68	3,84	3,36	15,52	0,29	0,01	0	0
	пшено	20	2,4	0,58	13,86	66,8	5,4	20,2	46,6	1,4	0,21	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,7	14,15	35,81	252,3	146,92	43,671	175,55	1,926	0,248	0,56	0,07
2	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко питьевое пастеризованное	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
3	Батон нарезной рецепт № 3 стр 8	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0

4	Сыр "Российский" 50% рецепт № 3 стр 8	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	81,6	0,09	0,006	0,24	0,04
5	Масло сливочное 82,5% рецепт № 3 стр 8	10	0,06	8,24	0,1	74,8	2,2	0,3	1,9	0,02	0	0	0,05
6	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
7	Печенье сахарное	40	2,96	4	30,48	162,40	8	12	33,2	0,56	0,058	0	0
Итого завтрак			15,91	32,71	102,13	810,50	470,87	101,57	434,95	3,53	0,44	61,80	0,18
						25%							
1	Борщ с капустой и картофелем рецепт № 170 стр 71	250											
	картофель	20	0,4	0,2	3,94	16,6	2	4,6	11,6	0,18	0,024	4	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0
	свекла	40	0,68	0	4,32	19,2	14,8	17,2	17,2	0,56	0,008	4	0
	капуста	20	0,36	0	1,08	5,6	9,2	3,2	6,2	0,2	0,012	10	0
	томат пюре	7	0,25	0	0,83	4,41	1,4	0	7,9	1,4	0,004	1,82	0
	сахар	2,5	0	0	2,5	9,35	0,05	0	0	0,008	0	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,1	0	0,001	0,005	0,022	0,08	0,08	0,08	0	0	0,032	0,001
			4,39	7,601	14,415	139,052	45,17	34,23	85,42	2,998	0,067	21,352	0,84
2	Сметана 15 %	5	0,65	0,75	0,42	7,33	2,13	0,18	1,48	0,08	0,001	0,005	0,006
			5,04	8,351	14,835	146,382	47,3	34,41	86,9	3,078	0,068	21,357	0,846
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Каша пшениная рассыпчатая рецепт № 378 стр 164	180											
	пшено	72	8,64	2,09	49,9	240,48	19,44	72,72	167,76	5,04	0,45	0	0
	масло сливочное 82,5 %	7	0,05	5,71	0,06	52,26	1,54	0,21	1,33	0,01	0	0	0,04
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			8,69	7,8	49,96	292,74	28,34	73,37	170,59	5,11	0,45	0	0,04
4	Сосиска отварная рецепт № 536 стр 244	100											
	Сосиска молочная	100	12,3	25,3	0	277	29	8,57	69	0,73	0	0	0

			12,3	25,3	0	277	29	8,57	69	0,73	0	0	0
5	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
6	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
7	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого												
	обед		36,36	51,401	137,985	1127,87	298,65	203,65	594,78	12,463	0,732	26,657	0,906
						35%							
	Итого в день		52,27	84,11	240,12	1938,37	769,52	305,22	1029,73	15,99	1,17	88,46	1,09

7 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле-воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша ячневая (вязкая) рецепт № 384 стр 167	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа ячневая	44	4,58	0,57	31,55	141,68	0	0	150,92	0,7	0,12	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,76	14,04	41,13	275,5	137,68	20,111	264,35	0,936	0,148	0,56	0,07

2	Кисель фруктовый рецепт № 883 стр 377	200											
	Кисель фруктовый (концентрат)	24	0	0	21,84	87,36	0,11	0	0	0	0,11	5,04	72
	сахар	10	0	0	9,98	37,8	0,3	0	0	0,3	0	0	0
			0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	72
	Батон нарезной	30	2,22	0,013	15,42	125,00	7,5	9,9	24,6	0,45	0,045	0	0
3	пряник	40	1,8	2	31,06	134,26	0,46	0	0	1,34	2,14	0	0
4	Груша	100	0,4	0	10,7	42	19	12	16	2,3	0,02	5	0
Итого завтрак			9,18	16,05	130,13	701,92	165,05	42,01	304,95	5,33	2,46	10,60	72,07
						25%							
1	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами рецепт № 204 стр 86	250											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,98	0	0	0	0	0	0	0
	перловка	10	0,93	0,11	7,37	32,4	3,8	9,4	32,3	0,33	0,012	0	0
	Консервы рыбные скумбрия натуральная	13	2,13	2,78	0	33,54	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,86	5,98	23,8	162,77	26,86	32,29	88,6	0,66	0,112	16,5	0,83
2	Макароны отварные рецепт № 688 стр 317	180											
	макаронные изделия	61	6,34	0,55	45,68	202,52	10,98	9,76	53,07	0,74	0,11	0	0
	масло сливочное 82,5 %	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			6,38	5,45	45,73	247,4	23,34	10,6	56,46	0,84	0,11	0	0,03
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A

3	Соус красный рецепт № 759 стр 336	50											
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	масло подсолнечное	1	0	1	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная вс	3	0,23	0,02	1,58	6,99	2,79	0,42	1,95	0,03	0,003	0	0
	томат пюре	5	0,16	0	0,005	1,72	0,91	0	5,1	0,9	0,004	1,18	0
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,03			0,003	0	0	0
			0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
4	Фрикаделька мясная	100	28,72	16	1	263	20,72	25	248,11	3,89	0,07	0,5	0,03
			29,192	17,024	4,055	286,62	38,15	27,606	260,77	4,981	0,08	2,08	0,03
5	салат из капусты рецепт № 79 стр 32	100											
	капуста	79	1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,3	0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,56	5,012	9,965	89,136	45,294	15,134	30,764	0,955	0,055	40,095	0,003
6	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
7	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		47,432	34,426	135,64	1014,03	157,944	122,43	534,994	9,326	0,487	58,675	0,893
						35%							
	Итого в день		56,61	50,48	265,77	1715,95	322,99	164,44	839,94	14,65	2,95	69,28	72,96

8 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша гречневая (вязкая) рецепт № 384 стр 167	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	греча	50	6,3	1,3	34	163	35	49	149	4	0,27	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			6,48	14,77	43,58	296,82	172,68	69,111	262,43	4,236	0,298	0,56	0,07
2	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
3	Батон нарезной	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
Итого завтрак			10,13	14,786	98,45	647,25	222,566	97,277	318,546	6,666	0,395	79,023	0,072
						25%							
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками рецепт № 209 стр 88	250											
	картофель	100	2	0,1	19,7	83	10	23	58	0,89	0,12	20	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	2,5	0	2,5	0	22,48	0	0	0	0	0	0	0
	фрикаделька мясная	18	5,17	2,88	0,18	47,34	3,73	4,5	44,66	0,7	0,013	0,09	0,005
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			7,47	5,49	21,53	160,42	29,29	33,14	115,46	1,85	0,143	21,59	0,835

2	Картофельное пюре рецепт рецепт № 299 стр 126	180											
	картофель	154	3,08	0,15	30,34	127,8	15,4	35,42	89,32	1,39	0,18	30,8	0
	масло сливочное 82,5 %	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	молоко (сухое цельное)	3	0,77	1,65	1,18	14,25	27,57	4,17	23,7	0,033	0,006	0,12	0,007
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
			3,89	6,7	31,57	186,93	55,33	40,43	116,41	1,523	0,186	30,92	0,037
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Котлета мясная рецепт № 667 стр 308	100											
	котлета	100	15,55	8,55	15,7	201,77	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	масло растительное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
			15,55	11,55	15,7	228,74	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
			19,44	18,25	47,27	415,67	99,08	72,56	282,79	3,023	0,286	31,07	28,787
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	100											
	свекла	100	1,7	0	10,8	48	37	43	43	1,4	0,02	10	0
	масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			1,7	4	10,8	83,96	44,36	43,44	44,5	1,46	0,02	10	0
5	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко питьевое пастеризованное	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		36,24	30,5	126,07	913,57	317,73	199,94	632,15	8,273	0,614	63,66	29,642
						35%							
	Итого в день		46,37	45,29	224,52	1560,82	540,30	297,22	950,70	14,94	1,01	142,68	29,71

9 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	31	4,06	1,9	20,37	110,05	16,12	44,02	112,53	2,4	0,14	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	37,4	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,24	15,37	29,95	228,91	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
2	Кофейный напиток с молоком рецепт № 958 стр 403	200											
	кофейный напиток "Старый Мельник"	8	0,79	0,2	4,6	23,52	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	молоко питьевое пастеризованное	50	1,4	1,6	2,35	29	60,5	7	45,5	0,05	0,015	0,5	0,01
			2,19	1,8	9,35	81,52	121	14	91	0,1	0,035	1	0,02
3	Батон нарезной рецепт № 1 стр 8	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
4	Масло сливочное 82,5% рецепт № 1 стр 8	10	0,06	8,24	0,1	105	2,2	3	2	0,02	0	0	0,05
5	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
Итого завтрак			9,48	25,43	68,69	705,26	301,75	101,68	358,66	5,49	0,27	1,56	0,14
						25%							
1	Суп картофельный с бобовыми рецепт № 206 стр 87	250											
	картофель	50	1	0,05	9,85	41,5	5	11,5	29	0,45	0,6	10	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,96	0	0	0	0	0	0	0
	горох	20	4,6	0,32	11,54	64,6	17,8	17,6	45,2	1,4	0,18	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009

	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			8,3	7,77	23,13	189,97	40,44	38,25	116,64	2,5	0,799	11,5	0,839
2	Рис рассыпчатый рецепт № 378 стр 164	180											
	рис	64	4,48	0,38	49,47	206,7	15,36	13,44	62,08	1,15	0,05	0	0
	масло сливочное 82,5 %	7	0,05	5,71	0,06	52,26	1,54	0,21	1,33	0,01	0	0	0,04
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,53	6,09	49,53	258,96	24,26	14,09	64,91	1,22	0,05	0	0,04
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Соус красный рецепт № 759 стр 336	50											
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	масло подсолнечное	1	0	1	0	8,99	0	0	0	0	0	0	0
	мука пшеничная вс	3	0,23	0,02	1,58	6,99	2,79	0,42	1,95	0,03	0,003	0	0
	томат пюре	5	0,16	0	0,005	1,72	0,91	0	5,1	0,9	0,004	1,18	0
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	сахар	1	0	0	1	3,74	0,03			0,003	0	0	0
			0,472	1,024	3,055	23,62	17,43	2,606	12,66	1,091	0,01	1,58	0
4	Рыба припущенная (минтай) рецепт № 478 стр 207	100											
	Рыба (минтай)	100	9,15	1,14	3,81	63,01	15,45	12	101,1	0,64	0,06	1,15	4,5
	соль	5	0	0	0	0	18,4	1,1	3,75	0,15	0	0	0
			9,15	1,14	3,81	63,01	33,85	13,1	104,85	0,79	0,06	1,15	4,5
5	Салат из капусты рецепт № 79 стр 32	100											
	капуста	79	1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло растительное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,3	0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003

			0	0	31,82	125,16	0,41	0	0	0,3	0,11	5,04	72
3	Пряник	55	2,48	2,75	42,71	184,61	0,64	0	0	1,85	2,95	0	0
4	Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	34	13	23	0,3	0,04	60	0
Итого завтрак			8,36	17,38	120,23	615,19	183,53	73,51	229,63	5,49	3,38	65,60	72,07
						25%							
1	Суп картофельный с макаронными изд. рецепт № 208 стр 88	250											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	3	0	2,5	0	22,48	0	0	0	0	0	0	0
	макаронные изделия в/с	10	1,04	0,09	7,52	33,2	1,8	1,6	8,7	0,12	0,017	0	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			5,24	5,07	24,04	156,84	26,94	28	94,64	0,84	0,126	16,5	0,839
2	Рагу из овощей рецепт № 321 стр 134	180											
	лук	7	0,12	0	0,67	3,01	2,17	0,02	4,06	0,06	0,004	0,7	0
	масло подсолнечное	7	0	5,8	0	52,45	0	0	0	0	0	0	0
	картофель	60	1,2	0,06	11,82	49,8	6	13,8	34,8	0,54	0,07	12	0
	морковь	20	0,26	0,02	1,4	6,6	10,2	7,6	11	0,23	0,01	1	0
	капуста	50	0,9	0	2,7	14	23	7,02	15,5	0,5	0,03	25	0
	соус	55											
	сметана 10 %	14	1,82	2,1	117,6	20,52	5,96	0,5	4,14	0,22	0,001	0,01	0,016
	мука пшеничная в/с	4	0,31	0,03	2,09	0,58	3,72	0,56	2,6	0,03	0,004	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,61	8,01	136,28	146,96	58,41	29,94	73,6	1,64	0,119	38,71	0,016
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле-воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	фрикаделька мясная (полуфабрикат) рецепт № 673 стр 311	100	28,72	16	1	263	20,72	25	248,11	3,89	0,07	0,5	0,03
4	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0

	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
5	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
Итого обед			45,13	35,13	224,42	886,93	178,06	152,64	562,8	9,335	0,495	60,01	0,885
						35%							
Итого в день			53,49	52,51	344,65	1502,12	361,59	226,15	792,43	14,82	3,87	125,61	72,96

11 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле-воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша рисовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа рис	31	2,17	0,19	23,96	100,13	7,44	6,51	30,07	0,56	0,02	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			2,35	13,66	33,54	233,95	145,12	26,621	143,5	0,796	0,048	0,56	0,07
2	Чай сладкий с лимоном рецепт № 944 стр 398	200/7											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0

[illegible]

	Рыба (минтай)	100	9,15	1,14	3,81	63,01	15,45	12	101,1	0,64	0,06	1,15	4,5
	соль	5	0	0	0	0	18,4	1,1	3,75	0,15	0	0	0
			9,15	1,14	3,81	63,01	33,85	13,1	104,85	0,79	0,06	1,15	4,5
3	салат из капусты рецепт № 79 стр 32	100											
	капуста	79	1,43	0	4,26	22,12	36,34	11,09	24,49	0,79	0,05	39,5	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	лимонная кислота	0,3	0	0,002	0,015	0,066	0,024	0,024	0,024	0	0	0,095	0,003
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,56	0,01	4,96	89,136	45,12	15,11	30,74	0,94	0,055	40	0
4	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
5	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого												
	обед		25,2	14,211	147,665	804,308	389,102	120,72	453,93	7,346	0,911	59,507	5,366
						35%							
	Итого в день		29,61	29,27	248,28	1386,36	558,32	158,18	626,47	10,73	0,99	62,87	5,44

12 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша пшениная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035

	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа пшено	40	4,8	1,16	27,72	133,6	10,8	40,4	93,2	2,8	0,25	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,98	14,63	37,3	267,42	148,48	60,511	206,63	3,036	0,278	0,56	0,07
2	Компот из смеси сухофруктов рецепт № 868 стр 372	200											
	сухофрукты (смесь)	20	0,5	0	8,3	37	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	20	0	0	2,4	29	60,5	7	45,5	0,05	0,02	0,5	0,01
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,5	0,001	10,71	66,044	60,516	7,016	45,516	0,05	0,02	0,563	0,012
3	Печенье сахарное	55	4,07	5,5	41,91	223,30	11	16,5	45,65	0,77	0,08	0	0
4	Апельсин	200	1,8	0	16,8	76	68	26	46	0,6	0,08	120	0
Итого завтрак			11,35	20,13	106,72	632,76	288,00	110,03	343,80	4,46	0,46	121,12	0,08
						25%							
1	Ши из св капусты рецепт № 187 стр 79	250											
	картофель	30	0,6	0,03	5,91	24,9	3	6,9	17,4	0,27	0,036	6	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	капуста	50	0,9	0	2,7	14	23	8	15,5	0,5	0,3	25	0
	мясо птицы 1 кат.	13	2,4	2,39	0,09	31,31	2,08	3,51	29,64	0,39	0,009	0	0,009
	томат пюре	3	0,11	0	0,36	1,89	0,6	0	3,39	0,6	0,002	0,78	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,31	7,43	10,71	124,65	44,24	24,05	78,73	2,02	0,357	33,28	0,839
2	Макароны отварные рецепт № 688 стр 317	180											
	макаронные изделия	61	6,34	0,55	45,68	202,52	10,98	9,76	53,07	0,74	0,11	0	0
	масло сливочное 82,5 %	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	соль	3	0	0	0	0	11,04	0,66	2,25	0,09	0	0	0

			6,38	5,45	45,73	247,4	23,34	10,6	56,46	0,84	0,11	0	0,03
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Котлета мясная рецепт № 667 стр 308	100											
	котлета (полуфабрикат)	100	15,55	8,55	15,7	201,77	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0
			15,55	11,55	15,7	228,74	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	100											
	свекла	100	1,7	0	10,8	48	37	43	43	1,4	0,02	10	0
	масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			1,7	4	10,8	83,96	44,36	43,44	44,5	1,46	0,02	10	0
5	Чай сладкий с лимоном рецепт № 944 стр 398	200											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
	лимон	7	0,06	0	0,25	2,17	2,8	0,84	1,54	0,04	0,003	2,8	0
			0,06	0	15,22	58,27	3,1	0,84	1,54	0,09	0,003	2,8	0
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		33,44	29,39	135,28	915,02	182,79	147,86	446,01	7,75	0,72	46,23	29,619
						35%							
	Итого в день		44,79	49,52	242,00	1547,78	470,79	257,89	789,81	12,21	1,18	167,35	29,70

13 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
---	--------------	--------------	---------	--------	------------------	----------------------------	----	----	---	----	----------------	---	---

1	Каша манная (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	крупа манка	31	3,5	0,2	22,72	101,06	6,2	9,3	26,04	0,71	0,04	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			3,68	13,67	32,3	234,88	143,88	29,411	139,47	0,946	0,068	0,56	0,07
2	Какао на молоке рецепт № 959 стр 403	200											
	какао порошок "Золотой Ярлык"	4	0,97	0,7	0,4	14,92	0,72	3,6	30,84	0,47	0,004	0	0
	сахар	20	0	0	19,96	74,8	0,6	0	0	0,06	0	0	0
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
			3,77	3,9	25,06	147,72	122,32	17,6	121,84	0,63	0,034	1	0,02
3	Батон нарезной	35	2,59	0,015	17,99	146,00	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
	сыр "Российский" 50%	15	3,51	4,5	0	55,65	150	7,05	81,6	0,09	0,006	0,24	0,04
4	Яблоко	100	0,4	0	11,3	144	16	9	11	2,2	0,01	0	0
Итого завтрак			13,95	22,09	86,65	728,25	440,95	74,61	382,61	4,40	0,17	1,80	0,13
						25%							
1	Суп молочный с макаронными изд. рецепт № 235 стр 100	250											
	молоко питьевое пастеризованное	100	2,8	3,2	4,7	58	121	14	91	0,1	0,03	1	0,02
	макаронные изделия в/с	20	2,08	0,18	15,04	66,4	3,6	3,2	17,4	0,24	0,034	0	0
	масло сливочное 82,5%	2	0,013	1,63	0,02	14,96	0,44	0,06	0,38	0,003	0	0	0,01
	сахар	2	0	0	2	7,48	0,04	0	0	0,007	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			4,893	5,01	21,76	146,84	128,76	17,48	109,53	0,38	0,064	1	0,03
2	Картофель запеченный в сметанном соусе рецепт № 345 стр 145	180											
	картофель	125	2,5	0,12	24,63	121,26	12,5	28,75	72,5	1,13	0,15	29,22	0
	соус	75											
	сметана 10 %	19	2,47	2,85	159,6	27,85	8,09	0,68	5,62	0,3	0,002	0,02	0,023

	мука пшеничная в/с	6	0,46	0,04	3,14	13,98	5,58	0,84	3,9	0,05	0,006	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	масло сливочное 82,5 %	3	0,02	2,5	0,03	22,44	0,66	0,09	0,55	0,01	0	0	0,02
	сыр "Российский" 50%	3	0,7	0,9	0	11,13	30	1,41	16,32	0,02	0,25	0,05	0,009
			6,15	6,41	187,4	196,66	64,19	32,21	100,39	1,57	0,408	29,29	0,052
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
3	Мясо птицы 1 кат. отварное рецепт № 637 стр 293	100	18,47	18,38	0,69	240,89	16	27	2,21	3	0,07	0	0,069
	лук	2	0,03	0	0,19	0,86	0,62	0,006	1,16	0,02	0,001	0,2	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			18,5	18,38	0,88	241,75	23,98	27,446	4,87	3,08	0,071	0,2	0,069
			24,65	24,79	188,28	438,41	88,17	59,656	105,26	4,65	0,479	29,49	0,121
4	Салат из моркови рецепт № 92 стр 35	100											
	морковь	86	1,12	0,09	6,02	28,38	43,86	32,68	47,3	1,03	0,05	4,3	0
	масло подсолнечное	5	0	5	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
5	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		36,263	35,851	286,65	1015,88	303,116	150,892	367,156	9,605	0,727	53,253	0,153
						35%							
	Итого в день		50,21	57,94	373,30	1744,13	744,07	225,50	749,77	14,00	0,90	55,05	0,28

14 день

№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
1	Каша геркулесовая (жидкая) рецепт № 390 стр 169	200											
	молоко сухое цельное	14	0,14	7,7	5,52	66,5	128,66	19,46	110,6	0,15	0,028	0,56	0,035
	сахар	4	0	0	3,99	14,96	0,12			0,012	0	0	0
	геркулес	31	4,06	1,9	20,37	110,05	16,12	44,02	112,53	2,4	0,14	0	0
	масло сливочное 82,5%	7	0,04	5,77	0,07	52,36	1,54	0,211	1,33	0,014	0	0	0,035
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			4,24	15,37	29,95	243,87	153,8	64,131	225,96	2,636	0,168	0,56	0,07
2	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
3	Батон нарезной	35	2,59	0,015	17,99	145,83	8,75	11,55	28,7	0,53	0,053	0	0
4	Апельсин	150	1,35	0	12,6	57	51	19,5	34,5	0,45	0,06	90	0
Итого завтрак			10,93	15,386	89,02	613,30	220,686	98,797	293,576	5,216	0,285	109,023	0,072
						25%							
1	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай) рецепт № 204 стр 86	250											
	картофель	75	1,5	0,08	14,78	62,25	7,5	17,25	43,5	0,07	0,09	15	0
	морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,3	5,1	3,8	5,5	0,12	0,005	0,5	0,83
	лук	10	0,17	0	0,95	4,3	3,1	1,4	5,8	0,08	0,005	1	0
	масло подсолнечное	3	0	3	0	26,98	0	0	0	0	0	0	0

	перловка	10	0,93	0,11	7,37	32,4	3,8	9,4	32,3	0,33	0,012	0	0
	рыба св./м минтай	18	3,49	0,13	0	12,6	0	10,26	0	0,14	0,014	0,77	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			6,22	3,33	23,8	141,83	26,86	42,55	88,6	0,8	0,126	17,27	0,83
№	Наименование	Выход (г)	Белки г	Жиры,г	Угле- воды, г	Энерг. ценность ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
2	Капуста тушеная рецепт № 315 стр 132	180											
	морковь	4	0,052	0,004	0,28	1,32	2,04	1,52	2,2	0,048	0,002	0,2	0
	лук	7	0,12	0	0,67	3,01	2,17	0,02	4,06	0,06	0,004	0,7	0
	масло сливочное 82,5%	6	0,04	4,9	0,05	44,88	1,32	0,18	1,14	0,01	0	0	0,03
	капуста	206	3,71	0	11,12	57,68	94,76	32,96	63,86	2,06	0,12	103	0
	мука пшеничная вс	2	0,21	0,02	1,48	6,54	0,4	0,32	1,72	0,02	0,003	0	0
	томат пюре	11	0,36	0	0,012	6,3	2	0	11,29	2	0,01	2,6	0
	сахар	5	0	0	4,99	18,7	0,15			0,015	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			4,492	4,925	18,612	138,474	110,216	35,456	85,786	4,273	0,139	106,563	0,032
	Сосиска отварная	70											
3	Сосиска молочная рецепт № 536 стр 244	100	12,3	25,3	0	277	29	8,57	69	0,73	0	0	0
4	Салат из свеклы рецепт № 88 стр 34	100											
	свекла	100	1,7	0	10,8	48	37	43	43	1,4	0,02	10	0
	масло растительное	4	0	4	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0
	соль	2	0	0	0	0	7,36	0,44	1,5	0,06	0	0	0
			1,7	4	10,8	83,96	44,36	43,44	44,5	1,46	0,02	10	0
5	Чай сладкий рецепт № 943 стр 398	200											
	Чай - заварка 1 сорт	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	сахар	15	0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0
			0	0	14,97	56,1	0,3	0	0	0,05	0	0	0

6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого												
	обед		30,152	38,515	105,302	869,364	234,736	166,816	386,286	9,153	0,415	133,833	0,862
						35%							
	Итого в день		41,08	53,90	194,32	1482,67	455,42	265,61	679,86	14,37	0,70	242,86	0,93
	соль	1	0	0	0	0	3,68	0,22	0,75	0,03	0	0	0
			1,12	5,09	11,01	92,03	47,69	32,9	48,05	1,075	0,05	4,3	0
5	Компот из св. фруктов рецепт № 859 стр 369	200											
	Фрукт (яблоки)	40	0,16	0	4,52	76,8	6,4	3,6	4,4	0,88	0,004	18,4	0
	сахар	24	0	0	23,95	89,76	0,72	0	0	0,72	0	0	0
	лимонная кислота	0,2	0	0,001	0,01	0,044	0,016	0,016	0,016	0	0	0,063	0,002
			0,16	0,001	28,48	166,604	7,136	3,616	4,416	1,6	0,004	18,463	0,002
6	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	24	36,8	98,4	1,84	0,13	0	0
	Итого обед		36,263	35,851	286,65	1015,88	303,116	150,892	367,156	9,605	0,727	53,253	0,153
						35%							
	Итого в день		50,21	57,94	373,30	1744,13	744,07	225,50	749,77	14,00	0,90	55,05	0,28