

Утверждаю
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Есеновичская
средняя общеобразовательная школа»
_____/М. А. Бойкова/
Приказ № 7-оувр от 24.02.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА НА 14 ДНЕЙ
для питания обучающихся в ЛДП
на базе МБОУ «Есеновичская СОШ» со 02.06 по 24.06.2025 года

2025 год

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша рисовая (жидкая)	200	Каша пшеничная (жидкая)	200	Каша манная (жидкая)	200	Каша геркулесовая (жидкая)	200	Каша пшеничная (жидкая)	200
Чай сладкий с лимоном	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Какао на молоке	200	Компот из свежих фруктов	200	Кисель фруктовый	200
Вафли	50	Печенье сахарное	55	Батон нарезной	35	Батон нарезной	35	Вафли	55
Батон нарезной	35	Апельсин	200	сыром "Российский"	15	Апельсин	150	Яблоко	100
Яблоко	100			Яблоко	100				
обед		обед		обед		обед		обед	
Борщ с картофелем и сметаной	250/5	Щи из свежей капусты с курой	250	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай)	250	Рассольник петербургский со сметаной	250
Картофельное пюре	180	Макароны отварные	180	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	Капуста тушеная	180	Греча рассыпчатая	180
Рыба припущенная (минтай)	100	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	Мясо птицы отварное	100	Сосиска молочная	100	Мясо птицы отварное	100
Салат из капусты	100	Салат из свеклы	100	Салат из моркови	100	Салат из свеклы	100	Соус красный	50
Какао на молоке	200	Чай сладкий с лимоном	200	Компот из св. фруктов	200	Чай сладкий	200	Салат из капусты	100
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Кофейный напиток с молоком	200
								Хлеб ржаной	80
6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша "Дружба" (жидкая)	200	Каша ячневая (вязкая)	200	Каша гречневая (вязкая)	200	Каша геркулесовая (жидкая)	200	Каша пшеничная (жидкая)	200
Кофейный напиток с молоком	200	Кисель фруктовый	200	Компот из свежих фруктов	200	Кофейный напиток с молоком	200	Кисель фруктовый	200
Батон нарезной с сыром "Российский" 50% и маслом сливочным	35/15/10	Пряник	40	Батон нарезной	35	Батон нарезной с маслом сливочным	35/10	Пряник	55
Печенье сахарное	40	Груша	100	Апельсин	100	Яблоко	100	Апельсин	100
Апельсин	100	Батон нарезной	30						
обед		обед		обед		обед		обед	
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	250	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	Суп картофельный с бобовыми	250	Суп картофельный с макаронными изд.	250
Каша пшеничная рассыпчатая	180	Макароны отварные	180	Картофельное пюре	180	Рис рассыпчатый	180	Рагу из овощей	180
Сосиска отварная	100	Соус красный	50	котлета мясная (полуфабрикат)	100	Рыба припущенная (минтай)	100	Фрикаделька мясная	100
Салат из моркови	100	Фрикадельки мясные	100	Салат из свеклы	100	Соус красный	50	Салат из моркови	100
Какао на молоке	200	Салат из капусты	100	Кофейный напиток с молоком	200	Салат из свеклы	100	Чай сладкий	200
Хлеб ржаной	80	Чай сладкий	200	Хлеб ржаной	80	Салат из капусты	100	Хлеб ржаной	80
		Хлеб ржаной	80			Компот из свежих фруктов	200		
						Хлеб ржаной	80		

11 день		12 день		13 день		14 день	
завтрак		завтрак		завтрак		завтрак	
Каша рисовая (жидкая)	200	Каша пшенная (жидкая)	200	Каша манная (жидкая)	200	Каша геркулесовая (жидкая)	200
Чай сладкий с лимоном	200	Компот из смеси сухофруктов	200	Какао на молоке	200	Компот из свежих фруктов	200
Вафли	50	Печенье сахарное	55	Батон нарезной	35	Батон нарезной	35
Батон нарезной	35	Апельсин	200	сыром "Российский"	15	Апельсин	150
Яблоко	100			Яблоко	100		
обед		обед		обед		обед	
Борщ с картофелем и сметаной	250/5	Щи из свежей капусты с курой	250	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Суп картофельный с крупой и рыбой (минтай)	250
Картофельное пюре	180	Макароны отварные	180	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	Капуста тушеная	180
Рыба припущенная (минтай)	100	Котлета мясная (полуфабрикат)	100	Мясо птицы отварное	100	Сосиска молочная	100
Салат из капусты	100	Салат из свеклы	100	Салат из моркови	100	Салат из свеклы	100
Какао на молоке	200	Чай сладкий с лимоном	200	Компот из св. фруктов	200	Чай сладкий	200
Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80	Хлеб ржаной	80

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

	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

2 день

[illegible]

[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 пшенная 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	Макаронны 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