

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «Стародубский казачий
кадетский корпус»
Ю.М.НИКИФОРОВ.
« 13 » сентября 20 22 года.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СТАРОДУБСКИЙ КАЗАЧИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ИМЕНИ
ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.И.ТАРАСЕНКО».

5-8 взвод

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
55	Салат из моркови с курагой	100	1.8	0,2	18,5	82	0.05	0.07	1,82	0.00	1,4	46,12	62,28	43,07	1,03
311	Каша овсяная	200/5	7.2	8.3	34.2	197.5	0.07	0.15	0.22	63.47	0.74	128.48	112.4	19.76	0.49
692	Кофейный напиток с мол.	200	3.0	3.1	17.9	109	0.03	0.12	0.52	18.0	0.10	106.0	78.30	12.18	0.13
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		15,82	25,5	88,52	613,5	0,23	0,39	2,56	141,47	2,24	295,6	302,48	92,01	2,65
т.11	Сок натуральный	200	1	-	21.2	88	0.02	0.02	4.0	0	0	14	14	8	2.8
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	Шололад «Аленка»	20	1.14	6,9	10,6	110	0.01	0.09	0	4,4	0.16	70,4	61,7	13,6	0.31
	ИТОГ		5,94	10	49,7	307	0.11	0.14	4,0	4,4	0,16	96,4	120,7	38,6	4.11
139	Суп гороховый с цыпленком	250/30	9.9	6,8	19,6	180	0,25	0.12	7,23	24,43	0.41	34	124,23	40,76	2,15
451	Шницель из говядины	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	27.37	3.20	35.51	141.26	27.66	1.44
332	Макароны отварные	180/6	6,8	5.04	39,96	235	0.007	0.03	0.00	21,24	1.01	11,96	48,67	8,78	0.89
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80	0
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	16
т.9	Мандарин	200	1.7	-	15,7	67	0.12	0.06	76,0	0	0	70	34	22	0.2
	ИТОГ		38,72	34,45	142,96	1008	0,58	0,39	84,88	73,84	10,65	173,3	421,29	126	20,68
645	Кефир	200	5.6	5.6	16.4	140	0.04	0.27	0.86	24.00	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	ИТОГ		9,4	8,7	34,3	249	0.12	0.3	0.86	24,0	0.0	223,46	210,3	41,36	1.20
39	Салат « Школьный»	100	1.5	7.5	5.5	93	0.03	0.03	2.4	0	3.78	25.32	40.52	16.77	0.87
377	Рыба жареная	100	19,6	6,8	4,2	160	0.2	0,08	12,1	70,0	3,0	29,8	164,4	35,0	1,0
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
629	Чай с лимоном	200/7	0.1	0.0	13.8	54	0.00	0.00	1.12	0.00	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		33,46	35,8	102,42	822	1,76	0,36	49,43	159	7,05	161,21	423,46	138,3	9,59
	Итого хим.сост.суточ.рац.		103,34	114,45	417,9	3000	2,8	1,58	141,73	402,71	20,1	949,97	1478,23	436,27	38,23

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- - ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
386	Каша пшениная вязкая с черносливом	200/5	7.3	9.0	33.7	245	0.15	0.14	0.21	61.87	0.27	125.35	160.43	42.77	1.14
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	18.3	117	0.003	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.97	10.89
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.6	119	0.3	0.03	0	0	0	11.0	46	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		15,92	23,9	99,22	669	0,51	0.36	20,73	139,87	0.38	281,85	334,02	104,74	17,43
214	Ряженка	200	5.6	6.4	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0	211.46	165.30	24.36	0.2
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Конфета, батончик Сникерс	20	1.5	4,8	11,87	98,3	0.001	0.03	0.11	9,2	0.31	18,6	38	14,4	0.15
	ИТОГ		11,1	11,7	22,47	334	0.12	0.6	0.97	33,2	0,31	241,06	247,3	55,76	1.35
64	Салат из свеклы	100	1.3	7.3	6.0	95	0.01	0.01	0.75	0.00	3.76	11.01	32.2	16.2	1.05
140	Суп картофельный с макар. изд., цыпленком.	250/30	8,7	7,7	19	181	0.11	0.08	6,8	23,25	0,5	18,53	97,9	25,9	1,3
451	Шницель из говядины	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.012	0.05	27.37	3.20	35.51	141.26	27.66	1.44
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	8,55	6,93	34,29	237,6	0.02	0.14	1.02	35,37	1.16	63,9	223,2	157,5	4,76
639	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.80	0.00	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	16
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.01	20.0	0	0	16.0	56.0	84.0	0.12
	ИТОГ		42,85	42,63	167,39	1195	0,45	0.38	29,42	85,99	11,37	233,9	684,07	382,9	26,11
т.11	Сок	200	1.0	-	18.6	88	0.08	0.04	80.0	0	0	36..0	26.0	22.0	0.06
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	ИТОГ		5.0	0.5	22.0	207	0.88	0.07	80.0	0	0	47	70	38	6
433	Мясо тушеное	100/75	15,3	5,9	3,9	132	0.1	0.1	3	30	1,9	20,8	159,4	25,4	2,5
534	Капуста тушеная	180	3,96	5,85	16,92	136	0.05	0.07	29,61	0.00	3.09	92,34	71,57	35,33	1.36
336	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	22.5	20.0	21.0	358	0.15	0.26	0.36	74.84	0.42	178.6	208.1	25.8	0.54
629	Чай	200	0.00	0.00	13.6	52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.6	119	0.8	0.03	0	0	0	11	46	17	1
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		48,58	44,25	98,84	1003	1.16	1,67	32,97	164,84	5,41	315,14	524,57	116,53	6,24
	Итого хим.сост.суточн.рац.		123,45	122,9	409,92	3407	3,12	1.92	164,09	423,9	17,47	1171,4	1859,96	743,3	57,13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
300	Каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7.3	8.3	50.3	302	0.07	0.15	0.22	63.47	0.74	128.48	112.4	19.76	0.49
692	Кофейный напиток с мол.	200	3.0	3.1	17.9	109	0.03	0.12	0.52	18.0	0.10	106.0	78.30	12.18	0.13
т.6	Батон	50	4.0	0.5	26.0	119	0.08	0.03	0	0	0	12.0	45	17	2.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.1	Сыр	35	8,9	8,9	7,8	140	0.01	0.11	0.2	91	0	308	203	13	0.35
	ИТОГ		23,22	31,6	102,02	786	0.19	0.43	0.94	232,47	0.84	557,48	443,2	61,94	2,97
645	Кефир	200	5.6	6.1	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0	211.46	165.3	24.36	0.2
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Конфета, твикс	20	0,9	4,9	12,8	100,4	0.03	0.04	0.12	4	0.15	21,2	21,1	5,4	0.16
	ИТОГ		10.5	11,5	23,4	336	0.87	0.61	0.98	28.0	0.15	243,66	230,4	46,76	1.36
25	Салат «Степной» из различных овощей	100	1.5	6.0	9.5	85	0.05	0.025	2.5	-	0.15	15.1	32.9	14.05	0.4
110	Борщ с цыпленком, сметаной	250/30/10	7,8	10,2	12,08	169,33	0.06	0.08	8,18	31,29	0.7	15,07	79,08	21,54	11,13
	Котлета из цыпленка	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.012	0.05	27.37	3.2	35.51	141.26	27.66	1,36
332	Макароны отварные	180/6	6,8	5.04	39,96	235	0.007	0.03	0.00	21,24	1.01	11,96	48,67	8,78	0.89
639	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.8	0.00	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Яблоко	200	1	-	22.6	72	0.06	0.04	20	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		39,8	41,94	176,04	1190	0.41	0.32	31,53	79,9	7,81	166,89	457,42	161,71	21,22
11	Сок	200	1	-	21	88	0.04	0.08	12.0	0	0	10	30	24	0.4
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.01	20.0	0	0	16.0	56.0	84.0	0.12
	ИТОГ		6,1	5.9	63,9	314	0.16	0.11	32.0	27.71	0.57	33.69	115.99	113.0	0.94
	Горошек зеленый консерв.	50	1,5	0,2	3,7	29	0,04	0,01	3,9	38	0,01	10	31,5	9,5	0,65
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/40	22.37	10.1	4.6	198	0.12	0.12	1.06	16.87	1.84	24.55	152.46	33.85	0.85
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
267	Блины со сгущ.молоком	150/20	11,9	22,7	52,3	463	0.14	0.23	0.60	116,88	3,76	143,9	176,4	26,7	1,23
685	Чай	200	0.00	0.00	13.6	52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
Т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
	ИТОГ		43,21	40,6	112,6	960	1,69	0,52	19,37	200,75	5,87	235,08	506,06	120,85	5,01
	Итого хим.сост.суточн.рац.		122,83	131,54	487,96	3586	3.32	1.99	84,82	568,83	15,24	1236,77	1843,07	504,26	31,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
55	Салат из моркови с курагой	100	1.8	0.2	18.5	82	0.05	0.06	1.81	0.00	1.4	46.12	61.28	43.06	1.03
340	Омлет натуральный	200/5	17.5	27.6	2.8	328.8	0.04	0.4	0.02	145.6	1.2	105.9	229.7	17.32	2.5
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	18.3	117	0.003	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.87	10.89
т.6	Батон	50	4.7	1.1	28.5	148	0.8	0.03	0	0	0	12	44	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		27.62	43,3	68.1	792	0.893	0.64	2.35	223,6	2.16	277.52	440,57	104.25	15.42
	Ряженка	200	6.0	12.0	8.2	160	0.04	0.27	0.86	24.0	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Шололад «Аленка»	20	1.14	6,9	10,6	110	0.01	0.09	0	4,4	0.16	70,4	61,7	13,6	0.31
	ИТОГ		11.14	19,4	21,2	389	0.85	0.66	0.86	28,4	0.16	292,86	271	54,96	1.51
43	Салат из белок. капусты	100	2	4,5	9,2	85	0.02	0.03	9,33	0.00	2,42	50,93	28,86	15,25	0,62
132	Рассольник с цыпл., сметан	250/30/10	24,35	10,96	15,8	196	0.01	0.1	6,95	39,72	0.48	28,35	110,76	33,21	1.43
388	Рыба запечен. в сметанном соусе	100/40	9.6	12.5	4,1	170.8	0.1	0.1	4,2	93.3	1,2	84.4	142.4	24.3	0,6
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		47,41	40.57	126,1	918,8	1,66	0,46	55,89	162,02	4.44	266,94	488,55	157,69	10,89
т.11	Сок	200	1	-	17.4	110	0.04	0.08	12.0	0	0	10	30	24	0.4
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
т.9	Апельсин	200	0.2	-	16.8	70	0.08	0.06	120.0	0	0	68	46	26	0.6
	ИТОГ		4.3	0.5	36.6	299	0.92	0.44	132.0	0.0	0.0	89	120	67	2
	Кукуруза консервир.	50	1,1	0,2	5,6	29	0,01	0,03	2,4	1	0,02	21	20,5	6,5	0,18
489	Рагу с цыпленком	275	16.5	15.4	22.7	319	0.13	0.25	14.0	6.57	20.05	57.2	374.4	58.17	5.69
336	Запеканка со сгущ.молоком	150/20	22.5	20.0	21.0	358	0.15	0.26	0.36	74,84	0,42	178,6	208,1	25,8	0,54
685	Чай	200	0.0	0.0	13.6	52.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90.0	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.6	Батон	50	4.7	1.1	28.5	148	0.8	0.03	0	0	0	12	44	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		47,62	48,7	110,22	1112	1,15	0,62	16,76	142,41	20,49	281,2	686,5	120,47	8,25
	Итого хим.сост. суточ.рац.		138,09	152,47	362,22	3511	5,47	2,82	207,86	556,43	27,25	1207,52	2006,62	504,37	38,07

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
т.2	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.7	0.3	63	0.03	0.18	0	100	0	22	77	5	1.0
161	Суп вермишелевый молочный	250	5,5	5,5	19,9	151	0.07	0.17	0.65	29,58	0.45	122,02	112,5	18,02	0.4
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	18.3	117	0.003	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.87	10.89
т.6	Батон	50	4.7	1.1	28.5	148	0.8	0.03	0	0	0	12.0	44	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		18,92	25,7	67,02	595	0,90	0.53	1.17	207,58	0,56	269,52	339,09	66,89	13,29
645	Кефир	200	5.6	6.1	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Конфета, батончик Сникерс	20	1.5	4,8	11,87	98,3	0.001	0.03	0.11	9,2	0.31	18,6	38	14,4	0.15
	ИТОГ		11,1	11,4	22,47	334,3	0.84	0.6	0.97	33,2	0.31	241,06	247,3	55,76	1.35
46	Салат витаминный	100	0.75	6.0	3.25	115	0.03	0.03	11.08	0.00	0.2	14.63	21.98	12.43	0.4
139	Суп гороховый с цыпленком	250/30	9.9	6,8	19,6	180	0,25	0.12	7,23	24,43	0.41	34	124,23	40,76	2,15
437	Гуляш из говядины	75/100	24.3	23.7	4.9	330	0.06	0.133	0.57	0.00	0.72	13.4	229.30	30.98	3.27
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	8,55	6,93	34,29	237,6	0.02	0.14	1.02	35,37	1.16	63,9	223,2	157,5	4,76
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		50,32	49,64	139,44	1202	0.56	0.52	41,5	59,8	2,57	181,96	704,54	288,8	17,38
т.11	Сок	200	1.0	-	15	70	0.04	0.08	80	0	0	40	36	20	0.4
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.01	20.0	0	0	16.0	56.0	84.0	0.12
	ИТОГ		6,6	0.5	33,6	241	0.92	0.39	100.0	0	0	77	136	121	1.54
64	Салат из свеклы	100	1.3	7.3	6.0	95	0.01	0.01	0.75	0.00	3.76	11.01	32.2	16.2	1.05
388	Котлета рыбная	100	14.9	11.3	12.9	215	0.11	0.11	0.15	9.93	5.0	41.69	150.12	28.29	1.12
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
685	Чай с сахаром	200/15	0.0	-	10.9	52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
т.6	Батон	50	4.7	1.1	28.5	148	0.8	0.03	0	0	0	12.0	44	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.6	Хлеб ржаной	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
	ИТОГ		28,36	38,1	96,72	844	2,31	0.33	14,71	98,93	9,02	124,33	476,52	112,29	5.45
	Итого хим.сост.суточ.рациона		115,3	125,34	359,25	3216	5.53	2.37	158,35	399,51	12,46	893,87	1903,45	644,74	39,01

День: **Суббота** Неделя: **первая**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
55	Салат из моркови с курагой	100	1.8	0.2	18.5	82	0.05	0.06	1.81	0.00	1.4	46.12	61.28	43.06	1.03
257	Каша рисовая молоч. вязкая	200/5	3	8	31,6	218	0.05	0.14	0.22	63.07	0.28	122,01	122,72	27,15	0.41
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	18.3	117	0.003	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.87	10.89
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.1	Сыр	35	8,9	8,9	7,8	140	0.01	0.11	0.2	91	0	308	203	13	0.35
	ИТОГ		21,32	32	78,62	792	0.91	1,67	2,75	232,07	1,79	600,63	536,59	127,08	13.68
	Ряженка	200	5.6	6.4	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Конфета, твикс	20	0,9	4,9	12,8	100,4	0.03	0.04	0.12	4	0.15	21,2	21,1	5,4	0.16
	ИТОГ		10.5	11,8	23,4	336	0.87	0.61	0.98	24.0	0.15	243,66	230,4	46,76	1.36
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.04	0.07	0.9	1.1	0	21.01	30.63	11.05	-
140	Суп картофельный с макар. изд., цыпл.	250/30	8,7	7,7	19	181	0.11	0.08	6,8	23,25	0,5	18,53	97,9	25,9	1,3
377	Рыба жареная	100	19,6	6,8	4,2	160	0.2	0,08	12,1	70,0	3,0	29,8	164,4	35,0	1,0
203	Картофель отварной с масл.	200/5	4,56	3,84	17,6	134	0.09	0.1	1,71	23,6	0.25	17,71	100,90	40,53	1.56
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	45,68	1,44
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		41,08	34,65	133,1	938	0,64	0,43	43,11	117	3.83	143,08	489,66	202,16	11.3
т.11	Сок абрикосовый	200	1.0	-	21.0	88	0.04	0.08	8.0	0	0	40	36	20	0.4
	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	ИТОГ		4.0	0.5	23.4	207	0.84	0.38	8.0	0	0	51	80	37	1.4
451	Биточки из говядины	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	27.37	3.20	35.51	141.26	27.66	1.44
534	Капуста тушеная	200	4.4	6.5	18.8	151	0.06	0.08	32.9	0	3.43	102.6	79.52	39.26	1.51
629	Чай с лимоном	200/7	0.1	0.00	13.8	54	0.00	0.00	1.12	0.00	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
т.6	Батон	50	3.8	3.1	28.5	148	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.01	20.0	0	0	16.0	56.0	84.0	0.12
	ИТОГ		27,22	38	109,02	870	0,34	0,29	54,07	87,37	6,64	180,77	362,62	181,65	4,95
	Итого хим.сост.сут.рациона		104,12	116,95	367,54	3143	4,24	3,38	108,91	460,44	12,41	1219,14	1699,27	594,65	32.69

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
300	Каша манная молочная вязкая с изюмом	200/5	7.3	8.3	50.3	302	0.07	0.15	0.22	63.47	0.74	128.48	112.4	19.76	0.49
692	Кофейный напиток с мол.	200	3.0	3.1	17.9	109	0.03	0.12	0.52	18.0	0.10	106.0	78.30	12.18	0.13
т.6	Батон	100	8.0	1.0	49.1	137	0.16	0.06	0	0	0	23.0	89	34	2.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.2	Яйцо вареное	1 шт	5.1	4.7	0.3	63	0.03	0.18	0	100	00	22	77	5	1.0
	ИТОГ		23.42	27,9	117.66	727	0.29	0.53	0.74	241,47	0.84	282,48	361,2	70.94	3.62
645	Кефир	200	5.6	6.1	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Шололад «Аленка»	20	1.14	6,9	10,6	110	0.01	0.09	0	4,4	0.16	70,4	61,7	13,6	0.31
	ИТОГ		10.74	13,5	21,2	346	0.85	0.66	0.86	28,4	0.16	292,86	271	54,96	1,51
46	Салат витаминный	100	1.0	3.0	7.2	58	0.02	0.02	5.86	0.0	1.56	23.02	20.10	12.16	0.60
110	Борщ с цыпленком, сметаной	250/30/10	7,8	10,2	12,08	169,33	0.06	0.08	8,18	31,29	0.7	15,07	79,08	21,54	11,13
388	Рыба запечен. в сметанном соусе	100/40	9.6	12.5	4,1	170.8	0.1	0.1	4,2	93.3	1,2	84.4	142.4	24.3	0,6
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80	0
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	16
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.1	20.0	0	0	16	56	84	0.12
	ИТОГ		30,46	38,31	113,98	845	1,73	0,49	53,65	153,67	9.75	207,55	481,41	206,6	29,89
т.11	Сок	200	1.0	-	15	70	0.04	0.08	80	0	0	40	36	20	0.4
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		5.0	0.5	40	261	0.9	0.42	100	0	0	83	102	55	5,8
494	Цыпленок жареный	100	18,7	15,3	0,6	215	0,1	0,3	1,3	100,0	1,6	31,5	389,4	46,0	5,2
534	Капуста тушеная	200	4.4	6.5	18.8	151	0.06	0.08	32.9	0.00	3.43	102.6	79.52	39.26	1.51
685	Чай с сахаром	200/15	0.0	-	10.9	52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
	ИТОГ		29,72	36,9	67,02	733	0,3	0,46	34,2	160,0	5,03	158,5	553,42	102,39	8,55
	Итого хим.сост.суточ.рац.		99,34	117,1	359,9	2912	4.07	2,56	189,5	583,5	15,79	1024,4	1769,0	489,89	49,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
161	Суп молочный с гречн.круп.	250	4,4	5,5	18,2	139	0.05	0.17	0.65	29,58	0.2	133,35	117,78	21,75	0.25
693	Какао	200	3.6	3.6	18.3	117	0.003	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.87	10.89
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.10	20.0	0	0	16.0	56.0	84.0	0.12
	ИТОГ		13,42	23,0	70,62	533	0.21	0.45	21,17	107,58	0.31	274,85	324,97	149,62	12,26
Т.П	Сок натуральный	200	1	-	8.6	88	0.02	0.02	4.0	0	0	14	14	8	2.8
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	Конфета, батончик Сникерс	20	1.5	4,8	11,87	98	0.001	0.03	0.11	9,2	0.31	18,6	38	14,4	0.15
	ИТОГ		6,5	5,3	44,47	305	0.029	0.08	4.11	9,2	0,31	44,6	97	39,4	3.95
25	Салат «Степной» из различных овощей	100	1.5	6.0	9.5	85	0.05	0.025	2.5	-	0.15	15.1	32.9	14.05	0.4
141	Суп картофельный с рыбой	250	2.0	4,9	14,3	110	0.04	0.08	10,26	39,72	0.37	44,79	73,65	17,78	0,98
719	Пельмени отварные с маслом	200/10	19.8	27.8	27.0	438	0.34	0.16	0	0	0	34.0	156	26	1.8
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80	
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Яблоко	200	1.0	0	22.6	72	0.06	0.08	40.0	0	0	64	44	36	88
	ИТОГ		30,12	44,91	128,2	972	0,63	1,99	52,76	40,52	6,55	179,72	379,68	120,63	92,78
644	молоко	200	5.8	6.5	9.0	116	0.06	0.25	1.1	37.98	0.21	222.82	165.21	25.70	0.18
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	ИТОГ		9.8	7.0	33.0	235	0.068	0.28	1.1	37.98	0.21	234.68	210.21	38.7	1.18
451	Биточки из говядины	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	27.37	3.20	35.51	141.26	27.66	1.44
534	Капуста тушеная	200	4.4	6.5	18.8	151	0.06	0.08	32.9	0.00	3.43	102.6	79.52	39.26	1.51
358	Сырники со сгущ.молоком	100/20	13.8	15.3	17.2	260	0.04	0.19	0.06	45.98	0.01	119.2	156.85	18.3	0.51
629	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	0.1	0.0	13.8	54	0.00	0.00	1.12	0.00	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
	ИТОГ		39,6	39,9	105,5	933	0.23	0.45	34.13	73,35	6.65	281,17	458,97	103,08	5,34
	Итого хим.сост.суточ.рацион		99,44	120,11	381,79	2978	1,17	3.25	113,27	268,63	14.03	1015	1470,83	451,43	115,51

День: Вторник Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
т.2	Яйцо вареное	1 шт.	5.1	4.7	0.3	63	0.03	0.18	0	100	0	22	77	5	1.0
311	Каша овсяная	200/5	7.2	8.3	34.2	197.5	0.07	0.15	0.22	63.47	0.74	128.48	112.4	19.76	0.49
692	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	3.1	17.9	109	0.03	0.12	0.52	18.0	0.10	106.0	78.30	12.18	0.13
т.6	Батон	50	4.7	1.1	28.5	148	0.8	0.03	0	0	0	12	44	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		20.02	28,0	80.92	634	0.93	0,5	0.74	241,47	0.84	271,48	316,2	53,94	2.62
	Ряженка	200	5.6	6.4	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Конфета, твикс	20	0,9	4,9	12,8	100,4	0.03	0.04	0.12	4	0.15	21,2	21,1	5,4	0.16
	ИТОГ		10.5	11,8	23,4	336	0.87	0.61	0.98	24.0	0.15	243,66	230,4	46,76	1.36
46	Салат витаминный	100	1.0	3.0	7.2	58	0.02	0.02	5.86	0.0	1.56	23.02	20.10	12.16	0.60
110	Борщ с цыпленком, сметаной	250/30/10	7,8	10,2	12,08	169,33	0.06	0.08	8,18	31,29	0.7	15,07	79,08	21,54	11,13
451	Шницель из говядины	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	27.37	3.20	35.51	141.26	27.66	1.44
332	Макароны отварные	180/6	6,8	5.04	39,96	235	0.007	0.03	0.00	21,24	1.01	11,96	48,67	8,78	0.89
639	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	16
т.9	Банан	200	1.63	-	16.2	52	0.08	0.10	20.0	0	0	16.0	56.0	84.0	0.12
	ИТОГ		39,93	38,94	167,34	1143	0.40	0.48	34,89	79,9	9,22	190,49	478,62	225,82	31,59
т.11	Сок	200	1	-	18.61	88	0.08	0.04	80.0	0	0	36	26	22	0.6
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.9	Яблоко	200	1.0	0	22.6	72	0.06	0.08	40.0	0	0	64	44	36	88
	ИТОГ		6.0	0.5	65,21	279	0.15	0.15	120.0	0	0	112	115	75	89.6
20	Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,4	4,1	3,3	57	0,003	0,006	16,3	12,5	3,96	19,8	37,98	17,9	1,23
377	Рыба жареная	100	19,6	6,8	4,2	160	0.2	0,08	12,1	70,0	3,0	29,8	164,4	35,0	1,0
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
336	Запеканка твор. со сг.мол.	150/20	22.5	20.0	21.0	358	0.15	0.26	0.36	74.84	0.42	178.6	208.1	25.8	0.54
629	Чай с лимоном и сахаром	200/7/15	0.1	0.0	13.8	54	0.00	0.00	1.12	0.00	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
т.6	Батон	50	4.7	1.1	28.5	148	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		55,76	50,4	109,22	1111	1,82	0,56	43,69	246,34	7,65	302,29	607,02	147,23	6,09
	Итого хим.сост.суточ.рац		132,21	129,64	446,09	3503	4,17	2,3	200,3	591,7	17,86	1119,9	1747,24	548,75	131,26

День: Среда Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
55	Салат из моркови с курагой	100	1.8	0,2	18,5	82	0.05	0.07	1,82	0.00	1,4	46,12	62,28	43,07	1,03
300	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,2	8.6	32,4	232	0.10	0.14	0.21	62,27	0.28	122,98	141,92	35,17	0.78
693	Какао	200	3.6	3.6	18.3	117	0.003	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.87	10.89
т.6	Батон	100	8.0	1.0	49.1	238	0.16	0.06	0	0	0	23.0	89	34	2.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.1	Сыр	30	7.6	7.6	6.7	120	0.01	0.09	0.2	78	0	264	174	11.0	0.3
	ИТОГ		27,22	31,8	125,02	905	0.32	0.51	2,75	218,27	1,79	569,6	661,79	150,11	15,0
	Ряженка	200	5.6	6.4	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	Шололад «Аленка»	20	1.14	6,9	10,6	110	0.01	0.09	0	4,4	0.16	70,4	61,7	13,6	0.31
	ИТОГ		10.74	13,8	42,8	346	0.058	0.39	0.86	28,8	0.16	293,86	272	54,96	1,51
67	Салат мясной	100	9.1	23.4	6.1	272	0,07	0,1	6.5	0,06	6.6	32.5	142.5	24.8	2.2
124	Щи с цыпленком, сметаной	250/30/10	8,1	10,7	7,4	158	0.04	0.08	10,26	39,72	0.39	44,79	73,65	17,78	0,98
388	Котлета рыбная	100	14.9	11.3	12.9	215	0.11	0.11	0.15	9.93	5.0	41.69	150.12	28.29	1.12
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
639	Компот из сухофруктов	200	2.4	0.1	41.4	171	0.04	0.08	0.80	0	2.75	70.93	63.51	45.68	1.44
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	16
т.9	Яблоко	200	1.0	0	22.6	72	0.06	0.08	40.0	0	0	64	44	36	88
	ИТОГ		45,94	56.1	147,6	1215	1,67	0,63	71,52	78,71	15.0	319,14	654,48	216,35	111,18
т.11	Сок	200	1	-	21.2	88	0.04	0.08	80	0	0	40	36	20	0.4
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.9	Мандарин	100	0.7	-	7.1	28	0.6	0.03	38.0	0	0	35	17	11	0.1
	ИТОГ		5.7	0.5	52.3	235	0.65	0.14	118	0	0	87	98	48	1.5
436	Жаркое по-домашнему	275	20.6	22.4	28.3	400	0.15	0.18	3.93	0	4.29	30.60	277.12	60.73	4.1
64	Салат из свеклы с растит. мас.	100	1,33	7,3	6,0	95	0.02	0.02	0,75	-	3,77	30,58	32,22	16,26	1,05
358	Сырники со сгущ.молоком	100/20	13.8	15.3	17.2	260	0.04	0.19	0.06	45.68	0.01	119.2	156.85	18.3	0.51
685	Чай с сахаром	200/15	0	-	10.9	52	0	0	0	0	0	0.40	0	0	0.04
т.6	Батон	50	3.8	3.1	17.9	109	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
	ИТОГ		42,33	36.11	106,29	929	0.35	0.44	4,69	45.68	48,07	200,78	545,19	128,29	7,5
	Итого хим.сост.суточ.рац.		131,93	138,31	474,01	3630	3.05	2,11	197,82	371,46	65,02	1470,38	2231,46	462,71	136,69

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
386	Каша пшениная вязкая с черносливом	200/5	7.3	9.0	33.7	245	0.15	0.14	0.21	61.87	0.27	125.35	160.43	42.77	1.14
692	Кофейный напиток с мол.	200	3.0	3.1	17.9	109	0.03	0.12	0.52	18.0	0.10	106.0	78.30	12.18	0.13
т.6	Батон	100	8.0	1.0	49.1	238	0.16	0.06	0	0	0	23.0	89	34	2.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.1	Сыр	35	8,9	8,9	7,8	140	0.01	0.11	0.2	91	0	308	203	13	0.35
	ИТОГ		19,22	32,8	108,52	848	0.35	0.45	0.93	230,87	0.37	565,35	535,23	101,95	3,62
645	Кефир	200	5.6	6.1	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	Конфета, батончик Сникерс	20	1.5	4,8	11,87	98	0.001	0.03	0.11	9,2	0.31	18,6	38	14,4	0.15
	ИТОГ		11,1	11,4	44,07	334	0.05	0.33	0.97	33,2	0.31	242,06	248,3	55,76	1.35
71	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.04	0.07	0.9	1.1	0	21.01	30.63	11.05	-
140	Суп картофельный с макар. изд., цыпленком.	250/30	8,7	7,7	19	181	0.11	0.08	6,8	23,25	0,5	18,53	97,9	25,9	1,3
89	Сельдь с луком	75	4.7	7.5	2.7	101	0.0	0.0	1.99	3.1	0.39	32.17	95.3	20.35	1.16
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1.33	0.13	13,81	29	0.26	47,23	110,7	37,8	1.44
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.2	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Апельсин	200	0.2	-	16.8	70	0.08	0.06	120.0	0	0	68	46	26	0.6
	ИТОГ		25.02	39,92	119,3	871	1,7	0.4	145,1	56,45	1.23	210,97	454,36	150,23	3.3
т.11	Сок	200	1	-	18.61	88	0.08	0.04	80.0	0	0	36	26	22	0.6
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.9	Яблоко	200	1.0	0	22.6	72	0.06	0.08	40.0	0	0	64	44	36	88
	ИТОГ		6.0	0.5	65,21	279	0.15	0.15	120.0	0	0	112	115	75	89.6
43	Салат из белок.капусты	100	2.0	4.5	9.2	85	0.02	0.03	9.33	0.0	2.42	50.93	28.86	15.25	0.62
443	Плов с мясом	275	22.2	22.2	47.0	482	0.04	0.03	1.03	0.0	0.0	13.58	102.83	39.10	0.96
267	Блины со сгущ.молоком	150/20	11,9	22,7	52,3	463	0.14	0.23	0.60	116,88	3,76	143,9	176,4	26,7	1,23
685	Чай с сахаром	200/15	0.0	-	10.9	52	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.04
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.6	119	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		42,92	61,9	162,82	1317	0,34	0.37	10.96	176,9	6,18	232,81	292,59	111,05	4,65
	Итого хим.сост.суточ.рац.		104,3	146,5	499,92	3649	2.59	1.7	277,96	497,42	8,09	1397,8	1645,5	493,99	102,5

День: Пятница Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
340	Омлет натуральный	200/5	17.5	27.6	2.8	328.8	0.04	0.04	0.04	145.6	1.2	105.9	229.7	17.32	2.5
693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190	0.03	0.13	0.52	18.0	0.11	110.50	101.09	26.87	10.89
т.6	Батон	50	8.0	1.0	49.1	238	0.16	0.06	0	0	0	23.0	89	34	2.0
т.1	Сыр	35	8,9	8,9	7,8	140	0.01	0.11	0.2	91	0	308	203	13	0.35
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		39,32	53,3	92,22	1013	0.24	0,36	0.76	314,6	1.31	550,4	627,29	91,19	15.74
645	Кефир	200	5.6	6.1	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0	211.46	165.3	24.36	0.2
т.6	Батон	50	4.0	0.5	2.4	119	0.8	0.3	0	0	0	11	44	17	1
	Конфета, твикс	20	0,9	4,9	12,8	100,4	0.03	0.04	0.12	4	0.15	21,2	21,1	5,4	0.16
	ИТОГ		10.5	11,5	23,4	336	0.87	0.61	0.98	28.0	0.15	243,66	230,4	46,76	1.36
50	Салат из свеклы с сыром	100	5,4	14,2	7,2	178	0,01	0,01	7,7	0	3,7	30,5	32,2	16,2	1,05
139	Суп гороховый с цыпленком	250/30	9.9	6,8	19,6	180	0,25	0.12	7,23	24,43	0.41	34	124,23	40,76	2,15
437	Гуляш из говядины	75/100	24.3	23.7	4.9	329.9	0.06	0.13	0.57	0.0	0.71	13.39	229.3	30.98	3.28
332	Макароны отварные	180/6	6,8	5.04	39,96	235	0.007	0.03	0.00	21,24	1.01	11,96	48,67	8,78	0.89
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80
т.6	Хлеб ржаной	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	16
т.9	Апельсин	200	0.2	-	16.8	70	0.08	0.06	120.0	0	0	68	46	26	0.6
	ИТОГ		52,42	55,95	143,26	1260	0,55	0.41	130,58	45,67	5,91	181,88	554,23	151,8	24.8
т.11	Сок натуральный	200	1.0	-	21.2	88	0.02	0.02	4.0	0	0	14	14	8	2.8
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	ИТОГ		9.6	6.1	40.4	259	0.05	0.3	0.86	24.00	0	223.46	210.3	41.96	1.2
43	Салат из белок.капусты	100	2.0	4.5	9.2	85	0.02	0.03	9.33	0.0	2.42	50.93	28.86	15.25	0.62
451	Котлета из говядины п/ф	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	27.37	3.2	35.51	141.26	27.66	1.44
520	Картофельное пюре	250	5.8	8.0	24.5	160	1.66	0.16	17.26	36.25	0.33	59.25	138.38	47.25	1.8
358	Сырники со сгущ.молоком	100/20	13.8	15.3	17.2	260	0.04	0.19	0.06	45.48	0.01	119.2	156.85	18.3	0.51
629	Чай с лимоном	200/7	0.1	0.0	13.8	54	0.00	0.00	1.12	0.00	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
т.9	Яблоко	200	1.0	-	18.0	52	0.12	0.08	40.0	0	0	64	44	36	88
	ИТОГ		40,0	45,4	114,4	960	1.96	0.61	67,82	109,1	5,97	340,75	545,69	158,19	93.25
	Итого хим.сост.суточ.рац.		151,84	172,25	413,68	3828	3,67	2,29	201	521,37	13,34	1540,2	2167,9	489,9	136,35

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
55	Салат из моркови с курагой	100	1.8	0,2	18,5	82	0.05	0.07	1,82	0.00	1,4	46,12	62,28	43,07	1,03
257	Каша молочная вязкая рисовая	200/5	3,0	8,0	31,6	218	0.05	0.14	0.22	63.07	0,28	122,01	122,72	27,15	0,41
692	Кофейный напиток с мол.	200	3.0	3.1	17.9	109	0.03	0.12	0.52	18.0	0.10	106.0	78.30	12.18	0.13
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.5	Масло сливочное	15	0.02	10,8	0.02	116	0	0.02	0	60	0	3	4,5	0	0
	ИТОГ		11.82	22,6	92,02	644	0.14	0.38	2,55	141,07	1,78	289,13	312,8	99,4	2,57
	Ряженка	200	5.6	6.4	8.2	117	0.04	0.27	0.86	24.0	0.00	211.46	165.30	24.36	0.20
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
	Шололад «Аленка»	20	1.14	6,9	10,6	110	0.01	0.09	0	4,4	0.16	70,4	61,7	13,6	0.31
	ИТОГ		10.74	13,8	42,8	346	0.058	0.39	0.86	28,8	0.16	293,86	272	54,96	1,51
132	Рассольник с цыпл., сметан	250/30/10	24,35	10,96	15,8	196	0.01	0.1	6,95	39,72	0.48	28,35	110,76	33,21	1.43
451	Шницель из говядины	100	14.5	16.4	12.9	259	0.06	0.12	0.05	27.37	3.20	35.51	141.26	27.66	1.44
534	Капуста тушеная	200	4.4	6.5	18.8	151	0.06	0.08	32.9	0.00	3.43	102.6	79.52	39.26	1.51
639	Компот из сухофруктов	200	0.02	2.01	17.2	68	0.01	0.01	1.60	0.00	0.08	6.03	3.83	3.13	0.80
т.6	Хлеб	80	5.8	4.2	37.6	199	0.13	0.05	0	0	0	18	70	26	1.6
т.9	Яблоко	200	1.0	-	22.6	72	0.06	0.04	20.0	0	0	32	22	18	4.4
	ИТОГ		50,07	40,07	124,9	945	0,33	0.4	61,5	67,09	7.19	222,4	427,1	186,52	11.18
т.11	Сок	200	1.0	-	21.0	88	0.04	0.08	8.0	0	0	40	36	20	0.4
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.0	119	0.008	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.9	Банан	200	1.6	-	16.2	52	0.08	0.1	20.0	0	0	16	56	84	0.12
	ИТОГ		6,6	0.5	61,2	259	0.13	0.21	28.0	0	0	68	137	121	1.52
39	Салат « Школьный»	100	1.5	7.5	5.5	93	0.03	0.03	2.4	0	3.78	25.32	40.52	16.77	0.87
406	Жаркое по-домашнему	275	20.6	22.4	28.3	400	0.15	0.18	3.93	0.00	4.29	30.60	277.12	60.73	4.1
358	Сырники со сгущ.молоком	100/20	13.8	15.3	17.2	260	0.04	0.19	0.06	45.48	0.01	119.2	156.85	18.3	0.51
629	Чай с лимоном	200/7	0.1	0.0	13.8	54	0.00	0.00	1.12	0.00	0.01	2.86	1.34	0.73	0.08
т.6	Батон	50	4.0	0.5	24.6	119	0.08	0.03	0	0	0	12	45	17	1.0
т.6	Хлеб	40	2.8	1.2	18.8	90	0.06	0.03	0	0	0	9	35	13	0.8
	ИТОГ		42.8	46.9	108.2	1016	0.36	0.46	7.51	45.48	8.09	198.98	555.83	126.53	7.36
	Итого хим.сост.суточ.рациона		122,03	123,87	429,1	4156	1.02	1.84	100,4	282,4	17,22	1072,4	1704,7	588,41	24,14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценость	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
340	Омлет натуральный	200/5	17,5	27,6	2,8	329	0,04	0,4	0,04	145,6	1,2	105,9	229,7	17,32	2,5
693	Какао	200	3,6	3,6	18,3	117	0,003	0,13	0,52	18	0,11	110,5	101,09	26,87	10,89
т.6	Батон	50	4,0	0,5	24,0	119	0,008	0,03	0	0	0	12	45	17	1,0
т.5	Масло сливочное	15	0,02	10,8	0,02	116	0	0,02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.1	Сыр	35	8,9	8,9	7,8	140	0,01	0,11	0,2	91	0	308	203	13	0,35
	ИТОГ		34,02	51,4	52,92	821	0,06	0,69	0,76	314,6	1,31	539,4	583,29	74,19	14,74
645	Кефир	200	5,6	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,86	24,00	0,00	211,46	165,30	24,36	0,20
т.6	Батон	50	4,0	0,5	24,0	119	0,008	0,03	0	0	0	12	45	17	1,0
	Конфета, батончик Сникерс	20	1,5	4,8	11,87	98	0,001	0,03	0,11	9,2	0,31	18,6	38	14,4	0,15
	ИТОГ		11,1	10,9	52,27	357	0,049	0,33	0,97	33,2	0,31	242,06	248,3	55,76	1,35
64	Салат из свеклы с растит. маслом	100	1,33	7,3	6,0	95	0,02	0,02	0,75	-	3,77	30,58	32,22	16,26	1,05
124	Щи с цыпленком, сметаной	250/30/10	8,1	10,7	7,4	158	0,04	0,08	10,26	39,72	0,39	44,79	73,65	17,78	0,98
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/40	22,37	10,1	4,6	198	0,12	0,12	1,06	16,87	1,84	24,55	152,46	33,85	0,85
520	Картофельное пюре	200	4,64	6,4	19,6	128	1,33	0,13	13,81	29	0,26	47,23	110,7	37,8	1,44
639	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0,8	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
т.6	Хлеб	80	5,8	4,2	37,6	199	0,13	0,05	0	0	0	18	70	26	1,6
т.9	Банан	200	1,6	-	16,2	52	0,08	0,10	20,0	0	0	16,0	56,0	84,0	0,12
	ИТОГ		46,24	38,8	132,8	1001	1,76	0,58	46,68	85,59	9,01	252,08	558,54	261,37	7,48
т.11	Сок натуральный	200	1	-	21,2	88	0,02	0,02	4,0	0	0	14	14	8	2,8
т.6	Батон	50	4,0	0,5	24,0	119	0,008	0,03	0	0	0	12	45	17	1,0
т.9	Апельсин	200	0,2	-	16,8	70	0,08	0,06	120,0	0	0	68	46	26	0,6
	ИТОГ		5,2	0,5	62,0	277	0,036	0,11	124,0	0	0	94	105	51	4,4
39	Салат « Школьный»	100	1,5	7,5	5,5	93	0,03	0,03	2,4	0	3,78	25,32	40,52	16,77	0,87
451	Котлета из говядины	100	14,5	16,4	12,9	259	0,06	0,12	0,05	27,37	3,20	35,51	141,26	27,66	1,44
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/6	8,55	6,93	34,29	237,6	0,02	0,14	1,02	35,37	1,16	63,9	223,2	157,5	4,76
587	Соус томатный	30	0,5	1,5	3	33	0,02	0,02	1	10,6	0,05	2,55	7	3,6	0,15
685	Чай с сахаром	200/15	0,00	-	10,9	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
т.6	Батон	50	3,8	3,1	17,9	109	0,08	0,03	0	0	0	12	45	17	1,0
т.5	Масло сливочное	15	0,02	10,8	0,02	116	0	0,02	0	60	0	3	4,5	0	0
т.6	Хлеб	40	2,8	1,2	18,8	90	0,06	0,03	0	0	0	9	35	13	0,8
	ИТОГ		31,67	47,43	103,31	990	0,27	0,39	4,47	133,34	8,19	151,68	496,48	235,53	9,06
	Итого хим. сост.сут.рациона		128,23	149,0	403,3	3446	2,17	2,1	176,9	566,7	18,82	1278,58	1991,6	677,85	37,03