

перспективное меню на 12 дней (осень-зима)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
	Неделя 1 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.5	0
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212.08	183.95	34.83	167.45	0.5	39.16	5.55	48.89
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
	Итого за Завтрак	690	20.5	14.5	102.9	623.4	0.31	0.34	90.85	0.26	12.07	905.56	720.41	480.38	89.69	410.97	6.38	45.61	19.43	79.74
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8	0.05	0.05	1221.5	0	6.05	149.64	205.43	22.5	25.95	37.3	1.1	16.98	0.15	35.95
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2	0.06	0.36	227.18	0.04	13.7	155.37	391.19	56.52	31.03	168	2.69	24.66	10.61	30.85
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	25.49	4.98	32.63
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6	0.1	0.16	70.42	0.35	0.32	202.38	429.43	142.63	57.04	282.48	0.96	65.91	38.19	734.11
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	45.5	53.4	134	1198.4	0.46	0.68	1541.83	0.5	21.27	1212.46	1331.44	461.64	189.03	732.18	8.96	138.37	65.01	862.49
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1660	66	67.9	236.9	1821.8	0.77	1.02	1632.68	0.76	33.34	2118.02	2051.85	942.02	278.72	1143.15	15.34	183.98	84.44	942.23
	Неделя 1 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.66	212.36	298.43	43.25	387.57	1.12	38.42	22.69	66.17
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5	0	0.01	0	0	0.15	0.3	38.7	4.2	2.1	2.7	0.39	0	0	0
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	650	49.4	15.7	106.3	764.4	0.29	0.54	76.96	0.21	60.57	727.91	651.32	440.14	96.48	544.45	5.25	44.86	34.25	105.32

	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9	0.03	0.04	202.52	0	38.51	142.11	272.45	46.32	17.34	32.01	0.6	16.35	12.61	13.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	11.8	14.5	15.5	239.6	0.08	0.38	231.11	0.04	8.28	155.1	415.53	42.23	34.68	187.85	2.84	25.26	5.97	39.03
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Обед	950	44.2	46.2	147.5	1182.5	0.44	0.61	494.85	0.22	48.85	1296.43	1192.16	387.48	119.53	550.76	8.99	116.6	32.5	89.52
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1600	93.6	61.9	253.8	1946.9	0.73	1.15	571.81	0.43	109.42	2024.34	1843.48	827.62	216.01	1095.21	14.24	161.46	66.75	194.84
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.26	0.19	52.04	0.16	0.68	239.48	270.24	176.88	61.08	232.15	1.63	39.51	9.6	43.85
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	640	22.5	24.8	113.6	766.7	0.48	0.45	134.59	0.29	11.36	645.2	958.47	378.98	159.1	473.03	5.05	54.18	21.52	99.03
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
ДП-6ос	Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.3	85.4	0.02	0.02	0	0	25.5	759.95	262.65	42.4	14.47	31.22	0.59	0.3	1.78	8.82
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11.1	9.5	24.2	226.5	0.13	0.35	205.89	0.04	8.82	144.46	654.06	25.63	38.84	181.32	2.91	25.85	1.41	51.75
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8	0.21	0.17	45.81	0.12	14.37	401.82	1108.96	35.42	141.12	302.12	3.21	61.13	31.08	233.66
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	57.7	25	130.4	977.2	0.58	0.63	253.98	0.16	51.81	1838.25	2380.28	215.42	243.18	676.18	11.22	93.61	45.49	325.88
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1610	80.2	49.8	244	1743.9	1.06	1.08	388.57	0.45	63.17	2483.45	3338.75	594.4	402.28	1149.21	16.27	147.79	67.01	424.91
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.12	0.17	33.95	0.08	0.66	235.82	195.84	169.59	33.73	154.21	0.63	37.53	5.3	38.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10

Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	700	21.5	14.8	124.5	716	0.38	0.41	53.04	0.08	6.18	859.64	750.32	383.03	116.7	428	7.33	51.97	18.22	91.05
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9	0.04	0.03	121.48	0	3.76	334.99	213.09	20.17	16.11	35.67	0.68	13.1	2.11	19.75
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	12.4	9.1	19.7	210.1	0.19	0.32	229.26	0.03	5.2	145.88	554.22	41.04	46.45	200.47	3.46	24	4.41	43.8
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	51.38	32.96	631.49
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8	0.01	0.01	4.08	0	2.5	6.14	85.43	63.28	9.07	10.46	0.19	0.8	0.04	5.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	41.6	33.4	129	982.1	0.69	0.67	700.15	0.31	26.44	1318.52	2258.74	271.41	205.63	712.39	10.12	128.75	51.56	778.54
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1670	63.1	48.2	253.5	1698.1	1.07	1.08	753.19	0.39	32.62	2178.16	3009.06	654.44	322.33	1140.39	17.45	180.72	69.78	869.59
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.5	0
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.1	0.54	243.68	2.91	0.4	303.43	240.1	145.67	22.31	270.16	2.78	51.54	34.74	83.51
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	640	30.8	31.7	71.4	693.3	0.31	0.69	301.56	3.1	11.7	964.96	748.43	442.1	77.17	513.68	8.66	57.99	48.62	114.36
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4	0.11	0.36	219.92	0.04	7.15	276.2	569.8	35.43	38.34	185.44	2.85	26.04	1.77	46.98
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5	0.13	0.12	205.8	0	3.31	407.22	536.55	105.58	151.66	326.91	2.82	56.25	35.94	237.05
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	61.2	26.8	146.4	1071	0.52	0.63	629.38	0.04	35.78	1210.56	1911.15	292.41	272.37	719.15	10.65	89.61	49.17	330.98
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1610	92	58.5	217.8	1764.3	0.83	1.32	930.94	3.14	47.48	2175.52	2659.58	734.51	349.54	1232.83	19.31	147.6	97.79	445.34
	Неделя 1 Суббота																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	235.68	195.98	177.71	21.15	128.9	0.42	36.93	2.39	32.93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0

Пром.	Повидло абрикосовое	40	0.2	0	25.6	102.9	0	0.01	10	0	0.2	0.8	60.8	4.8	3.6	7.2	0.16	0	0	0
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	710	16.7	8.7	120.1	624.9	0.31	0.29	53.17	0.08	60.93	722.43	657.04	320.02	75.88	290.28	4.32	43.37	13.95	72.08
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	11.8	14.5	15.5	239.6	0.08	0.38	231.11	0.04	8.28	155.1	415.53	42.23	34.68	187.85	2.84	25.26	5.97	39.03
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	181.2	208.83	34.19	54.46	112.19	0.99	25.87	13.32	94.95
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	45.8	35.1	147.1	1087.6	0.52	0.69	1174.88	0.35	101.76	1234.03	1266.93	352.18	169.62	574.08	9.67	98.54	33.26	207.35
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1680	62.5	43.8	267.2	1712.5	0.83	0.98	1228.05	0.43	162.69	1956.46	1923.97	672.2	245.5	864.36	13.99	141.91	47.21	279.43
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.26	0.19	52.04	0.16	0.68	239.48	270.24	176.88	61.08	232.15	1.63	39.51	9.6	43.85
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
	Итого за Завтрак	640	22.5	24.8	113.6	766.7	0.48	0.45	134.59	0.29	11.36	645.2	958.47	378.98	159.1	473.03	5.05	54.18	21.52	99.03
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9	0.07	0.37	264.33	0.04	8.7	166.01	491.97	51.78	38.64	182.58	3.17	27.05	4.88	40.68
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.36	55.86	127.98	28.3	87.09	0.59	25.49	4.98	32.63
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6	0.1	0.16	70.42	0.35	0.32	202.38	429.43	142.63	57.04	282.48	0.96	65.91	38.19	734.11
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8	0	0	0	0	1.2	0.21	19.93	65.11	2.61	1.91	0.12	0.01	0.02	2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	45.5	43.3	134.9	1111.4	0.45	0.68	367.48	0.5	20.22	1081.46	1367.79	457.4	184.69	751.46	8.94	126.78	59.33	853.37
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														

	Итого за день	1610	68	68.1	248.5	1878.1	0.93	1.13	502.07	0.79	31.58	1726.66	2326.26	836.38	343.79	1224.49	13.99	180.96	80.85	952.4
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.1	0.19	32.97	0.07	0.77	244.03	212.08	183.95	34.83	167.45	0.5	39.16	5.55	48.89
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
	Итого за Завтрак	700	21.9	14.2	130.3	735.5	0.36	0.43	52.06	0.07	6.29	867.85	766.56	397.39	117.8	441.24	7.2	53.6	18.47	101.04
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	0.05	0.06	203.75	0	57.96	147.82	412.88	67.3	25.3	50.52	0.92	17.88	20.05	21.1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	11.1	9.5	24.2	226.5	0.13	0.35	205.89	0.04	8.82	144.46	654.06	25.63	38.84	181.32	2.91	25.85	1.41	51.75
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160	0.09	0.09	371.22	0.02	14.59	202.94	514.56	75.95	34.49	84.29	1.22	32.86	6.92	48.76
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	213.92	381.41	132.35	111.28	219.88	1.86	28.93	29.63	197.64
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	59.7	32.5	134.2	1068.1	0.56	0.66	827.14	0.06	84.99	1230.69	2192.68	456.21	256.12	695.72	10.49	110.84	69.07	346.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1670	81.6	46.7	264.5	1803.6	0.92	1.09	879.2	0.13	91.28	2098.54	2959.24	853.6	373.92	1136.96	17.69	164.44	87.54	447.24
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.5	0
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	21.6	372.6	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.66	212.36	298.43	43.25	387.57	1.12	38.42	22.69	66.17
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	640	53.4	21.8	88.5	764.2	0.29	0.58	125.96	0.4	10.56	902.61	711.22	593.94	97.38	629.75	6.96	44.86	36.55	96.32
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2	0.09	0.09	536.68	0.18	12.17	195.66	339.94	20.34	24.79	66.84	0.92	17.17	2.84	32.12
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4	0.11	0.36	219.92	0.04	7.15	276.2	569.8	35.43	38.34	185.44	2.85	26.04	1.77	46.98
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2	0.06	0.08	149.63	0.11	38.25	199.71	606.63	174.58	38.85	75.75	1.48	30.54	26.71	35.19
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6	0.08	0.1	23.69	0.07	2.04	348.03	256.85	26.35	22.47	153.75	1.87	45.63	2.79	0.14
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7	0.01	0.01	1.58	0	3.12	10.52	125.01	65.07	4.65	6.12	1.01	1.01	0.16	4.7

Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	970	43.5	42.4	128.3	1068.9	0.56	0.72	932.2	0.4	62.73	1551.62	2127.83	368.67	173.2	643.3	11.63	125.71	45.33	146.08
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1610	96.9	64.2	216.8	1833.1	0.85	1.3	1058.16	0.8	73.29	2454.23	2839.05	962.61	270.58	1273.05	18.59	170.57	81.88	242.4
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7	0.1	0.18	34.37	0.08	0.69	235.68	195.98	177.71	21.15	128.9	0.42	36.93	2.39	32.93
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6	0	0.01	0	0	0.2	0.4	51.6	5.6	2.8	3.6	0.52	0	0	0
	Итого за Завтрак	710	16.7	8.8	120.7	627.7	0.31	0.29	43.25	0.08	62.05	722.61	657.31	321.74	75.81	288.02	4.72	43.38	13.97	72.78
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	110	1.3	9.8	7.3	123.1	0.04	0.03	133.62	0	4.14	368.49	234.4	22.19	17.72	39.23	0.75	14.41	2.32	21.73
54-26с	Суп из овощей (вариант 2)	250	1.8	2.4	10.1	69.4	0.06	0.04	123.66	0	8.52	137.99	323.25	78.32	18.85	45.06	0.68	18.9	4.01	25.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4	0.05	0.06	286.32	0.02	1.31	181.2	208.83	34.19	54.46	112.19	0.99	25.87	13.32	94.95
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5	0.01	0.01	3.06	0	24	7.35	87.32	61.37	8.09	8.61	0.36	0.3	0.29	5.1
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
	Итого за Обед	980	31.3	26	116.3	824.4	0.52	0.35	575.92	0.13	50.22	1410.67	1833.19	290.35	177.1	461.86	7.52	98.95	31.98	225.68
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1690	48	34.8	237	1452.1	0.83	0.64	619.17	0.21	112.27	2133.28	2490.5	612.09	252.91	749.88	12.24	142.33	45.95	298.46
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6	0.1	0.54	243.68	2.91	0.4	303.43	240.1	145.67	22.31	270.16	2.78	51.54	34.74	83.51
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	50	3.4	0.7	19.9	99.1	0.09	0.04	0.5	0	0	123	117.5	23.5	24.5	78.5	1.95	2.2	0	12
	Итого за Завтрак	610	30.4	36.4	78.8	763.4	0.36	0.82	326.43	3.04	11.08	758.35	975.33	357.17	130.13	542.44	6.98	67.09	46.66	143.49
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	0.04	0.07	50.84	0.18	28.81	148.2	241.7	38.04	15.54	44.31	0.8	17.37	9.78	16.6
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	12.4	9.1	19.7	210.1	0.19	0.32	229.26	0.03	5.2	145.88	554.22	41.04	46.45	200.47	3.46	24	4.41	43.8

54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5	0.05	0.04	24.3	0.12	0	137.97	87.84	67.75	20.95	171.08	0.97	18	19.96	0.25
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3	0.09	0.1	316.07	0.17	2.73	115.87	426.61	52.64	56.02	209.02	1.05	51.38	32.96	631.49
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
	Итого за Обед	970	45	35.4	144.1	1074.1	0.59	0.64	691.13	0.5	37.06	1072.06	1825.17	336.87	201.33	805.68	10.36	116.07	78.17	719.09
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1580	75.4	71.8	222.9	1837.5	0.95	1.46	1017.56	3.54	48.14	1830.41	2800.5	694.04	331.46	1348.12	17.34	183.16	124.83	862.58
	Неделя 2 Суббота																			
	Завтрак																			
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.26	0.19	52.04	0.16	0.68	239.48	270.24	176.88	61.08	232.15	1.63	39.51	9.6	43.85
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	1.6	7.9	7.25
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4	0.05	0.02	0.3	0	0	73.8	70.5	14.1	14.7	47.1	1.17	1.32	0	7.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0.02	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.63	0	0	0
	Итого за Завтрак	660	22.8	19.6	123.8	761.8	0.46	0.41	70.93	0.16	6.2	714.3	759.12	376.92	131.45	461.54	7.33	52.43	19.36	88.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2	0.01	0.04	1.72	0	3.46	29.93	284.46	35.47	26.54	39.82	1.32	5.88	1.93	17.08
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	15.4	13.6	18.5	258	0.14	0.39	212.04	0.08	9.53	160.76	747.92	30.33	44.89	228.08	3.56	28.23	6.77	72.03
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8	0.08	0.08	30.58	0	3.6	213.92	381.41	132.35	111.28	219.88	1.86	28.93	29.63	197.64
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	Хлеб бородинский	70	4.8	0.9	27.9	138.7	0.13	0.06	0.7	0	0	172.2	164.5	32.9	34.3	109.9	2.73	3.08	0	16.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	0.08	0.02	0	0	0	349.3	65.1	14	9.8	45.5	0.77	2.24	11.06	10.15
	Итого за Обед	970	69.5	30.7	153	1167.6	0.71	0.78	366.11	0.19	96.59	1107.18	1915.09	382.51	373.96	863.33	15.64	95.09	65.2	332.97
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1630	92.3	50.3	276.8	1929.4	1.17	1.19	437.04	0.35	102.79	1821.48	2674.21	759.43	505.41	1324.87	22.97	147.52	84.56	421.27

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	665.8	27.4	19.7	107.9	717.3	0.36	0.48	121.95	0.67	22.53	786.39	776.17	405.9	110.56	458.04	6.27	51.13	26.04	96.88
Обед	969.2	49.2	35.9	137.1	1067.8	0.55	0.65	712.92	0.28	53.14	1296.99	1800.2	356.05	213.81	682.17	10.35	111.58	52.17	434.85

Среднее значение за период	1635	76.6	55.5	245	1785.1	0.91	1.13	526.95	0.95	75.67	2083.38	900	761.95	324.37	1140.21	16.62	162.71	78.21	531.73
----------------------------------	------	------	------	-----	--------	------	------	--------	------	-------	---------	-----	--------	--------	---------	-------	--------	-------	--------