

СОГЛАСОВАНО

РАЗРАБОТАНО

Руководитель Управления прав потребителей в сфере торговли, Роспотребнадзора по Республике Саха (Якутия) Е.С. Валуева



Е.С. Валуева



Общество с ограниченной ответственностью «Алгебра»



Директор Н.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО

(наименование образовательного учреждения)

(руководитель образовательного учреждения)

Перспективное 24-дневное меню

Для учащихся с 11 лет и старше (3-х разовое питание), обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№ 3, 6, 11, 19, 20, 26, 31, 8, 13, 32; МАОУ НОШ № 7; МАОУ Гимназия №№ 1, 2, 3; МАОУ Лицей №№ 1, 2; МАОУ "Восточная гимназия"; МБОУ СОШ №№ 1, 4, 5, 16, 18, 22, 23, 30, 34; Кадетская школа; МБОУ НОШ №21; МБОУ ООШ №14; МБОУ «Коррекционная школа «Надежда»)

Приём пищи/наименование блюда	Химический состав						Витамины						Минеральные вещества					
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg					
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ																		
День 1																		
Завтрак																		
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00					
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	12,64	11,06	44,32	212,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	241,15	47,42					
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00					
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15					
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00					
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20					
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1					

Всего:		20,23	30,34	135,87	692,82	0,35	16,60	142,11	2,33	8,36	232,32	368,14	88,87											
Обед																								
Овощи свежие натуральные (парезка)	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75											
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	8,41	5,59	12,92	224,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50											
Жаркое по-домашнему из свинины	250	23,28	25,85	24,20	484,94	0,20	35,70	0,00	1,80	3,30	39,70	216,00	54,38											
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00											
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20											
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28											
Всего:		38,80	32,50	91,95	960,30	0,42	65,94	5,00	3,31	8,34	150,45	438,50	134,83											
Полдник																								
Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00											
пирожок с картофелем																								
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
Всего:		6,06	3,32	51,24	258,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00											
Итого за 1й день:		65,09	66,16	279,06	2001,34	0,86	83,05	147,11	5,64	33,60	473,90	740,10	224,70											
Химический состав																								
Приним пищи/наименование блюда	Нетто	Б, г		Ж, г		У, г		Ккал	В1		С		А		Е		Fe		Ca		P		Mg	
НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ																								
День 2																								
Завтрак																								
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00											
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43											
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00											
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48											
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20											
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1											
Всего:		25,29	28,82	70,96	646,74	0,58	6,36	211,60	3,22	9,82	461,26	598,35	225,21											
Обед																								
Овощи свежие натуральные (парезка)	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50											
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курицы	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62											
Биточки рыбные	100	8,58	6,70	15,00	156,00	0,21	2,20	29,00	2,80	0,96	40,00	210,00	34,00											
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70											
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00											
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78											

Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		8,90	5,42	33,90	308,00	0,13	1,66	0,10	0,00	12,90	271,70	192,70	29,03
Много за 3й день:		61,82	64,24	284,76	1973,41	1,13	221,68	272,95	5,64	57,87	799,15	1236,50	244,67

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	Витаминны					Минеральные вещества				
					В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg		

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 4

Завтрак

Колбаса вареная (жареная)	50	8,40	13,11	0,80	128,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Омлет натуральный	200	6,60	9,80	33,70	292,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		19,34	23,51	76,27	656,53	0,25	0,98	0,91	2,63	11,09	305,26	861,59	81,45

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп с рыбными консервами (из сайры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	21,25	64,52	410,12	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		31,78	31,28	158,59	805,36	0,52	219,14	52,32	3,42	6,73	77,05	386,16	114,35

Полдник

Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
слойка с сосиской	100												
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		8,21	4,53	53,05	413,00	0,12	0,65	0,01	0,00	19,40	296,50	201,80	28,85
Много за 4й день:		63,33	63,32	287,90	2031,25	0,90	220,77	53,24	6,05	37,22	920,36	1423,58	224,65

Приём пищи/наименование блюда

Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	Химический состав					Витаминны					Минеральные вещества				
					В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg							

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 5

Завтрак

Сыр (популярный)	20	4,60	5,90	0,00	73,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,20	176,00	100,00	7,00
------------------	----	------	------	------	-------	------	------	-------	------	------	--------	--------	------

Пудинг из творога (запеченный) с молоком сухим	200/30	26,27	23,00	67,00	418,00	0,21	1,27	250,00	130,00	3,40	457,00	650,00	74,00
Каша с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	4,5	14,1
Всего:		40,93	34,38	120,87	701,79	0,41	18,36	332,00	130,74	9,37	859,33	988,93	147,78

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	9,0	28
Всего:		19,56	24,77	130,95	825,64	0,59	34,55	58,00	5,32	11,27	329,66	455,73	232,43

Полдник

Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
пирожок с повидлом	75												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		7,68	9,10	29,25	224,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85

Много за 5й день:

		68,17	68,25	281,07	1920,62	1,08	52,96	390,01	136,06	39,84	934,56	1348,58	381,05
--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	--------	-------	--------	---------	--------

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	Витамины							Минеральные вещества			
						В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg			

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

День 6

Завтрак

Масло сливочное (порция)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из перловой крупы	210	7,00	14,90	39,85	286,00	0,07	0,96	0,06	0,00	0,94	143,74	232,80	32,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	4,5	14,1
Всего:		14,73	23,25	79,03	560,65	0,21	2,26	79,06	0,43	2,96	290,14	406,85	73,10

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
------------------------------------	-----	------	------	------	-------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------

Суп картофельный с клецками с мясом курицы	250/10	5,90	6,54	25,50	184,45	0,15	16,15	74,48	1,80	1,76	89,51	159,76	35,43
Биточки рубленые из филе куриного	100	11,98	14,04	12,40	308,00	0,10	1,70	5,30	1,60	1,97	53,60	185,00	26,00
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		29,96	30,32	129,40	971,68	0,53	31,15	146,63	4,70	40,66	220,36	546,77	122,98

Подлинк

Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00
Булочка с корицей													
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		15,48	8,53	65,11	344,97	0,21	1,77	0,05	0,00	1,40	324,60	322,35	50,42
Итого за 6й день:		62,17	63,89	273,54	1985,65	0,95	35,18	225,74	5,13	45,01	914,60	1349,25	246,50

Прём пищи/наименование блюда

Химический состав	Нетто	Б,, г	Ж,, г	У,, г	Ккал	Витамины							Минеральные вещества		
						В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мг		

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 7

Завтрак

Масло сливочное (порошковое)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,38	260,00	0,22	3,01	0,00	1,51	0,81	133,00	156,00	37,00
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		13,67	30,46	81,08	720,82	0,36	18,05	59,11	2,84	6,78	194,46	282,99	78,45

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Плов (из свинины)	250	23,70	27,90	51,20	555,70	0,63	3,95	0,00	2,05	2,77	274,00	150,00	53,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00

Всего:		35,59	33,96	121,66	957,78	0,93	27,72	55,00	4,87	10,44	337,06	314,65	155,25
---------------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	-------	--------	--------	--------

Подлик

Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
пирожок с картошкой													
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		10,86	8,12	39,04	278,00	0,17	1,91	0,04	0,00	17,10	296,00	200,40	29,00
Много за 7й день:		63,11	72,54	271,68	1976,60	1,46	47,68	114,15	7,72	34,32	881,00	1275,25	262,70

Химический состав

Приём пищи/наименование блюда	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	Витамины						Минеральные вещества					
						В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg				

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 8

Завтрак

Сосиски отварные	50	3,50	4,95	0,20	79,93	0,10	0,00	0,00	0,20	0,93	21,19	80,28	10,22
Омлет натуральный	200	6,60	9,80	33,70	292,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		19,56	19,63	73,07	602,72	0,30	2,89	30,90	2,84	11,83	495,52	1007,70	115,00

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Свекольник с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	8,41	9,87	32,85	303,25	0,12	4,31	9,30	1,68	1,11	49,55	243,44	62,39
Сложный гарнир (порр картофельное, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Всего:		28,06	38,70	152,57	976,25	0,62	234,21	79,30	3,72	8,00	216,42	594,78	181,39

Полдник

Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
слойка с повидлом	75												
Раженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		10,78	10,84	46,44	330,00	0,12	0,60	0,00	0,01	15,20	296,00	201,20	28,94
Много за 8й день:		63,40	69,17	272,08	2009,48	1,04	237,70	110,20	6,58	35,03	1158,58	1812,25	325,33

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 9

Завтрак

	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
Выпечка осебье (говядина, свинина)	100	11,09	14,80	21,30	225,00	0,20	1,14	2,00	0,48	2,68	31,00	190,00	29,00
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (яблечьсны)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		21,92	24,73	105,06	705,92	0,47	150,19	70,00	2,23	6,37	76,42	371,34	97,10

Обед

Овоши свежие натуральные (нарезка)	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Филе куриное в соусе с томатом	80/50	20,78	31,82	35,80	384,00	0,10	4,60	4,96	2,47	2,05	32,00	202,00	27,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		42,16	38,01	117,89	977,36	0,63	13,73	111,40	4,90	43,62	354,00	739,12	223,26

Полдник

Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
пирожок с капустой	75												
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Всего:		4,10	0,62	46,10	288,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03

Итого за 9й день:

		68,18	63,36	279,05	2021,29	1,15	164,19	181,46	7,13	62,69	543,25	834,25	321,38
--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 10

Завтрак

Коллеты рыбные	100	13,90	8,90	10,90	154,00	0,18	1,50	21,97	2,19	1,22	30,25	181,98	31,98
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95

Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	0	0	1,17	8,7	4,5	14,1
Всего:		23,48	19,70	98,45	602,40	0,32	3,34	3,03	3,89	65,87	352,87	87,38			

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
Расоляник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной и зеленью	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84
Жаркое по-домашнему из кур	250	14,00	18,03	52,30	469,00	0,23	35,34	50,78	1,63	2,70	141,23	213,89	51,70	
Компот из смел сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28	
Всего:		26,14	25,32	124,42	866,93	0,51	66,02	55,78	3,33	7,48	224,91	438,71	135,24	

Полдник

Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
слойка с сосиской	100												
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		9,29	8,86	56,06	475,97	0,16	1,82	0,06	0,00	19,20	332,10	258,15	36,27
<i>Итого за 10й день:</i>		68,91	63,88	278,93	1945,30	0,99	71,18	145,65	6,36	30,57	711,28	1113,75	258,89

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 11

Завтрак

Курница запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Каша с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	4,5	14,1
Всего:		24,54	31,16	83,95	708,95	0,40	21,36	211,60	3,70	9,26	284,26	549,85	106,61

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Суп с крупой (рисовый)	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78

Гуляш из свинины	50/50	5,73	6,04	33,61	338,49	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Каша Гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		21,78	18,04	127,55	879,71	0,57	18,84	58,00	5,45	11,35	317,74	456,73	235,12

Полдник

Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85
пирожок с повидлом	75												
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		12,48	13,90	17,05	244,00	0,16	1,45	0,05	0,00	19,40	288,50	197,80	28,85
<i>Итого за 11й день:</i>		<i>68,80</i>	<i>63,10</i>	<i>278,84</i>	<i>1971,25</i>	<i>1,13</i>	<i>41,65</i>	<i>269,65</i>	<i>9,16</i>	<i>40,01</i>	<i>942,15</i>	<i>1408,00</i>	<i>370,57</i>

Приём пищи/наименование блюда

НЕТТО

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Ca

P

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

День 12

Завтрак

Сыр (порциамн)	20	4,60	5,90	0,00	73,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,20	176,00	100,00	7,00
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	4,5	14,1
Всего:		19,77	20,58	58,97	693,57	0,28	2,46	280,60	1,37	4,31	670,42	779,27	106,47

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп картофельный с мясным фрикадельками	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/50	10,85	10,54	12,09	259,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	39,12	219,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		28,58	30,19	142,22	989,27	0,66	204,81	113,27	4,94	39,83	151,16	625,39	152,22

Полдник

Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00
---------	----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------

Булочка с корицей																			
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00					
<i>Всего:</i>		14,40	4,20	62,10	282,00	0,17	0,60	0,00	0,00	1,60	1,60	269,00	266,00	43,00					
<i>Нинго за 12й день:</i>		62,76	64,97	283,29	1964,79	1,12	207,87	393,87	6,31	45,74	1171,52	1787,42	301,70						
Прём пищи/наименование блюда	Химический состав																		
	Нетто	Б,, г	Ж,, г	У,, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мг						
Витамины																			
Минеральные вещества																			

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 13

Завтрак

Масло сливочное (порция)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Каша вязкая молочная из рнса с маслом	200/10	6,61	11,69	44,39	310,06	0,08	1,56	83,00	0,30	0,63	154,61	176,65	39,47
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
<i>Всего:</i>		14,20	30,97	135,94	710,88	0,23	16,60	142,11	1,63	6,60	216,07	303,64	80,92

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Борщ с капустой и картофелем с мясом говядини, со сметаной и зеленью	250/10/5	5,41	5,59	12,92	124,39	0,08	26,94	5,00	1,18	1,83	63,60	98,00	37,50	
Плов из курицы	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20	
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28	
<i>Всего:</i>		34,52	31,75	106,78	823,26	0,34	35,24	68,00	3,17	7,34	398,75	341,50	132,45	

Подник

Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00			
пирожок с картофелем																	
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<i>Всего:</i>		6,06	3,32	51,24	258,00	0,09	0,51	0,00	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00			
<i>Нинго за 13й день:</i>		64,78	66,04	293,96	1932,29	0,67	52,35	210,11	4,79	30,84	679,45	997,00	214,37				
Прём пищи/наименование блюда	Химический состав																
	Нетто	Б,, г	Ж,, г	У,, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Мг				
Витамины																	
Минеральные вещества																	

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 14

Завтрак

Курлица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Кисель с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		23,94	30,56	69,25	676,99	0,36	6,36	211,60	3,40	5,96	260,26	533,35	94,61

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50
Суп с рыбными консервами (из сайдры)	250	11,24	9,36	25,35	180,49	0,11	18,64	0,00	1,10	0,91	33,49	62,16	29,15
Котлеты мясные (говядина, свинина)	100	11,50	19,60	22,00	311,00	0,25	1,39	4,00	1,70	2,04	36,00	170,00	25,23
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		35,53	37,27	129,19	942,03	0,85	36,89	72,00	4,13	11,40	344,55	488,92	252,55

Полдник

Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
Слойка с помидом	75												
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42
Всего:		11,86	15,17	49,45	392,97	0,16	1,77	0,05	0,01	15,00	351,60	237,55	36,36

Итого за 14 дней:

		71,33	72,99	287,33	2011,99	1,36	45,02	283,65	7,54	32,35	792,15	1263,85	383,52
--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	------	-------	--------	---------	--------

Приём пищи/наименование блюда

Нетто

Б., г

Ж., г

У., г

Ккал

В1

С

А

Е

Fe

Са

Р

Mg

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 15

Завтрак

Биточки особые (говядина, свинина)	100	11,09	14,80	21,30	225,00	0,20	1,14	2,00	0,48	2,68	31,00	190,00	29,00
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Соус томатный	30	0,74	1,30	4,81	34,16	0,02	1,80	8,85	0,13	0,16	2,57	7,31	2,95
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		22,89	26,09	128,51	803,79	0,45	149,79	69,85	1,81	6,11	157,79	243,51	117,95

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Суп из овощей	250	2,01	5,28	11,19	100,27	0,09	25,06	0,00	2,39	0,86	42,22	54,83	25,37
Мясо тушеное (свинина)	50/50	5,36	12,75	42,83	282,35	0,06	2,42	0,00	1,69	2,40	14,92	161,38	23,33
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		18,72	33,05	140,52	812,95	0,42	33,78	58,00	5,25	40,23	442,53	406,96	103,50

Полдник

Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03
пирожок с капустой	75												
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		8,90	5,42	33,90	308,00	0,13	1,66	0,10	0,00	12,90	271,70	192,70	29,03
<i>Много за 151 день:</i>		<i>70,51</i>	<i>64,56</i>	<i>302,92</i>	<i>1969,35</i>	<i>0,99</i>	<i>185,24</i>	<i>127,95</i>	<i>7,07</i>	<i>59,24</i>	<i>607,49</i>	<i>921,76</i>	<i>250,48</i>

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

Нетто	В, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg
-------	------	------	------	------	----	---	---	---	----	----	---	----

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 16

Завтрак

Колбаса вареная (жареная)	50	8,40	13,11	0,80	128,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00
Омлет натуральный	200	6,60	9,80	33,70	292,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		19,34	23,51	76,27	602,18	0,25	0,98	0,91	2,63	11,09	305,26	861,59	81,45

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп картофельный с бобовыми (гороховый), с мясом курдюк	250/10	7,80	7,41	27,47	176,07	0,26	15,33	7,04	2,52	2,22	45,72	105,05	40,62
Печень, тушенная в соусе	100	5,53	6,35	6,19	84,01	0,24	26,72	6074,49	2,14	5,41	254,59	19,59	
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста тушенная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00

Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	0,33	0,33	0,33	2,34	17,4	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	0	2,34	17,4	90	28			
Всего:		46,60	50,34	202,06	857,59	1,15	247,03	6147,44	7,87	23,42	475,44	1463,23	218,86				

Подлинк

Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85							
Слойка с сосиской	100																			
Ряженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00							
Всего:		8,21	4,53	53,05	413,00	0,12	0,65	0,01	0,00	19,40	296,50	201,80	28,85							
Итого за 16й день:		72,15	73,38	301,39	2074,36	1,53	248,66	6148,35	10,50	53,92	1073,48	1655,91	329,16							
Приём пищи/ламинация блюда	Химический состав																			
	Нетто	Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Са	Р	Мг	Витаминны				Минеральные вещества		

НЕДЕЛЯ ТРЕТЬЯ

День 17

Завтрак

Сосиски отварные	50	3,50	4,95	0,20	59,39	0,10	0,00	0,00	0,20	0,93	21,19	80,28	10,22				
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40				
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48				
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20				
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1				
Всего:		17,11	17,73	72,41	640,43	0,37	16,95	88,00	1,68	7,53	265,52	365,20	85,40				

Обел

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75				
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины	250/10	3,98	4,81	9,36	96,62	0,08	34,47	0,00	1,14	1,32	57,56	81,36	29,57				
Рыба запеченная	120	9,10	14,40	4,20	281,33	0,31	1,30	45,00	4,30	1,01	35,70	308,00	46,00				
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00				
Соус красный основной	30	0,72	1,54	4,00	33,40	0,01	2,20	10,00	0,09	0,23	5,60	11,00	5,70				
Напиток из плодов или ягод заморозк.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78				
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20				
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28				
Всего:		25,58	30,83	115,43	906,41	0,59	45,04	114,00	6,49	6,53	166,17	624,87	157,99				
Подлинк																	
Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85				

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	8,64	11,06	44,32	312,00	0,20	1,56	83,00	1,00	2,39	170,86	241,15	47,42
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Выпечка	60	2,60	12,83	35,00	180,87	0,02	0,00	0,11	0,60	0,80	17,00	41,00	9,00
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	3,30	24,00	16,50	12,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		16,23	30,34	135,87	613,62	0,35	16,60	142,11	2,33	8,36	232,32	368,14	88,87

Обел

Овощи свежие натуральные (парезка)	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70
Свекольный с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,53	15,63	25,54	264,92	0,10	22,15	5,00	1,21	2,09	63,17	105,33	40,02
Рагу из курицы с овощами	220	12,9	12,45	42,25	304	0,2	25,5	52,32	1,99	2,5	3,21	197	46
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		25,43	29,16	123,32	820,37	0,47	53,35	57,32	3,53	8,20	108,63	429,13	133,92

Полдник

Выпечка	75	5,06	3,12	31,04	172,00	0,09	0,51	0,00	0,00	16,90	56,00	20,40	1,00
пирожок с картошкой													
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00
Всего:		10,86	8,12	39,04	278,00	0,17	1,91	0,04	0,00	17,10	296,00	200,40	29,00
<i>Инфо за 19й день:</i>		72,51	67,62	298,22	1891,19	0,98	71,85	199,47	5,86	33,66	707,48	1072,46	251,79

Приём пищи/наименование блюда

Химический состав

Витамины

Минеральные вещества

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГАЯ

День 20

Завтрак

Сыр (порциями)	20	4,60	5,90	0,00	73,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,20	176,00	100,00	7,00
Масло сливочное (порциями)	10	0,05	5,25	0,08	47,77	0,00	0,00	59,00	0,10	0,02	1,20	1,90	0,00
Омлет натуральный	200	6,60	9,80	33,70	292,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00
Какао с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		20,71	25,83	72,95	643,56	0,22	3,03	141,90	2,84	11,13	651,53	1029,33	111,78

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп-лапша домашняя с мясом курицы	250/10	8,57	8,50	14,19	167,45	0,07	5,23	48,44	1,44	1,14	43,27	92,95	15,81
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80/50	10,85	7,54	12,09	159,59	0,22	3,09	36,77	2,93	0,87	339,12	119,24	38,85
Рис отварной	180	4,50	8,90	40,98	232,56	0,05	0,00	59,00	0,38	0,66	13,80	96,00	32,00
Напиток из плодов или ягод заморож.	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		31,73	26,13	127,25	832,99	0,55	187,09	144,22	5,33	6,09	442,90	439,20	127,63

Подник

Выпечка	75	4,78	8,84	38,04	250,00	0,08	0,00	0,00	0,01	15,00	48,00	17,20	0,94
Слойка с повидлом	75												
Раженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
Всего:		10,78	10,84	46,44	330,00	0,12	0,60	0,00	0,01	15,20	296,00	201,20	28,94

Ничего за 20й день:

		63,23	62,79	286,63	2006,25	0,88	190,72	286,12	8,18	32,42	1140,75	1734,86	268,34
--	--	-------	-------	--------	---------	------	--------	--------	------	-------	---------	---------	--------

Прём пищи/наименование блюда

Прём пищи/наименование блюда	Нетто	Химический состав				Витамины				Минеральные вещества			
		Б, г	Ж, г	У, г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРГАЯ

День 21

Завтрак

Тфетели 2-й вариант (из свинины и говядины)	100	11,96	11,70	9,05	189,29	0,22	3,01	0,00	1,51	1,77	16,22	142,57	22,16
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,90	5,56	20,05	150,00	0,30	0,00	58,00	0,66	4,70	219,00	111,00	139,00
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43
Чай с лимоном	200/15/7	0,14	0,01	15,34	63,17	0,00	2,85	0,00	0,01	0,40	14,12	4,64	4,50
Фрукты свежие (апельсины)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
Всего:		24,45	20,83	95,96	675,11	0,72	151,56	74,60	3,14	9,31	356,57	393,82	219,59

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,87	0,10	1,40	11,62	0,01	3,30	0,00	0,00	0,50	14,30	15,00	8,75
Суп с крупой (рисовый)	250	3,98	5,23	16,31	128,23	0,03	5,02	0,00	2,40	0,43	30,38	43,78	19,78
Печень говяжья по-строгановски	80/50	5,91	8,97	19,90	184,01	0,37	39,94	9681,92	2,50	8,34	33,48	387,61	24,99
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20

Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	0	0	0	2,34	17,4	90	28
Всего:		21,35	22,62	126,12	798,41	0,64	48,86	9739,92	6,06	45,33	443,39	803,29	94,62			

Подлник

Выпечка	75	3,10	0,42	25,90	202,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03			
пирожок с капустой	75															
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего:		4,10	0,62	46,10	288,00	0,05	0,26	0,06	0,00	12,70	31,70	12,70	1,03			
Итого за 21й день:		69,90	64,98	278,65	1961,25	1,40	200,68	9814,58	9,20	67,34	652,35	1017,78	315,23			

Приём пищи/ламинация блюда

Химический состав	Витамины							Минеральные вещества				
	Вит. А	Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Е	Вит. Fe	Са	Р	Мg			

НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ

День 22

Завтрак

Колбаса вареная (жареная)	50	8,40	13,11	0,80	128,00	0,11	0,00	0,01	0,00	0,80	14,00	89,00	11,00			
Омлет натуральный	200	6,60	9,80	33,70	292,50	0,06	0,94	0,90	2,30	8,44	272,00	705,00	50,00			
Чай с сахаром	200/15	0,08	0,00	15,13	60,78	0,00	0,04	0,00	0,00	0,35	4,56	3,09	2,15			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20			
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1			
Всего:		19,34	23,51	76,27	705,54	0,25	0,98	0,91	2,63	11,09	305,26	861,59	81,45			

Обед

Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,75	0,13	2,30	16,25	0,04	10,90	0,00	0,00	0,70	11,25	21,25	17,50			
Расоходник "Ленинградский" с мясом говядины, со сметаной	250/10/5	5,15	6,20	16,39	142,33	0,11	19,78	5,00	1,37	1,37	39,58	94,08	31,84			
Свинина, тушеная в соусе	100	7,20	11,27	3,72	185,14	0,62	5,70	0,00	1,84	2,43	223,33	213,99	36,70			
Сложный гарнир (порр картофеля,еое, капуста тушеная)	90/90	6,30	12,02	34,20	235,20	0,19	29,00	65,00	0,25	1,39	57,00	115,00	38,00			
Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	14,97	59,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	9,45	0,00	2,00			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20			
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28			
Всего:		25,64	30,58	110,04	818,27	1,09	65,38	70,00	3,79	8,60	364,01	553,81	138,25			

Подлник

Выпечка	100	2,21	2,53	44,65	333,00	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85			
слойка с сосиской	100															
Йогурт	200	7,08	6,33	11,41	142,97	0,08	1,77	0,05	0,00	0,00	303,60	240,35	35,42			
Всего:		9,29	8,86	56,06	475,97	0,16	1,82	0,06	0,00	19,20	352,10	258,15	36,27			
Итого за 22й день:		72,28	62,94	272,25	1999,78	1,50	68,18	70,97	6,42	38,89	1070,07	1654,75	275,97			

Продукт/наименование блюда	Химический состав					Витамины					Минеральные вещества				
	Нетто	Б., г	Ж., г	У., г	Ккал	В1	С	А	Е	Fe	Ca	P	Mg		
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ															
День 23															
Завтрак															
Сыр (поршьями)	20	4,60	5,90	0,00	73,00	0,01	0,14	52,00	0,10	0,20	176,00	100,00	7,00		
Запеканка из творога со сметаной	200/10	7,50	11,58	19,87	213,69	0,14	1,02	208,60	0,94	2,12	349,22	507,12	58,47		
Каша с молоком	200	5,20	4,28	12,53	109,39	0,06	1,95	30,00	0,01	0,97	187,63	157,93	36,48		
Фрукты свежие (яблonya)	200	2,16	0,48	19,44	103,20	0,10	144,00	0,00	0,48	0,72	81,60	55,20	31,20		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1		
Всего:		23,72	22,84	78,48	620,18	0,39	147,11	290,60	1,86	5,50	449,44	884,75	151,45		
Обед															
Овощи свежие натуральные (нарезка)	100	0,76	0,12	2,10	12,10	0,04	5,70	0,00	0,00	0,90	9,40	17,30	13,70		
Суп картофельный с мясом	250/35	4,80	9,64	18,59	180,32	0,16	26,13	17,50	1,30	2,47	45,31	165,20	43,68		
Фрикадельками	250	22,00	25,10	39,03	408,00	0,12	5,00	63,00	1,66	2,30	288,00	119,00	52,00		
Плов из курицы	200	0,18	0,13	17,03	71,39	0,00	3,76	0,00	0,25	0,15	15,81	4,01	3,78		
Напиток из плодов или ягод заморож.	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20		
Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28		
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28		
Всего:		33,97	29,90	127,66	851,31	0,46	40,59	80,50	3,54	8,48	381,92	623,42	145,35		
Полдник															
Выпечка	75	6,68	8,9	9,05	138	0,08	0,05	0,01	0,00	19,20	48,50	17,80	0,85		
Пирожок с повидлом	75														
Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,04	0,00	0,20	240,00	180,00	28,00		
Всего:		12,48	13,90	17,05	244,00	0,16	1,45	0,05	0,00	19,40	288,50	197,80	28,85		
Итого за 23й день:		70,17	66,64	273,25	1915,28	1,00	189,14	371,15	5,40	33,38	1140,48	1693,75	325,65		
НЕДЕЛЯ ЧЕТВЕРТАЯ															
День 24															
Завтрак															
Курица запеченная	100	9,89	15,90	6,30	217,90	0,11	2,71	107,00	2,08	2,43	29,00	249,00	27,00		
Соус сметанный с томатом и луком	30	1,04	2,48	5,44	48,55	0,02	1,70	16,60	0,14	0,22	10,93	15,92	4,43		
Макаронные изделия отварные	180	3,55	7,30	18,34	180,25	0,08	0,00	58,00	0,84	0,84	18,00	46,00	8,40		
Кофейный напиток с молоком	200	3,42	2,50	12,46	85,98	0,06	1,30	20,00	0,00	0,50	130,50	107,65	22,70		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20		

Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	0,051	0	0	0	1,17	8,7	45	14,1
<i>Всего:</i>		22,16	28,78	69,18	653,58	0,35	5,71	201,60	3,39	5,49	203,13	483,07	80,83
Обед													
Овоши свежые натуральные (нарезка)	100	1,40	0,10	4,50	22,50	0,08	175,00	0,00	0,00	0,60	7,50	17,50	5,00
Суп с морской капустой с яйцом	250	4,89	7,88	14,93	150,63	0,13	18,07	55,00	2,49	4,05	37,59	113,73	54,35
Гуляш из свинины	50/50	5,73	6,04	33,61	211,72	0,07	4,36	0,00	1,82	2,51	19,75	171,13	26,66
Капуста тушеная (гарнир)	180	17,19	17,25	18,90	299,58	0,09	113,10	35,40	0,37	1,80	363,00	92,00	46,00
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	0,02	0,6	0	0	32,56	22,03	17,95	0,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	61,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,33	6,00	19,50	4,20
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,7	118	0,1	0	0	0	2,34	17,4	90	28
<i>Всего:</i>		33,38	29,41	143,92	928,81	0,50	292,28	84,50	4,95	43,90	413,49	651,28	157,54

Полдник

Выпечка	80	8,40	2,20	53,70	202,00	0,13	0,00	0,00	0,00	1,40	21,00	82,00	15,00
Булочка с корицей													
Раженка	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	0,60	0,00	0,00	0,20	248,00	184,00	28,00
<i>Всего:</i>		14,40	4,20	62,10	282,00	0,17	0,60	0,00	0,00	1,60	269,00	266,00	43,00
<i>Итого за 24й день:</i>		69,94	72,39	275,20	1986,25	1,02	298,59	286,10	8,34	50,98	977,47	1473,20	281,37
Итого за 24 дня:		1620,19	1613,44	6769,66	47490,79	26,65	3099,61	21017,70	426,84	1007,92	20960,75	31904,03	7031,15