

Директор

Павлов А.А

Меню (проживающие дети с 12 до 18 лет).

1 день

Дата
утверждения 9 1 2024

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
107	Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	150/5	9,03	8,33	49,42	169,5	0,47	21	21	116,45	94	15,08	0,19
132		Омлет натуральный	130	13,8	17,82	31,75	192	0,091	0,26	0,39	105,43	253	18,72	3
270		Какао с молоком	200	1,6	3,19	19,71	69,3	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
379		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
		Итого	330	24,49	40,14	101,01	517	0,623	22,86	88,93	397,68	529,9	58,66	4,22
	Завтрак 2	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
229	Обед	Горошек консервированный отварной	100	1,1	0,2	4,6	126,1	0,03	10	10	23	42	14	0,6
35		Борщ с курицей со сметаной	300/20/12	3,96	4	30,5	90,2	0,05	12,95	37	63	225	41,75	3,3
189		Котлета полтавская	100	36,5	31,04	50,57	192	0,1	0	2	21	129	26	1,5
241		Картофельное пюре	250	26,03	14,2	35,56	221	0,16	17,6	0,04	77,8	119,6	34	1,2
283		Компот из сухофруктов	200	0,56	0	7,89	113,8	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	750	70,75	52,04	228,52	1082,1	0,646	40,95	49,24	244,5	681,2	184,65	10,05
313	Полдник	Булка дорожная	90	6,22	10,5	31,14	387	0,1	0	17,1	27,9	80,1	11,7	1,17
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8

		Итого	290	6,82	10,5	54,54	481	0,12	4	17,1	41,9	94,1	19,7	3,97
212	Ужин	Курица тушеная	120	4,43	8,22	25,74	260	0	1,68	48	39,6	187,2	22,8	1,92
228		Макароны с овощами	220	5,25	10,07	7,17	226,07	0,37	0	0	42	191	35	3,5
299		Чай с сахаром	200	0,12	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
28		Салат из свеклы с чесноком	150	1,12	3,75	4,22	66,5	0,06	25	200	14	26	20	0,9
		Итого	790	18,02	23,14	95,8	826,82	0,63	26,68	248	130,6	496,2	116,8	9,02
272	Ужин 2	Ряженка	250	5,59	6,38	9,38	97,8	0,04	0,6	0,06	246	184	28	0,2
		Печенье	30	5,75	4,9	1,9	110,5	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
		Итого	280	11,34	11,28	11,28	208,3	0,064	0,6	0,06	252	204,7	31,9	0,5
	Итого за день:		2740	131,94	137,1	528,88	3435,22	2,173	125,09	418,33	1114,68	2039,1	438,71	34,36

2 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
109	Завтрак	Каша Геркулесова я	200/5	9,03	8,33	49,29	227,5	0,25	0	0	24,25	133,5	52,5	1,5
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0,06	1,06	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
270		Цикорий на молоке	200	1,6	3,8	19,71	69,9	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
	Завтрак 2	Итого	200	10,69	13,19	69,13	383,6	0,312	1,6	67,54	200,05	316,4	77,36	2,53
		Груша	300	0,1	0	3,39	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9
		Итого	300	0,1	0	3,39	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9
	Обед	Кукуруза консервированная	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,077	7,8	76	20	63	19	1,3

62		Ши из свежей капусты с курицей со сметаной	300/20/12	2,51	7,59	12,77	99,4	0,09	24,84	25,5	87,3	171,6	45,9	2,16
172		Рыба тушеная	150/30	19,72	16,87	6,57	289	0,45	7,5	126	96	819	63	3
228		Рис	180	13,27	16,08	6,6	143	0,18	7,02	414,9	32,76	137,88	44,82	1,62
283		Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,8	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	580	41,79	46,43	160,22	1062,08	1,103	47,56	642,6	295,76	1357,08	241,62	11,53
318	Полдник	Пудинг из творога со сгущённым молоком	210/30	16,22	17,22	41,3	387	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	16,82	17,22	64,7	481	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
181	Ужин	Жаркое по домашнему	350	25,74	19,3	25,16	379	0,28	0	28	44,8	263,2	61,6	3,92
9		Салат из моркови с чесноком	150	1,13	1,13	4,75	159,1	0,028	8,64	1,9	39,24	49,7	21,97	1,4
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,04	101	0	0	0	12	8	6	0,8
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
		Итого	600	34,09	21,53	88,35	865,1	0,508	8,64	29,9	119,04	404,9	122,57	8,02
288	Ужин 2	Молоко	200	5,6	4	9	71,8	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,2
		Сухарик	50	3,8	3,8	24,8	176,4	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	250	9,4	7,8	33,8	248,2	0,18	2,6	0,04	251,5	222	44,5	1,15
	Итого за день:		2130	112,89	106,17	419,59	3359,98	2,245	79,85	881,98	1170,73	2605,58	560,47	33,98

3 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
102	Завтрак	Каша Дружба	200/5	12,22	6,3	50,67	308,6	0,26	1,7	35,4	175	275	73	1,8
376		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,6	19,71	47,3	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Конфеты шоколадные	50	0,07	0,07	28,8	134	0	0	0	6	6	6	0,18
		Итого	250	13,95	18,77	99,31	576,1	0,302	2,1	103,1	283,4	349,9	99,06	2,61
	Завтрак 2	Апельсин	300	0,69	0	20,77	320	0,12	180	24	102	69	39	0,9
		Итого	300	0,69	0	20,77	320	0,12	180	24	102	69	39	0,9
	Обед	Винегрет	100	1,1	3,2	6,6	66,42	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4
42		Рассольник с курицей со сметаной	300/20/12	2,5	7,59	12,76	129,4	0,15	15,6	9,2	39,6	142,5	44,9	1,82
176		Бефстроганов из говядины	100	28,68	16,72	44,74	167,76	0,08	1,7	0,1	68,2	225	28,6	3,2
205		Гречневая каша с маслом	200	9,93	10	43,9	307,7	0,25	0	5	21	205	140	4,8
283		Компот из яблок	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	700	45,37	40,11	225,29	1124,07	0,814	26,34	16,4	227,74	777,8	304,37	14,67
318	Полдник	Коржик молочный	90	6,24	12,5	31,14	387	0,06	0,05	0	21,7	0	0	0,72
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
	Ужин	Итого	290	6,84	12,5	54,54	481	0,08	4,05	0	35,7	14	8	3,52
4		Салат из свежей капусты с морковью	150	1,32	10,08	7,68	120,6	0,06	25	200	14	26	20	0,9

238		Картофель запечённый из отварного	250	6,19	8,08	21,24	264	0,22	18,86	10	19,56	88	44	1,9
208		Кнели из кур	120	12,43	6,87	6,41	81,08	0,12	1,9	144,48	84,16	302,32	41,99	3,38
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,12	0	12,04	170	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	820	27,16	26,13	93,77	861,68	0,6	45,76	354,48	152,72	508,32	144,99	8,88
272	Ужин 2	Кефир	250	7	8,75	11,25	97	0,08	1,75	0,05	300	238	35	0,25
		Булка купеческая	100	1,9	0,22	12,4	88,2	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	350	8,9	8,97	23,65	185,2	0,18	1,75	0,05	311,5	280	51,5	1,2
	Итого за день:		2710	102,91	106,48	517,33	3548,05	2,096	260	498,03	1113,06	1999,02	646,92	31,78

4 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
112	Завтрак	Каша пшенная на молоке	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,2	0	33,2	183	173	34,8	0,6
379		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
286		Цикорий на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Яйцо вареное	40	11,64	18,06	3,05	221,3	0,091	0,26	0,39	105,43	253	18,72	3
		Итого	240	20,53	39,32	57,18	653,35	0,334	0,4	123,79	392,03	496,4	73,6	4,24
	Завтрак 2	Груша	300	2,4	0	39,3	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9
		Итого	300	2,4	0	39,3	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9
	Обед	Икра кабачковая	100	1,1	0	6,22	66,42	0,08	200	250	8	16	7	0,5

43		Свекольник с курицей со сметаной	300/20/12	2,31	7,65	12,08	99,4	0,12	9,9	1,5	80,7	107	27,6	1,8
212		Курица тушенная	120	12,68	6,72	6,74	137,76	0	1,68	48	39,6	187	22,8	1,92
125		Макароны отварные с овощами	220	5,25	10,07	7,17	226,07	0,37	0	0	42	191	35	3,5
283		Компот из изюма	200	0,36	0	27,02	113,19	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
	Полдник	Итого	740	24,3	27,04	158,63	981,84	0,876	211,98	299,7	230	666,6	161,3	11,17
141		Запеканка творожная с повидлом	210/30	6,59	12,38	91,38	427	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	7,19	12,38	114,78	521	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
4	Ужин	Огурец соленый	50	0,73	1,95	3,12	33,37	0,015	3	3	11,5	21	7	0
363		Сарделька отварная	120	12,58	6,77	6,68	213	0,24	0	0,01	33,6	206	25,5	2
92		Рагу из овощей	250	9,46	6	6	224,8	0,14	61,6	2,5	56	75	36	1,4
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
298		Чай с сахаром	200	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	720	30,66	15,82	74,47	745,42	0,595	64,6	5,51	136,1	394	107,5	6,1
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8,75	11,25	155	0,1	3,25	0,05	300	225	35	0,25
		Сухарик	50	2,5	3,5	12,2	98	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	300	9,5	12,25	23,45	253	0,2	3,25	0,05	311,5	267	51,5	1,2
	Итого за день:		2500	94,58	106,81	467,81	3474,61	2,147	299,68	570,95	1374,01	2129,2	468,32	33,46

5 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
-------------	------------	-------	--------------	-------	------	----------	--------------	----	---	---	----	---	----	----

108	Завтрак	Каша кукурузная	200/5	9,73	8,45	29,44	308,45	0	0	20	113,4	121,5	25,6	0,5
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0,06	10,9	0,13	86	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Цикорий на молоке	200	2,6	3,19	19,95	118,92	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Итого	200	12,39	22,54	49,52	513,37	0,042	0,4	87,7	215,8	190,4	45,66	1,13
	Завтрак 2	Яблоко	300	0,52	0	3,39	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Итого	300	0,52	0	3,39	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
	Обед	Помидор соленый	100	1,46	3,91	6,24	66,74	0,03	10	10	23	42	14	0,6
46		Суп картофельный с макаронным и изделиями с курицей	300/20	2,95	7,19	12,53	99,15	0,12	6,55	445	34,8	206	39,3	2,9
235		Капуста тушеная с мясом	250/100	14,93	4	30,47	235,8	0,11	48,6	0,9	135	109	55,9	2,2
283		Морс из замороженных ягод	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	400	22,5	17,7	150,24	853,88	0,566	65,55	456,1	252,5	522,6	178,1	9,15
320	Полдник	Булка слоёная	90	6,24	10,5	31,14	387	0,1	0	17,1	27,9	80,1	11,7	1,17
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	290	6,84	10,5	54,54	481	0,12	4	17,1	41,9	94,1	19,7	3,97
233	Ужин	Салат «Витаминный»	150	1,42	10,06	7,28	120,46	0,03	10	10	23	42	14	0,6
239		Картофель отварной	250	4,24	8,4	26,93	252,27	0,2	18	6	24	108	44	1,6

167	Ужин	Рыба запеченная с сыром и овощами	150/40	4,43	8,22	25,74	260	0	1,68	48	39,6	187,2	22,8	1,92
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8
	Ужин 2	Итого	500	17,31	27,78	118,66	907,35	0,43	29,68	64	121,6	429,2	119,8	6,82
272		Йогурт	250	7	8,75	11,25	155	0,1	1,5	0,05	305	240	37,5	0,3
		Вафли	60	1,9	0,22	12,28	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	310	8,9	8,97	23,53	243	0,2	1,5	0,05	316,5	282	54	1,25
	Итого за день:		2000	68,46	87,49	399,88	3318,6	1,448	131,13	639,95	996,3	1551,3	444,26	28,92

6 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
114	Завтрак	Каша рисовая	200/5	9,73	8,45	29,44	308,45	0	0	20	113,4	121,5	25,6	0,5
379		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Кофейный напиток с молоком	200	1,6	3,19	19,95	69,92	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
		Печенье	30	5,75	4,9	1,9	110,5	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
	Завтрак					308,45								
		Итого	230	17,14	27,34	359,87	575,07	0,086	1,6	87,54	295,2	325,1	54,36	1,83
	Завтрак 2	апельсин	300	0,52	0	3,39	320	0,12	180	24	82	49	39	0,9
		Итого	300	0,52	0	3,39	320	0,12	180	24	82	49	39	0,9
25	Обед	Яйцо с гарниром	100	0,85	5,08	3,31	61,5	0	0	3	23	28	13	0,6
45		Суп картофельный с горохом с курицей	300/20	2,95	7,19	12,53	99,15	0,3	4,8	1	75	90	33	2,3

		Пельмени отварные	200	22	24	52	260	0	0	0,45	0,02	0,03	0	0
283		Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	600	28,96	38,87	195,13	873,44	0,606	5,2	4,65	157,72	283,63	114,9	6,35
155	Полдник	Сырники со сгущённым молоком	210/30	6,24	12,5	31,14	387	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	6,84	12,5	54,54	481	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
26	Ужин	Горошек консервированный отварной	100	1,27	5,16	12,29	89,01	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4
363		Сарделька отварная	120	12,73	6,46	6,12	247,43	0,24	0	0,01	33,6	206	25,5	2
92		Рагу из овощей	250	1,24	15,4	6,93	82,27	0,12	53,6	2,2	48,8	65,6	31,6	1,2
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	770	22,46	28,12	84,05	693,33	0,588	62,24	4,11	156,64	403,3	118,07	7,3
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8,75	11,25	155	0,1	3,25	0,05	300	225	35	0,25
		Сушарик	50	1,5	0,5	12,2	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	300	8,5	9,25	23,45	243	0,2	3,25	0,05	311,5	267	51,5	1,2
	Итого за день:		2400	84,42	116,08	720,43	3185,84	1,682	256,74	256,25	1250,44	1595,23	416,25	21,43

7 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
112	Завтрак	Каша пшенная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,2	0	33,2	183	173	34,8	0,6

376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0,06	10,9	0,13	86	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
270		Какао на молоке	200	1,79	3,19	19,71	69	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
		Итого	200	7,89	21,36	54,13	382,16	0,262	1,6	100,74	358,8	355,9	59,66	1,63
	Завтрак 2	Груша	300	0,52	0	37,73	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,06	15	6	57	38	36	6,9
32	Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,13	0,13	4,75	124	0,08	200	250	8	16	7	0,6
37		Борщ с курицей со сметаной	300/20/12	2,05	7,56	12,85	99,52	0,05	12,95	37	63	225	41,75	3,3
189		Гуляш из говядины	100	30	18,03	4,8	236,8	0,06	0	10	19	172	18	2,3
115		Каша ячневая с луком	200	13,36	16,07	6,96	224,6	0,54	0	0	180	486	100	3,6
283		Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	700	49,7	44,39	156,65	1137,71	1,036	213,35	297,2	329,7	1064,6	235,65	13,25
304	Полдник	Блины со сгущённым молоком	150/30	6,54	8,42	31,67	387	0,11	0	0	17,82	0	0	1,2
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	7,14	8,42	55,07	481	0,13	4	0	31,82	14	8	4
	Ужин	Помидор соленый	100	1,98	2,8	7	89,01	0,028	8,64	1,9	39,24	39,7	21,97	1,4
169		Рыба запеченная с картофелем	150/250	4,78	8,9	31,5	397,4	0	0	0	0	0	0	0

		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
299		Чай с сахаром	200	0,12	0	2,04	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8
272	Ужин 2	Итого	400	13,98	12,8	86,94	761,03	0,228	8,64	1,9	74,24	131,7	60,97	4,1
		Снежок	250	7	8,75	11,25	155	0,1	1,5	0,05	305	240	37,5	0,3
		Булка купеческая	100	1,5	0,5	12,2	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	350	8,5	9,25	23,45	243	0,2	1,5	0,05	316,5	282	54	1,25
	Итого за день:		2150	87,73	96,22	413,97	3324,9	1,916	244,09	405,89	1168,06	1886,2	454,28	31,13

8 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша пшеничная	150/3	9,3	10	43,88	303,41	0,23	2,1	0	235	252	61	4
379		Хлеб с маслом	80/20	7,86	15,4	46,6	358	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
270		Цикорий на молоке	200	1,6	3,8	19,71	69,9	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1
132		Омлет натуральны й	130	11,08	18,6	3,28	221,8	0,091	0,26	0,39	105,43	253	18,72	3
		Итого	330	29,84	47,8	113,47	953,11	0,384	3,7	90,43	517,43	689,4	104,6	8,04
	Завтрак 2	Банан	300	0,52	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
		Итого	300	0,52	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
229	Обед	Огурец соленный	100	1,1	3,2	6,6	66,42	0,03	10	10	23	42	14	0,6
63		Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	300/20/12	2,51	2,59	7,77	99,4	0,09	24,28	8,15	74,1	109,2	38,3	1,52
209		Котлета куриная	120	23,28	7,95	11,09	209,42	0,01	0,25	27,65	23,75	18,48	2,66	0,03
241		Картофельн ое пюре	250	2,23	4,08	16,06	107,94	0,144	15,84	0,036	70,02	107,64	30,6	1,08

283		Компот из яблок	200	0,56	0	17,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	770	32,28	20,42	158,81	935,97	0,58	50,77	46,036	250,57	442,92	154,46	6,68
315	Полдник	Булка российская	90	6,24	10,5	31,14	387	0,1	0	17,1	27,9	80,1	11,7	1,17
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	290	6,84	10,5	54,54	481	0,12	4	17,1	41,9	94,1	19,7	3,97
11	Ужин	салат «Степной»	150	1,1	10,2	5,6	123	0,06	25	200	14	26	20	9
		Тефтели	140	14,73	8,46	31,12	181,37	0	1,68	48	39,6	187	22,8	1,92
228		Рис	180	13,27	16,08	6,6	143	0,18	7,02	414,9	32,76	137,88	44,82	1,62
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,12	0	12,31	48,62	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	770	36,32	35,84	102,03	721,99	0,44	33,7	662,9	121,36	442,88	126,62	15,24
272	Ужин 2	Кефир	250	7	8,75	11,25	155	0,08	1,75	0,05	300	238	35	0,25
		Пряник	50	1,9	0,22	12,28	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	300	8,9	8,97	23,53	243	0,18	1,75	0,05	311,5	280	51,5	1,2
	Итого за день:		2760	114,7	123,53	455,77	3655,07	1,824	123,92	876,516	1266,76	2033,3	582,88	36,93

9 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
109	Завтрак	Каша Геркулесовая	200/5	9,03	8,33	49,29	227,5	0,25	0	0	24,25	133,5	52,5	1,5
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0,06	10,8	0,13	86,2	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Кофейный напиток с молоком	200	2,77	3,93	19,95	98,7	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6

		Итого	200	11,86	23,06	69,37	412,4	0,292	0,4	67,7	126,65	202,4	72,56	2,13
	Завтрак 2	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6
		Кукуруза консервированная	100	3,13	3,29	6,99	77,88	0,077	7,8	76	20	63	19	1,3
41	Обед	Рассольник с курицей со сметаной	300/20/12	2,96	7	12,5	99,7	0,15	15,58	9,2	39,6	142,5	414,8	1,82
193		Плов с говядиной	300	36,82	28,06	36,89	402,16	0,09	1,2	1,5	72	185	64	2,4
283		Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	700	46,07	40,95	183,67	1032,53	0,623	24,98	86,9	191,3	556,1	566,7	8,97
153		Пудинг из творога со сгущённым молоком	210/30	6,01	8,52	33,57	387,02	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293	Полдник	Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	6,61	8,52	56,97	481,02	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
233		Салат из свеклы с чесноком	150	1,1	3,1	6,3	66	0,077	7,8	76	20	43	19	1,3
161	Ужин	Рыбные биточки	150	12,43	6,22	6,74	137,61	0,08	0,5	0,07	29	124	22,7	0,8
238		Картофель запеченный из отварного	250	4,27	8,08	31,07	221,95	0,22	18,86	10	19,56	88	44	1,9
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
294		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,6	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	650	24,97	18,51	105,82	713,16	0,577	27,16	86,07	103,56	347	124,7	6,7
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8,75	11,25	155	0,1	3,25	0,05	300	225	35	0,25

		Вафли	60	1,5	0,5	12,2	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	310	8,5	9,25	23,45	243	0,2	3,25	0,05	311,5	267	51,5	1,2
	Итого за день:		2360	98,53	100,29	477,01	3202,11	1,864	90,24	391,62	1028,39	1672,7	880,88	29,45

10 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
102	Завтрак	Каша Дружба	200/5	12,22	6,3	50,67	308,6	0,26	1,7	35,4	175	275	73	1,8
379		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
286		Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Печенье	30	11,64	18,06	3,05	221,3	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
		Итого	230	26,71	38,35	73,56	734,79	0,327	2,1	125,6	284,6	366,1	96,98	2,74
	Завтрак 2	апельсин	300	0,52	0	37,73	320	0,12	180	24	102	49	39	0,9
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,12	180	24	102	49	39	0,9
34	Обед	Сельдь соленая	100	1,13	0,13	4,75	124	0,03	10	10	23	42	14	6
43		Свекольник с курицей со сметаной	300/20/12	2,82	7,67	12,49	99,55	0,12	9,9	1,5	80,7	107	27,6	1,8
181		Жаркое по домашнему	350	25,74	19,3	25,16	379	0,28	0	28	44,8	263,2	61,6	3,92
282		Морс из замороженных ягод	200	0,6	0	37	114	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
	Полдник													
		Итого	750	32,89	29,7	178,8	1055,55	0,736	20,3	39,7	208,2	577,8	172,1	15,17
312		Булка с маком	90	6,3	12,6	51	387	0,11	0	0	17,82	0	0	1,2
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8

		Итого	290	6,9	12,6	74,4	481	0,13	4	0	31,82	14	8	4	
233	Ужин	Салат «Винегрет»	150	1,24	3,4	6,93	66,27	0,06	14,9	8	42,1	65,3	34,3	1,08	
180		Гуляш	100	16,93	11,87	33,36	191,47	0,06	0	10	19	172	18	2,3	
205		Гречневая каша с маслом	200	9,93	10	43,9	307,7	0,25	0	5	21	205	140	4,8	
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9	
299		Чай с сахаром	200	0,79	0	12,27	170,25	0	0	0	12	8	6	0,8	
			Итого	750	35,99	26,37	142,86	961,69	0,57	14,9	23	117,1	534,3	231,3	10,88
288	Ужин 2	Ряженка	250	7	8,75	11,25	155	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95	
		Булка купеческая	100	2,5	3,5	12,2	98	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95	
		Итого	350	9,5	12,25	23,45	253	0,2	0	0	23	84	33	1,9	
	Итого за день:		2670	112,51	119,27	530,8	3806,03	2,083	221,3	212,3	766,72	1625,2	580,38	35,59	

11 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
52	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	250/5	9,03	8,33	49,42	308,6	0,09	1,7	89,3	171	146	23,3	0,56
379		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,9	0,13	86,1	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
270		Какао с молоком	200	2,79	3,19	7,28	118,7	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
	Завтрак 2	Итого	240	16,96	27,02	57,11	576,2	0,163	2,1	279,5	296,6	293,2	48,18	2,2
		Банан	300	0,1	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
		Итого	300	0,1	0	3,39	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8

	Обед	Икра кабачковая	100	1,1	0	6,22	66,42	0,08	200	250	8	16	7	0,5
45		Суп картофельный с горохом с курицей	300/20	2,95	7,19	12,53	99,15	0,3	4,8	1	75	90	33	2,3
162		Котлеты рыбные	150	14,91	12,69	7,7	211	0,08	0,6	0,07	31,1	149	27,1	0,84
241		Картофельное пюре	250	4,23	16,73	15,35	82,1	0,144	15,8	0,04	70	108	30,6	1,08
283		Компот с изюмом	200	0,56	0	1,6	113,19	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	800	26,35	39,21	142,8	910,86	0,91	221,6	251,31	243,8	528,6	166,6	8,17
141	Полдник	Запеканка творожная с повидлом	210/30	6,22	10,6	51,3	387	0,062	0,45	135,9	233,38	253,2	30,42	1,05
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	6,82	10,6	74,7	481	0,082	4,45	135,9	247,38	267,2	38,42	3,85
31	Ужин	Салат картофельный с зеленым горошком	150	1,13	0,13	4,75	124	0,08	200	250	8	16	7	0,5
193		Плов с говядиной	300	36,49	27,12	46,59	410,8	0,09	1,2	1,5	72	183	27,4	2,4
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
299		Чай с сахаром	200	0,07	0	15,31	61,62	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	750	44,79	28,35	113,05	822,42	0,37	201,2	251,5	115	291	73,4	5,6
288	Ужин 2	Молоко	250	7	8,75	11,25	155	0,1	3,25	0,05	300	225	35	0,25
		Пряник	50	1,9	0,22	12,28	88	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	300	8,9	8,97	23,53	243	0,2	3,25	0,05	311,5	267	51,5	1,2
	Итого за день:		2590	103,92	114,15	414,58	3353,48	1,845	462,6	978,26	1238,28	1731	504,1	22,82

12 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
114	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	9,2	8,11	26,07	308	0	0	23	187	200	42	0,8
379		Хлеб с маслом	80/20	0,06	10,8	0,13	86,2	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
286		Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Конфеты шоколадные	50	11,64	18,91	3,05	221,8	0	0	0	6	3	6	0,18
		Итого	250	23,69	41,01	48,96	734,69	0,043	0,4	113,2	296,6	273,4	68,08	1,62
	Завтрак 2	Банан	300	0,52	0	37,73	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,12	30	60	24	84	126	1,8
	Обед	Помидор соленый	100	1,13	0,13	4,75	66	0,03	10	10	23	42	14	0,6
45		Суп картофельный с макаронным и изделиями с курицей	300/20	2,05	7,56	12,85	99,52	0,3	4,8	1	75	90	33	2,3
177		Бифштекс рубленый	100	31,2	20,6	0,3	310	0,1	0	2	21	129	26	1,5
235		Капуста тушеная	250	14,93	4	30,47	235,8	0,11	48,6	0,9	135	109	55,9	2,2
283		Компот из кураги	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	750	52,47	34,89	175,66	1164,11	0,846	63,8	14,1	313,7	535,6	197,8	10,05
312	Полдник	Булка сдобная	90	6,09	12,02	51,6	387	0,11	0	0	17,82	0	0	1,2
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8

		Итого	290	6,69	12,02	75	481	0,13	4	0	31,82	14	8	4
4	Ужин	Салат «Витаминный»	150	1,1	10,1	7,3	120	0,06	14,9	8	42,1	65,3	34,3	1,08
172		Рыба запеченная с овощами	220	12,09	6,2	6,54	88,89	0,21	3,5	59	45	382	29	1,4
241		Картофель отварной	250	4,76	8,05	31,9	221,43	0,2	18	6	24	108	44	1,6
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,9
299		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	720	25,84	25,45	104,41	704,57	0,67	36,4	73	146,1	647,3	146,3	6,78
272	Ужин 2	Йогурт	250	7	8,75	11,25	155	0,1	1,5	0,05	305	240	37,5	0,3
		Батон умница	100	2,5	3,5	12,2	98	0,1	0	0	11,5	42	16,5	0,95
		Итого	350	9,5	12,25	23,45	253	0,2	1,5	0,05	316,5	282	54	1,25
	Итого за день:		2660	118,71	125,62	465,21	3657,37	2,009	136,1	260,35	1128,72	1836,3	600,18	25,5

13 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
108	Завтрак	Каша кукурузная	200/5	9,2	8,11	26,07	308	0	0	23	187	200	42	0,8
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0,06	10,8	0,13	86,2	0,003	0	90	4,8	6	0,08	0,04
270		Какао	200	3,77	3,93	25,95	69,92	0,06	1,6	0,04	172,2	178,4	24,8	1

		Итого	200	13,03	22,84	52,15	464,12	0,063	1,6	113,04	364	384,4	66,88	1,84	
	Завтрак 2	Яблоко	300	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6	
		Итого	300	0,52	0	37,73	320	0,09	30	15	48	33	27	6,6	
	Обед	Огурец соленный	100	1,42	10,06	16,28	120,46	0,06	25	200	14	26	20	0,9	
50		Суп картофельный с рыбой	300	2,05	7,56	12,85	99,52	0,3	4,8	1	75	90	33	2,3	
		Вареники с картофелем	200	31,2	20,6	0,3	310	0,1	0	2	21	129	26	1,5	
283		Компот из яблок	200	0,56	0	1,71	113,43	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6	
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85	
		Итого	900	37,83	40,82	130,54	982,41	0,766	30,2	203,2	169,7	410,6	147,9	8,15	
317	Полдник	Сырники запеченные с повидлом	210/30	6,05	12,65	91,44	387,41	0,062	0,45	136	233,38	253,2	30,42	1,05	
293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
		Итого	200	6,65	12,65	114,84	481,41	0,082	4,45	136	247,38	267,2	38,42	3,85	
11	Ужин	Салат из моркови с чесноком	150	1,1	10,2	5,6	123	0,06	25	200	14	26	20	0,9	
180		Гуляш	100	16,93	11,87	33,36	191,47	0,06	0	10	19	172	18	2,3	
241		Картофельное пюре	250	4,29	8,53	26,44	322,84	0,2	22	0,05	97	150	43	1,6	
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,5	
299		Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	12	8	6	0,8	
		Итого	800	29,54	31,7	123,84	911,95	0,52	47	210,05	165	440	120	7,1	
272	Ужин 2	Молоко	250	7	8,75	11,25	155	0,1	3,25	0,05	300	225	35	0,25	
		Печенье	30	11,64	18,06	3,05	221,3	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3	
		Итого	280	18,64	26,81	14,3	376,3	0,124	3,25	0,05	306	245,7	38,9	0,55	

	Итого за день:		2680	106,21	134,82	473,4	3536,19	1,645	116,5	677,34	1300,08	1780,9	439,1	28,09
--	----------------	--	------	--------	--------	-------	---------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	-------

14 день

№ рецептуры	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	СА	Р	Mg	Fe
112	Завтрак	Каша пшенная на молоке	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,2	0	33,2	183	173	34,8	0,6
376		Хлеб с маслом и сыром	80/20/30	0,06	10,9	0,13	86	0,002	0	67,5	3,6	4,5	0,06	0,03
286		Цикорий на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	0,4	0,2	98,8	64,4	20	0,6
		Итого	200	8,89	21,36	54,13	431,85	0,242	0,4	100,9	285,4	241,9	54,86	1,23
	Завтрак 2	Апельсин	300	0,69	0	20,77	320	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
		Итого	300	0,69	0	20,77	320	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
	Обед	Яйцо с гарниром	100	1,13	0,13	4,75	66	0,03	10	10	23	42	14	0,6
46		Суп картофельный с клецками с курицей	300/30/20	2,31	7,65	12,08	99,98	0,12	6,55	445	34,8	206	39,3	2,9
		Бефстроганов из говядины	100	20,61	8,69	40,15	191,91	0,08	1,7	0,1	68,2	224,9	28,6	3,2
205		Каша гречневая	200	9,93	10	43,9	307,7	0,25	0	5	21	205	140	4,8
283		Компот из изюма	200	0,56	0	27,89	113,79	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
		Хлеб ржаной	100	2,6	2,6	99,4	339	0,3	0	0	34,5	126	49,5	2,85
		Итого	700	37,14	29,07	228,17	1118,38	0,786	18,65	460,3	206,7	843,5	290,8	14,95
317	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	150/30	13,35	17,54	66	476,22	0,26	1,55	33,92	166,11	212,85	54,45	2,01

293		Сок	200	0,6	0	23,4	94	0,02	4	0	14	14	8	2,8
		Итого	200	13,95	17,54	89,4	570,22	0,28	5,55	33,92	180,11	226,85	62,45	4,81
25	Ужин	Салат из соленых огурцов с луком	150	0,85	5,08	3,31	61,5	0	0	3	23	28	13	0,6
161		Биточки рыбные	150	12,46	6,91	6,24	88,74	0,08	0,6	0,07	31	148,6	27	0,8
238		Картофель запеченный из отварного	250	4,27	8,08	31,07	221,95	0,22	18,86	10	19,56	88	44	1,9
		Хлеб пшеничный	100	7,1	1,1	46,4	226	0,2	0	0	23	84	33	1,5
298		Чай с сахаром и молоком	200	0,79	0	12,27	48,25	0	0	0	12	8	6	0,8
		Итого	850	25,47	21,17	99,29	646,44	0,5	19,46	13,07	108,56	356,6	123	5,6
272	Ужин 2	Снежок	250	7	8,75	11,25	155	0,1	1,5	0,05	305	240	37,5	0,3
		Булка купеческая	100	11,64	18,06	3,05	221,3	0,024	0	0	6	20,7	3,9	0,3
		Итого	350	18,64	26,81	14,3	376,3	0,124	1,5	0,05	311	260,7	41,4	0,6
	Итого за день:		2600	104,78	115,95	506,06	3463,19	2,012	47,26	608,34	1159,97	2154,45	601,11	30,39