

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ЦАРЕВ-АЛЕКСЕЕВСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
«Царев-Алексеевский кадетский корпус»
Приказ от 31 августа 2023 года № 202

А.С.Локтионов



Перспективное четырнадцатидневное меню (осень-зима)

2023 год

1-й день														
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,045	0,825	33	0	159,5	5,5	0,85	0,0072
п/р	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,2	28,98	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
15	Сыр(порциями)	12	2,8	3,54	0	43,2	0,004	0,084	31,2	0,1	105,6	60	4,2	0,12
14	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
Итого														
2-й завтрак														
386	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	0,08	1,4	40,00	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого														
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,081	3,336	18,825	130,8	0,1	7,29	0	0	35,4	69,27	28,56	1,2
143	Рагу из овощей	230	3,9	24,07	18,8	311,05	0,13	27,4	100,7	0	81,4	98,6	35,6	1,3
330	Сметанный соус	60	0,9	3,3	3,9	49,00	0,013	0,03	22,3	0	18,02	15,00	3,5	0,14
288	Птица отварная	100	23,4	25,8	0,48	328,00	0,16	2,36	98,2	0	56,00	167,00	20,2	1,9
71	Огурцы консервированные	100	0,7	0,1	1,9	12,00	0,04	4,9	0	0	17,00	30,00	14,0	0,5
п/р	Хлеб ржаной	70	3,92	0,77	34,6	161	0,09	0	0	0,7	16	74,2	17,5	2,17
352	Кисель	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
п/р	Печенье	30	2,8	3,7	23,2	118,16								
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
338	Яблоки свежие	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	30,00	0	0	48	33	27	6,6
Итого														
Ужин														
75	Икра свекольная	100	2,37	0,1	22,87	185,3	0,03	5,67	0	0	59,2	60,9	30,14	1,69
209	Яйца вареные	1шт.	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
255	Печень по строгановски	100	22,8	10,2	9,4	219,4	0,32	14,00	95,00	1,5	18,00	424,00	22,00	9,2
332	Соус сметанный с луком	100	1,6	5,8	7,04	87,5	0,02	1,27	34,5	0	32,1	32,6	8,3	0,38
п/р	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,74	91,96	0,05	0	0	0,36	9,20	42,4	10	1,24
171	Каша рассыпчатая (пшено)	200	4,46	4,34	31	184	0,05	0	47	0	37,67	189,7	24,8	1,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
п/р	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3425,16								

2-й день															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
121	Суп молочный с крупой (манка)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,09	1,33	65,9	0	152,3	134,3	23,06	0,57	
209	Яйца вареные	1	5,08	4,6	0,28	63,00	0,03	0	100	0	22,00	76,8	4,8	1,00	
п/р	Икра кабачковая	100	0,24	0,12	2,4	11,34	0,02	2,8	0		54,6	33,4	10,8	0,4	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,6	60,00	4,2	0,12	
14	Масло(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
Итого															
2- завтрак															
385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
п/р	Повидло	20	0,08	0,06	13,64	55,42	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08	
Итого															
Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	0,8	0	0,33	59,7	66,5	31,4	1,5	
244	Плов из отварной говядины	250	25,5	23,88	40,6	495	0,1	2,13	0	0,19	23,7	333,6	65,5	4,41	
п/р	Конфеты	30	2,1	2,8	17,4	124,3									
71	Помидоры консервированные	100	1,1	0,02	3,8	22,0	1,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9	
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7	
Итого															
Полдник															
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,13	214,30	0	0,7	121,4	82,1	46,43	1,7	
Итого															
Ужин															
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	0,19	23,7	66,7	0,3	55,1	116,03	36,5	1,37	
227	Рыба припущенная	100	13,3	10,84	2,9	162	0,07	0,59	51,17	0	50,18	130,78	23,9	1,04	
45	Салат из капусты	100	1,42	6,03	6,27	85	0,03	5,95	0	0	30,72	39,5	18,62	1,07	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,04	17	81,6	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	
401	Оладьи	150	11,6	11,48	71,29	421,8	0,28	0,67	33,33	0	153,42	224,48	59,58	2,54	
п/р	Молоко сгущенное	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,6	60	4,2	0,12	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого															
ВСЕГО															
						3344,09									

3 -й день															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
121	Суп молочный с крупой (ячка)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,12	0	47,06	0	61,88	201,20	630,59	1,15	
210	Омлет натуральный	100	9,8	13,8	1,92	171,12	0,05	1,5	0	0	0,48	0,6	0	0	
75	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	0,04	4,2	0	0	46,5	60,9	32,2	1	
пр	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64	
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,75	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
2-й завтрак															
385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
пр	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого															
Обед															
108	Суп картофельный (с клецками)	300	5,88	6,39	23,07	173,31	0,2	1,2	0	0	89,3	221,3	50,73	2,76	
109	Клецки	78	3,19	2,92	14	105	0,05	0	28	0	14,4	42,1	11,5	0,7	
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,9	4,1	39,84	231,86	0,26	0	50	0	32,99	262,24	175,05	5,9	
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,5	3,75	165,83	0,04	1,1	0	0	26,17	24,98	26,44	3,57	
45	Салат из белок.капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,3	43	28,32	16,0	0,52	
пр	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7	
пр	Пряники	30	2,8	3,7	23,2	138,16									
Итого															
Полдник															
пр	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8	
пр	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
пр	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,13	214,3	0	0,7	121,4	82,1	46,43	1,7	
Итого															
Ужин															
42	Салат картофельный с зеленым горошком и соевым огурцом	200	3,49	12,36	18,49	199	0,17	26,08	0	0	31,8	94,6	37,44	1,49	
234	Котлеты рыбные	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,046	0,34	14,8	0	44,13	99,55	22,33	0,79	
223	Запеканка из творога	200	22,27	15,17	70,2	507,5	0,08	1,17	92,7	0	203,35	278	35,45	1,4	
п/р	Молоко гущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,67	15,9	100,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	
п/р	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,47	19,48	96,01	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
ВСЕГО															
						3862,14									

4-й день														
№ рещ	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный с крупой (гречка)	250	3,7	4,47	7,68	89	0,05	0,99	40	0	191,4	136,4	21,21	0,18
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
386	Кефир	200	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого														
Обед														
96	Рассольник ленинградский	300	31,2	3	20,37	120,96	0,1	10	0	0	33,6	64,95	25,3	1,08
76	Сельдь с/с	90	9,1	12	2,95	156,6	0,05	126	4,5	0	38,1	147	18,5	0,73
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	0,19	23,7	67	0,3	55,1	116,03	36,5	1,37
268	Биточки с маслом	100	10,9	13,5	10,68	215,25	0,04	0,4	10	0	14,85	93,17	17,8	1,45
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08	0	0	58,75	40,69	20,85	0,83
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,86	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7
п/р	Вафли	30	2,8	3,7	23,2	138,16								
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
Итого														
Ужин														
67	Винегрет овощной	150	1,62	6,2	8,9	97,88	0,045	9,65	0	0	31,23	43,27	19,55	0,825
288	Птица отварная с маслом	100	13,3	10,8	2,9	162	0,07	0,59	51	0	50,18	130,78	23,9	1,04
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10
208	Лапшовник с творогом	200	17,2	16,7	38,9	375,48	0,1	0,18	0,1	0,28	122,1	194,6	23,9	1,44
352	Кисель	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,056	1,59	24	0	152,2	124,56	21,34	0,48
п/р	Хлеб пшеничный	33	2,98	0,47	19,48	96,01	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3303,42								

5-й день														
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
121	Суп молочный с крупой (манка)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,09	1,33	65,9	0	152,3	134,3	23,06	0,57
209	Яйца вареные	1	0,24	0,12	2,4	11,34	0,02	2,8	0		54,6	33,4	10,8	0,4
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
385	Молоко кипяченое	180	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
п/р	Повидло	20	0,08	0,06	13,64	55,42	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
Итого														
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,59	6,32	19,8	177,9	0,35	1,2	0	0	63,63	114,5	44,43	3,21
284	Запеканка картофельная с мясом	250	17,66	13	34,37	324,84	0,26	5,18	10,14	0	50,02	290,5	109,09	3,93
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,07	8,25	0	0	19,0	33,9	16,04	0,74
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
352	Кисель	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
п/р	Пряники	30	7,28	12,5	43,92	318	1,14	0	14	0	22,4	76,6	28,4	1,4
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
Итого														
Ужин														
139	Капуста тушеная	100	5,8	16	44,28	77	0,03	17,28	0	0	58,8	40,7	21	0,83
228	Рыба припущенная в молоке	100	18,47	11,4	5,3	256,3	0,18	2,4	75,7	0	66,3	292,2	65,84	1,3
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
196	Плов сладкий	200	8,8	7,6	50,5	306	0,2	0	50	0	35,6	175	63	2,06
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО						3434,44								

6-й день															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				ическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,7	4,47	7,68	89,00	0,09	0,83	33,00	0	163	137	27	0,65	
75	Икра кабачковая	100	2,37	0,1	22,87	98,65	0,03	5,67	0	0	59,2	60,9	30,1	1,69	
210	Омлет натуральный	100	9,8	13,8	1,92	171,12	0,05	1,5	0	0	0,48	0,6	0	0	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,00	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64	
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40,00	0,1	2,4	3,00	0	0,02	
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60,00	4,2	0,12	
Итого															
2-й завтрак															
386	Кефир	180	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого															
Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,16	5,97	9,75	101,37	0,07	18,9	0	0	59,1	58,8	26,6	0,99	
171	Каша рассыпчатая (крупа ячневая)	200	4,46	4,34	31,68	183,6	0,1	0	47,1	0	61,88	201,3	30,6	1,15	
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,5	3,75	165,83	0,04	1,1	0	0	26,17	24,98	26,4	3,57	
71	Помидоры консервированные	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9	
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7	
п/р	Конфеты	30	2,1	2,8	17,4	124,3									
Итого															
Полдник															
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42,00	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68	
Итого															
Ужин															
312	Пюре картофельное	200	1,62	6,2	8,9	97,88	0,045	9,65	0	0	31,23	43,27	19,6	0,825	
255	Печень по строгановски	100	22,8	10,2	9,4	219,4	0,32	14	9500	1,5	18,00	424	22,00	9,2	
332	Соус сметанный с луком	100	1,6	5,8	7,04	87,5	0,02	1,27	34,5	0	32,1	32,6	8,3	0,38	
п/р	Хлеб ржаной	40	2,00	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
219	Сырники из творога	150	20,86	1,63	16,57	316,6	0,1	0,35	96,5	0	219	300	33	1	
п/р	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,2	5,00	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,3	0,48	
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
ВСЕГО															
						3456,03									

7-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,05	0,99	39,6	0	191,4	136,4	21,21	0,18
209	Яйца вареные	1	9,8	13,8	1,92	171,12	0,05	1,5	0		0,48	0,6	0	0
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
п/р	Молоко кипяченое	180	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хле пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого														
Обед														
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,11	9,9	0	0	32,04	67,17	27,3	1,05
145	Картофель тушеный с луком	200	23,82	26,18	19,85	410,29	0,2	23,98	16	0	44,26	112,9	38,22	1,62
331	Соус сметанный с томатом	50	0,88	2,49	3,5	40	0,01	0,66	16,9	0	14,6	14,6	4,89	0,19
227	Рыба припущенная	100	13,3	10,84	2,9	162	0,07	0,59	51,2	0	50,18	130,78	23,9	1,04
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,49	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7
п/р	Печенье	30	2,8	3,7	23,2	138,16								
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Флоды свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
Итого														
Ужин														
288	Птица отварная	100	15,73	9,31	0,11	131,14	0,02	1,18	49,1	0	28	83,5	10,14	0,95
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08	0	0	58,75	40,69	20,85	0,83
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10
396	Блины	150	11,02	15,43	57,81	414	0,28	0,67	33,3	0	153,42	224,48	59,58	2,54
п/р	Повидло	20												
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3589,57								

8-й день															
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
121	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,12	0	47,06		61,88	201,20	630,59	1,15	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64	
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40,00	0,1	2,4	3,00	0	0,02	
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60,00	4,2	0,12	
Итого															
2-й завтрак															
п/р	Молоко кипяченое	180	5,6	7,00	9,00	124,00	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого															
Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	9	3,9	20,7	153,9	0,35	1,2	0	0	63,63	114,5	44,43	3,21	
279	Тефтели	100	13,5	26,9	204,5	430,9	0,1	0,93	75,00	0	53,75	189	37,5	1,54	
331	Соус сметанный с томатом	80	0,88	2,49	3,5	40	0,01	0,66	16,9	0	14,6	14,6	4,89	0,19	
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	0,19	23,7	66,7	0,3	55,1	116,03	36,5	1,37	
76	Сельдь с/с	90	9,1	12	2,95	156,6	0,05	126,00	4,5	0	38,1	147	18,5	0,73	
70	Огурцы консервированные	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9	
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7	
п/р	Вафли	30	2,8	3,7	23,2	138,16									
Итого															
Полдник															
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68	
Итого															
Ужин															
42	Салат картофельный с соевым соусом и зеленым горошком	200	3,49	12,4	18,49	199	0,17	26,08	0	0	31,8	94,6	37,44	1,49	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,5	8,4	6,46	178,5	0,08	6,3	9,9	3,14	66,42	275,7	82,5	1,45	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
217	Вареники ленивые отварные с маслом	200	28,3	20,3	26,3	315,9	0,08	0,36	133,5	0	187	270	32	0,72	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
ВСЕГО															
						3614,2									

9-й день															
№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
121	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,7	4,47	7,68	89	0,2	0,33	60,9	0	157,3	20,95	54,09	1,43	
214	Омлет с морковью	100	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64	
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0		60	4,2	0,12	
Итого															
2-й завтрак															
386	Кефир	180	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого															
Обед															
83	Борщ с картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,4	0,1	10,05	0	0	33,6	65	25	1,08	
171	Каша рассыпчатая (перловая)	160	4,46	4,34	31,68	183,6	0,05	0	47,00	0	37,67	189,7	24,8	1,15	
268	Котлета	100	10,9	13,5	10,68	215,25	0,04	0,38	10,4	0	14,85	93,17	17,8	1,45	
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	17,08	0	0	58,75	40,69	20,85	0,83	
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7	
414	Пирог открытый	100	6,1	3,2	55,3	275	0,1	0,08	17,00	1,39	19,5	61,4	24,1	1,39	
Итого															
Полдник															
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68	
Итого															
Ужин															
125	Картофель отварной	200	4	0,8	31,6	149,6	0,16	20,6	28,6	0	19,5	79,7	29,03	1,17	
261	Печень тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5	
332	Соус сметанный с луком	100	1,6	5,8	7,4	87,5	0,02	1,27	34,5	0	32,1	32,6	8,3	0,38	
71	Овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	0,04	4,9	0	0	17,0	30,00	14,0	0,5	
п/р	Хлеб ржаной	40	2,00	0,04	17,00	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24	
224	Запеканка из творога	200	20,8	19,7	65,4	522,85	0,13	1,6	87,1	0	343	351,6	5,39	1,3	
п/р	Молоко сгущенное с сах	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,01	0,2	5,00	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04	
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20,00	0	125,8	90	14,00	0,13	
п/р	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,47	19,48	96,01	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
ВСЕГО															
						3715,87									

10-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,7	4,47	7,68	89	0,09	1,33	65,9	0	152,3	134,3	23,06	0,57
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
385	Молоко кипяченое	180	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого														
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	3,24	3,33	17,49	108,81	0,11	9,9	0	0	32,04	67,17	27,3	1,05
136	Рагу из овощей	200	10,39	26,52	17,26	351,9	0,17	26,4	71,4	0	66,38	144,9	52,9	1,67
330	Сметанный соус	57	0,9	3,3	3,9	48,9	0,01	0,02	22	0	18	15	3,4	0,1
268	Котлета	100	12,3	31,8	13	390	0,3	4,2	40	0	38	157	51,8	1,9
70	Помидоры консервированные	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9
п/р	Хлеб ржаной	70	2,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
352	Кисель	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
п/р	Пряники	30	6,18	3,22	55,32	275	0,08	0,05	46,7	0	20,67	57,5	22	1,45
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
Итого														
Ужин														
67	Винегрет овощной	150	3,24	12,4	17,8	195,76	0,09	19,3	0	0	62,47	86,54	39,1	1,65
234	Котлета рыбная	100	10,73	9,31	0,11	131,14	0,02	1,18	49,1	0	28	83,5	10,14	0,95
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
196	Плов сладкий	200	5,26	7,80	83,12	368	0,06	0,94	22	0	72,8	134,22	68,18	2,06
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48
п/р	Хлеб пшеничный	24	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3724,45								

11-й день														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
75	Икра морковная	100	2,01	0,1	20,5	91,2	0,04	4,2	0	0	46,5	60,9	32,2	1
209	Яйцо вареное	1	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
121	Суп молочный с крупой (рис)	250	3,7	4,47	7,68	89	0,05	0,99	39,6	0	191,4	136,4	21,21	0,18
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0,00	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	140,3
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40,00	0,1	2,4	3,00	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,6	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
385	Молоко кипяченое	180	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
п/р	Повидло	20	0,08	0,06	13,64	55,42	0	0,48	0	0,16	2,4	3,6	1,8	0,08
Итого														
Обед														
96	Рассольник ленинградский	300	31,2	3	20,37	120,96	0,1	10	0	0	33,06	64,95	25,3	1,08
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	0,19	23,7	674	0,3	55,1	116,03	36,5	1,37
246	Гуляш из отварной говядины	100	14,4	9,12	4,24	205,04	0,18	2,4	75,7	0	66,3	292,2	65,84	1,3
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,42	6	6,27	85	0,03	5,95	0	0	30,72	39,5	18,6	1,07
п/р	Хлеб ржаной	70	3,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7
п/р	Печенье	30	2,8	3,7	23,2	138,16								
Итого														
полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
ужин														
203	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,14	10,5	39,9	282,66								
268	Котлета	100	10,93	13,5	10,68	215,25	0,04	0,38	10,4	0	14,85	93,17	17,8	1,45
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43,0	28,32	16,0	0,52
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
223	Запеканка из творога	200	22,3	15,17	70,2	507,2	0,08	1,17	92,7	0	203,15	278	35,45	1,4
п/р	Молоко сгущенное	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5	0,02	63,4	45,8	6,8	0,04
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,67	15,9	100,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48
п/р	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,47	19,48	96,01	0,05	0,00	0	0,65	11,50	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3704,74								

12-й день														
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
121	Суп молочный с крупой (гречка)	250	3,7	4,47	7,68	89	0,09	1,33	65,9	0	152,3	134,3	23,06	0,57
210	Омлет натуральный	100	9,8	13,8	1,92	171,12	0,05	1,5	0	0	0,48	0,6	0	0
п/р	Икра кабачковая	100	0,24	0,12	2,4	14,34	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,8	0,4
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
386	Кефир	180	3,2	2,67	15,9	100,6	0,08	1,4	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого														
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми(горох)	250	9	3,9	20,7	153,9	0,35	1,2	0	0	63,63	114,3	44,3	3,21
244	Плов из отварной говядины	250	17,5	19,4	31,04	495	0,09	21,4	43,8	0	52,44	124,32	31,89	1,12
70	Помидоры консервированные	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9
п/р	Хлеб ржаной	70	2,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,16	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7
п/р	Вафли	30	2,8	3,7	23,2	138,16								
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42	138	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
Итого														
Ужин														
312	Пюре картофельное	200	3,49	12,36	18,5	199	0,17	26,08	0	0	31,8	94,6	37,44	1,49
261	Печень тушеная в соусе	100	12,7	8,76	3,81	171,2	0,19	28,86	55,47	0	25,62	223,29	14,8	4,72
332	Соус сметанный с луком	100	1,6	5,8	7,04	87,5	0,02	1,27	34,5	0	32,1	32,6	8,3	0,38
55	Салат из свеклы с огурц	100	0,96	6,7	3,65	70,7	0,07	8,25	0	0	19,00	33,9	16,04	0,74
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,00	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
401	Оладьи с маслом	160	11,6	11,48	71,29	421,8	0,28	0,67	33,33	0	153,42	224,48	59,58	2,54
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,056	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60,00	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3754,26								

13-й день														
№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
209	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100	0	22	76,8	4,80	1
121	Суп молочный с крупой (ячка)	250	3,7	4,47	7,68	89	0,12	0	47,6	0	61,88	201,2	630,59	1,15
75	Икра морковная	100	1,18	0,05	11,43	93,3	0,03	2,84	0	0	29,6	30,45	15,07	0,85
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0,002	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
2-й завтрак														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
Итого														
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08	0,06	0,8	0	0,33	59,7	66,5	31,4	1,5
125	Картофель отварной	200	4,46	4,34	31,68	184	0,05	0	47	0	37,67	189,7	24,8	1,15
228	Рыба припущенная в молоке	100	11,8	11,5	3,75	165,83	0,04	1,1	0	0	26,17	24,98	26,44	3,57
139	Капуста тушеная	100	0,96	6,07	3,65	70,7	0,07	8,25	0	0	19,0	33,9	16,4	0,74
п/р	Хлеб ржаной	70	2,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,016	0,73	0	0	32,5	23,4	17,4	60,7
п/р	Конфеты	30	2,1	2,8	17,4	124,3								
Итого														
Полдник														
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17
338	Фрукты свежие	300	2,12	0	37,1	121,9	0,002	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68
Итого														
Ужин														
302	Рис припущенный	200	4	0,8	31,6	149,6	0,16	20,6	28,6	0	19,5	79,7	29,03	1,17
288	Птица отварная(порционная)	100	15,7	9,31	0,11	131,14	0,03	1,9	78,6	0	44,8	133,6	16,2	1,52
52	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	0	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10,00	1,24
224	Запеканка из творога	200	20,8	19,7	65,4	522,85	0,13	1,6	87,1	0	343	351,6	5,39	1,3
п/р	Молоко сгущенное сах.	20	1,42	1	11,04	58,84	0,01	0,2	5,00	0,2	63,4	45,8	6,8	0,04
352	Кисель	200	3,2	2,67	15,9	100,6	0,04	1,3	20,00	0	125,8	90,00	14,00	0,13
п/р	Хлеб пшеничный	60	4,27	0,68	27,84	137,16	0,05	0,00	0	0,65	11,50	43,5	16,5	0,55
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,004	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12
Итого														
ВСЕГО														
						3539,59								

14-й день															
№ рец	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
121	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,7	4,47	7,68	89	0,09	1,33	65,9	0	152,3	134,3	23,06	0,57	
210	Омлет натуральный	100	9,8	13,8	1,92	171,12	0,05	1,5	0	0	0,48	0,6	0	0	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,1	0	0,2	0	0	19,62	16,48	8,8	1,64	
п/р	Хлеб пшеничный	60	7,4	0,6	1,26	140,28	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	65,72	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
3	Сыр(порциями)	12	2,78	3,54	0	43,2	0	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
2-й завтрак															
385	Молоко кипяченое	200	5,6	7	9	124	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого															
Обед															
108	Суп картофельный с клецками	300	5,88	6,39	23,1	173,31	0,2	1,2	0	0	89,3	221,3	50,73	2,76	
109	Клецки	78													
259	Жаркое по домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421,4	0,17	9,7	0	0	43,6	293,9	60,7	5,5	
45	Салат из белокач капусты	100	1,1	0,2	3,8	22,0	0,06	17,5	0	0	14,0	26,0	20,0	0,9	
п/р	Хлеб ржаной	70	2,29	0,5	34,9	149,8	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
352	Кисель	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68	
п/р	Пряники	30	7,9	8,12	44,48	283	1,14	0	14	0	22,4	76,6	28,4	1,4	
Итого															
Полдник															
п/р	Сок	200	0,6	0,2	20,00	86,6	0,02	4,00	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,8	
п/р	Хлеб пшеничный	65	4,62	0,74	30,16	148,59	0,09	0	0	0,63	16,1	74,2	17,5	2,17	
338	Фрукты свежие	300	2,4	0	42,00	138,00	0	0,24	0	0	18,03	10,78	4,44	0,68	
Итого															
Ужин															
67	Винегрет овощной	150	3,24	12,4	17,8	195,76	0,09	19,3	0	0	62,47	86,54	39,1	1,65	
234	Котлета рыбная	100	13,4	4,38	9,38	130,38	0,05	0,34	14,8	0	44,13	99,55	22,33	0,79	
п/р	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17	81,6	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24	
171	Каша рассыпчатая	200	8,9	4,10	39,80	231,86	0,26	0	50	0	32,99	262,24	175,05	5,9	
382	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0	152,2	124,56	21,34	0,48	
п/р	Хлеб пшеничный	42	2,98	0,47	19,48	96,01	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
14	Масло(порциями)	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	0,08	31,2	0	105,60	60	4,2	0,12	
Итого															
ВСЕГО															
						3420,62									