

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ с 12 лет и старше (1 смена)

№	Наименование блюда	Сред и ки	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность к.ж.д.	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг					
				Белки	Жиры	Углева.		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	K	J	Se	F			
1 неделя																							
1 день																							
1 прием пищи																							
1	Томаты свежие порциями	(7)	35	0,325	0,066	1,271	7	0,02	0,02	8,75	0,00	0,07	4,90	9,10	7,00	0,32	9,10	0,00	0,00	0,21			
2	Гуляш из говядины	437 (22)	100	12,162	13,727	3,113	185	0,04	0,01	0,40	0,19	1,68	16,50	139,77	18,53	2,01	133,34	0,01	0,00	2,32			
3	Гречка отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43			
4	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02			
5	Батон нарезной	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
6	Фрукты свежие	368 (30)	120	0,811	0,226	8,604	40	0,07	0,07	45,60	0,00	0,24	42,00	20,40	13,20	0,12	20,40	0,00	0,00	0,36			
Итого:				23,632	20,787	64,475	540	0,40	0,39	54,79	15,31	2,57	84,76	393,85	187,30	8,05	377,10	0,03	0,01	7,33			
2 прием пищи																							
1	Орुцзы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60			
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	33,84	43,23	20,65	0,92	41,24	0,00	0,00	0,89			
3	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44			
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02			
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04			
6	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07			
7	Сметана	(1)	20	0,413	2,482	0,626	26	0,00	0,00	0,03	12,00	0,05	15,49	10,61	1,57	0,03	10,13	0,00	0,00	0,18			
8	Масло сливочное	(12)	5	0,055	3,408	0,081	31	0,00	0,00	0,00	20,00	0,05	1,20	1,50	0,00	0,01	1,50	0,00	0,00	0,03			
9	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15			
10	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
11	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45			
Итого:				27,758	30,687	118,207	860	0,12	0,11	30,79	35,11	2,19	117,11	130,09	55,59	5,51	126,22	0,01	0,00	2,87			
Итого за день:				51,390	51,474	182,682	1400	0,52	0,50	85,58	50,42	4,76	201,87	523,93	242,89	13,56	503,31	0,03	0,01	10,20			

		2 день																			
		1 прием пищи																			
	1	Каша манная молочная жидкая	257 (12)	250	6,052	9,432	41,369	275	0,07	0,08	0,66	38,31	0,52	146,09	129,89	21,44	0,51	123,92	0,01	0,00	2,95
	2	"Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
	3	Слойка с молоком стученным	(0)	60	4,337	13,004	20,044	215	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	5	Фрукты свежие	368 (30)	160	0,541	0,451	15,755	69	0,03	0,00	8,00	0,00	0,64	30,40	25,60	19,20	3,68	25,60	0,00	0,00	0,48
		Итого:			12,330	23,367	86,987	608	0,11	0,09	9,82	38,31	1,17	183,58	164,01	45,20	4,97	157,65	0,01	0,00	3,49
		2 прием пищи																			
	1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
	2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,863	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
	3	Свинина отварная	(12)	20	4,077	10,519	0,105	111	0,18	0,18	0,05	0,00	0,14	10,12	57,39	8,87	0,64	57,35	0,00	0,00	1,06
	4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
	5	Жаркое по домашнему из говядины	436 (22)	250	14,406	17,160	23,261	305	0,17	0,16	12,75	0,19	3,03	33,33	218,34	49,53	3,22	208,30	0,01	0,00	3,68
	6	Сок фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53
	7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	45	2,510	0,465	20,219	95	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,35	47,70	11,25	1,40	47,70	0,00	0,00	1,35
	8	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
	9	Гранныки	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Итого:			31,443	34,995	123,507	935	0,72	0,60	64,80	0,19	5,22	139,93	516,81	152,97	9,57	498,56	0,04	0,01	10,26
		Итого за день:			43,773	58,362	210,494	1542	0,83	0,69	74,62	38,50	6,39	323,51	680,82	198,17	14,54	656,21	0,05	0,01	13,74

3 день																				
1 прием пищи																				
1	Орushi соленые порциями	124 (12)	40	0,270	0,038	0,650	4	0,01	0,01	2,00	0,00	0,04	9,20	9,60	5,60	0,24	9,60	0,00	0,00	0,40
2	Котлеты домашние	476 (13)	100	12,884	17,031	12,037	253	0,23	0,20	1,25	0,20	0,87	23,49	197,84	32,75	3,07	197,84	0,01	0,00	3,95
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
4	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
5	Батон нарезной	(0)	40	2,383	0,960	1,789	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			23,590	25,715	68,624	600	0,37	0,35	3,77	37,40	1,89	153,66	341,21	60,43	4,43	337,61	0,03	0,01	7,38
2 прием пищи																				
1	Перец сладкий порциями	(0)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,42	4,80	9,60	4,20	0,30	9,60	0,00	0,00	0,18
2	Ши из свежей капусты с картофелем	124 (22)	250	1,495	3,919	7,944	73	0,05	0,04	12,54	0,00	1,59	35,20	41,02	18,71	0,68	39,14	0,00	0,00	0,77
3	Свинина отварная	357 (12)	10	2,015	5,197	0,058	55	0,09	0,09	0,06	0,00	0,07	1,73	27,74	4,21	0,29	27,74	0,00	0,00	0,51
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09
6	Голень запеченная	439 (12)	100	20,004	23,075	0,086	288	0,11	0,00	2,54	2,55	1,93	24,48	204,54	24,49	1,68	204,54	0,01	0,00	3,84
7	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
8	Компот из клубники и смородины св/м	Акт (7)	200	0,350	0,183	22,585	93	0,01	0,01	32,00	0,00	0,54	68,17	12,07	9,90	0,65	11,94	0,00	0,00	0,33
9	Хлеб пшеничный	(12)	45	2,717	0,372	19,261	91	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	13,86	61,86	18,40	1,53	59,01	0,01	0,00	1,58
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	50	2,789	0,517	22,466	106	0,06	0,06	0,00	0,00	0,00	11,50	53,00	12,50	1,55	53,00	0,00	0,00	1,50
11	Фрукты свежие	(7)	160	1,082	0,602	12,390	59	0,03	0,06	288,00	0,00	0,00	64,00	54,40	40,00	1,28	54,40	0,00	0,00	1,60
	Итого:			34,468	40,165	111,012	943	0,60	0,53	488,00	26,91	4,74	277,21	570,87	167,91	9,24	561,10	0,04	0,01	12,28
	Итого за День:			58,057	65,880	179,635	1544	0,97	0,88	471,77	64,31	6,63	430,87	912,08	228,34	13,67	898,71	0,07	0,02	19,65

4 День																				
1 прием пищи																				
1	Запеканка творожная	(7)	180	26,884	18,993	39,559	437	0,10	0,11	0,32	8,33	2,27	247,06	374,58	42,88	1,84	357,36	0,03	0,01	10,15
2	Молоко ступенное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с лимонном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05
4	Батон нарезной	(0)	45	2,681	1,079	2,012	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	150	0,507	0,423	14,770	65	0,03	0,00	7,50	0,00	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45	24,00	0,00	0,00	0,45
	Итого:			32,182	20,552	81,557	640	0,15	0,13	9,28	8,33	2,94	377,74	475,79	75,64	6,13	458,18	0,04	0,01	12,46
2 прием пищи																				
1	Оррцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Сул картофельный с колбасой	Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная в соусе	(7)	100	11,289	15,845	3,826	203	0,04	0,14	0,80	4,14	1,44	14,43	134,49	15,69	1,02	134,03	0,00	0,00	0,29
5	Сплетти отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27
6	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	21,262	87	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,46	1,39	1,39	0,28	1,33	0,00	0,00	0,04
7	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
8	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88
9	Фрукты свежие	(12)	150	0,507	0,564	14,053	63	0,04	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	16,50	0,00	0,00	0,45
	Итого:			25,479	29,760	114,784	829	0,43	0,53	89,74	40,17	3,35	115,42	391,76	92,85	8,82	389,62	0,02	0,01	6,66
	Итого за день:			57,662	50,312	196,341	1469	0,58	0,66	99,02	48,50	6,29	493,17	867,55	168,49	14,95	847,80	0,07	0,02	19,11

5 день																				
1 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	30	0,279	0,056	1,090	6	0,02	0,02	7,50	0,00	0,06	4,20	7,80	6,00	0,27	7,80	0,00	0,00	0,18
2	Зразы из куриной грудки с сыром	(7)	100	15,408	8,771	13,079	193	0,05	0,06	0,17	2,90	1,38	161,61	147,12	25,25	1,35	140,36	0,01	0,00	3,14
3	Пиоре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
4	"Най с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
5	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06
6	Вафли	(7)	27	0,730	0,711	20,934	93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			21,518	14,786	79,729	538	0,25	0,28	20,16	21,26	1,62	223,44	303,86	81,45	4,62	290,25	0,03	0,01	6,26
2 прием пищи																				
1	Салат из свежлы с сыром м/р	31 (30)	60	2,579	5,108	3,721	71	0,01	0,01	2,01	0,02	1,39	108,03	72,69	14,38	0,67	71,86	0,01	0,00	1,34
2	Суп-паша домашня	148 (22)	250	2,323	4,833	12,829	104	0,03	0,04	0,60	0,01	2,06	16,96	33,57	8,03	0,48	32,02	0,00	0,00	0,76
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная	(7)	20	4,333	0,943	0,043	26	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,75	0,82	0,23	0,02	0,79	0,00	0,00	0,02
5	Свинина по-строгановски	387 (12)	100	9,748	30,285	4,055	328	0,40	0,40	1,11	15,92	2,62	20,65	139,70	21,91	1,41	139,70	0,01	0,00	2,56
6	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
7	Напиток из черной смородины с/м	(7)	200	0,095	0,040	18,126	73	0,00	0,00	9,60	0,00	0,07	4,33	3,45	3,24	0,19	3,29	0,00	0,00	0,11
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	35	2,085	0,840	1,565	22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			24,869	47,443	82,230	855	0,49	0,50	13,74	35,39	6,41	161,35	337,79	76,61	3,38	331,19	0,02	0,01	6,56
	Итого за день:			46,388	62,231	161,959	1393	0,74	0,77	33,90	56,65	8,02	384,79	641,65	158,07	8,00	621,44	0,05	0,01	12,82

6 День																				
1 прием пищи																				
1	Салат "ТЕСТРЬИ" с маслом растительным	(7)	30	0,483	1,960	2,452	29	0,02	0,02	1,41	0,00	0,89	7,51	14,69	5,75	0,23	14,15	0,00	0,00	0,32
2	Макаронные изделия отварные с сыром	333 (22)	250	12,498	18,045	49,326	410	0,13	0,13	0,17	64,05	1,35	279,82	220,61	26,12	1,47	220,61	0,02	0,00	4,12
3	Какао с молоком натуральным	(7)	200	2,450	3,008	7,451	67	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00
4	Батон нарезной	(0)	20	1,191	0,480	0,894	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	160	0,541	0,602	14,990	88	0,05	0,05	16,00	0,00	0,32	25,60	17,60	14,40	3,52	17,60	0,00	0,00	0,48
	Итого:			17,164	24,094	75,113	566	0,24	0,24	18,88	84,06	2,56	433,02	342,90	60,27	5,32	342,36	0,03	0,01	6,92
2 прием пищи																				
1	Суп из овощей	135 (22)	250	1,492	4,458	9,674	85	0,06	0,06	8,52	0,00	1,88	19,76	44,94	18,80	0,68	42,87	0,00	0,00	0,79
2	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
3	Говядина отварная(на суп)	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,82	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
5	Колбаска рыбная	(7)	100	10,566	15,006	11,489	223	0,21	0,23	0,80	2,18	2,38	39,52	184,80	41,13	2,07	176,30	0,01	0,00	4,35
6	Гречка отварная расфасованная с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	18,036	75	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,01	29,57	14,17	0,49	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Хлеб пшеничный	(12)	20	1,207	0,165	8,560	41	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	6,16	27,49	8,18	0,68	26,23	0,00	0,00	0,70
9	Булочка "РОМАНТИКА" с повидлом	(7)	50	2,454	6,873	25,071	172	0,03	0,04	0,03	2,06	2,81	9,98	26,07	4,77	0,49	24,87	0,00	0,00	0,61
	Итого:			27,270	35,346	114,444	885	0,60	0,64	10,53	22,40	8,56	120,52	560,55	236,04	9,70	536,14	0,04	0,01	11,85
	Итого за День:			44,434	59,440	189,557	1471	0,83	0,88	29,41	106,45	11,12	553,54	903,45	296,32	15,03	878,50	0,07	0,02	18,77

2 неделя		1 день																			
1 прием пищи																					
1	Каша "Дружба" с маслом	(7)	250	6,916	7,842	45,289	279	0,14	0,15	0,60	28,88	0,21	136,20	187,72	47,29	1,09	179,08	0,02	0,00	4,62	
2	Горький шоколад с молоком натуральным	(7)	200	3,042	3,948	14,047	104	0,04	0,04	1,30	20,00	0,00	120,09	90,00	14,00	0,11	90,00	0,01	0,00	2,00	
3	Сыр порциями	(7)	20	4,445	5,001	0,000	63	0,01	0,01	0,14	0,04	0,08	200,00	120,00	11,00	0,14	120,00	0,01	0,00	2,00	
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,116	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
5	Фрукты свежие	(12)	180	0,608	0,677	16,864	76	0,05	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96	19,80	0,00	0,00	0,54	
Итого:				16,501	18,067	77,318	538	0,24	0,25	20,04	48,92	0,65	485,09	417,52	88,49	5,30	408,88	0,04	0,01	9,16	
2 прием пищи																					
1	Оурцы свежие	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60	
2	Уха ростовская (из красной рыбы)	(27)	250	8,791	5,652	14,694	145	0,09	0,10	8,40	18,00	0,21	20,00	63,13	26,49	1,23	60,22	0,01	0,00	1,12	
3	Котлеты московские	(13)	100	11,313	15,564	10,473	227	0,13	0,10	1,05	0,22	2,33	20,64	165,06	27,63	2,70	165,06	0,01	0,00	3,10	
4	Спагетти отварные	(12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
5	Напиток из вишни с/м	(7)	200	0,169	0,047	25,599	103	0,01	0,00	3,75	0,07	0,07	9,97	7,50	6,50	0,42	7,50	0,00	0,00	0,15	
6	Хлеб пшеничный	(12)	30	1,811	0,248	12,841	61	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,24	41,24	12,27	1,02	39,34	0,00	0,00	1,06	
7	Вафли	(7)	25	0,676	0,658	19,383	86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого:				28,915	27,266	125,713	864	0,39	0,36	17,40	43,49	3,66	85,16	350,38	91,18	6,67	345,58	0,03	0,01	7,30	
Итого за день:				45,415	45,333	203,031	1402	0,63	0,62	37,44	92,41	4,30	570,24	767,90	179,67	11,97	754,47	0,06	0,02	16,46	

2 День		1 прием пищи		2 прием пищи		3 прием пищи		4 прием пищи		5 прием пищи		6 прием пищи		7 прием пищи		8 прием пищи		9 прием пищи		Итого за день:	
1	Колобки мясные	422 (12)	110	6,809	15,177	10,990	208	0,12	0,12	1,49	1,58	3,35	34,53	103,50	19,25	1,40	101,80	0,01	0,00	1,99	
2	Пюре картофельное	472 (12)	200	3,480	5,558	25,605	166	0,16	0,17	13,94	20,40	0,19	48,64	111,69	37,90	1,38	106,56	0,01	0,00	2,07	
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02	
4	Хлеб пшеничный	(12)	50	3,018	0,414	21,401	101	0,06	0,07	0,00	0,00	0,00	15,40	68,73	20,44	1,70	65,57	0,01	0,00	1,76	
5	Йогурт молочный в инд ул	698 (22)	135	2,053	2,115	9,292	64	0,05	0,00	1,62	36,00	0,00	217,80	169,20	27,00	0,18	169,20	0,02	0,00	4,50	
	Итого:			15,519	23,263	76,030	576	0,40	0,37	16,96	57,98	3,55	320,99	460,30	108,42	5,39	449,97	0,04	0,01	10,34	
2 прием пищи																					
1	Салат из свежкы с яблоками м/р	27 (5)	60	0,577	1,801	6,346	44	0,01	0,01	5,96	0,00	0,87	21,38	20,21	10,82	1,02	20,21	0,00	0,00	0,48	
2	Суп картофельный с колбасой	Акт (7)	250	4,630	7,725	13,178	141	0,16	0,16	17,34	10,83	0,30	31,97	109,54	28,14	1,44	109,54	0,01	0,00	2,51	
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
4	Говядина в кисло-сладком соусе	442 (22)	100	12,445	13,566	7,431	202	0,05	0,02	0,40	12,19	0,45	19,30	154,20	22,55	2,34	147,11	0,01	0,00	2,73	
5	Рис отварной	465 (12)	180	3,687	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76	
6	Напиток апельсиновый	699 (22)	200	0,000	0,000	13,023	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
7	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	35	1,952	0,362	15,726	74	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	8,05	37,10	8,75	1,08	37,10	0,00	0,00	1,05	
9	Фрукты свежие	(12)	200	0,676	0,752	18,738	84	0,06	0,06	20,00	0,00	0,40	32,00	22,00	18,00	4,40	22,00	0,00	0,00	0,60	
	Итого:			26,099	29,889	131,314	899	0,41	0,39	44,10	42,46	2,29	132,50	478,74	131,39	12,11	465,41	0,04	0,01	10,38	
	Итого за день:			41,618	53,152	207,344	1474	0,81	0,75	61,08	100,44	5,84	453,49	939,03	239,81	17,50	915,38	0,07	0,02	20,72	

3 День		1 прием пищи		2 прием пищи		3 прием пищи		Итого за день:													
1	Перец сладкий порциями	(0)	30	0,330	0,028	1,405	7	0,02	0,02	60,00	0,00	0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	4,80	0,00	0,00	0,09	
2	Мясо тушеное в соусе (свинина)	437 (22)	100	9,348	24,498	3,826	273	0,30	0,34	0,80	0,00	1,69	17,71	125,47	20,71	1,36	119,70	0,01	0,00	2,35	
3	Макаронные изделия отварные	469 (12)	180	5,749	5,040	41,289	234	0,10	0,10	0,00	25,20	0,98	15,11	55,46	9,90	1,01	55,46	0,00	0,00	1,27	
4	Чай с лимоном	629 (12)	207	0,209	0,000	8,925	37	0,00	0,00	1,16	0,00	0,01	7,08	8,52	4,56	0,78	8,13	0,00	0,00	0,05	
5	Хлеб пшеничный	(12)	25	1,509	0,207	10,701	51	0,03	0,04	0,00	0,00	0,00	7,70	34,36	10,22	0,85	32,78	0,00	0,00	0,88	
	Итого:			17,145	29,774	66,146	601	0,47	0,50	61,96	25,20	2,89	50,01	228,61	47,48	4,14	220,87	0,02	0,00	4,65	
2 прием пищи																					
1	Кукуруза консервированная порциями	T24 (12)	60	1,115	0,226	8,432	40	0,01	0,01	2,88	0,00	0,42	3,00	30,00	0,00	0,24	30,00	0,00	0,00	0,60	
2	Борщ с капустой и картофелем	110 (22)	250	1,417	3,717	11,191	84	0,04	0,04	7,40	0,00	1,59	29,46	42,35	20,39	0,89	40,40	0,00	0,00	0,87	
3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,00	0,02	6,00	0,02	7,74	5,31	0,78	0,02	5,06	0,00	0,00	0,09	
4	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02	
5	Говядина отварная	(12)	10	2,364	2,118	0,000	29	0,01	0,00	0,00	0,04	0,05	4,51	26,62	3,25	0,40	25,59	0,00	0,00	0,44	
6	Битки Российские	(0)	100	10,924	12,473	13,971	212	0,15	0,14	0,03	0,10	0,70	16,21	159,09	29,87	2,70	151,77	0,01	0,00	3,29	
7	Грежа отварная рассыпчатая с м/с	463 (12)	180	8,388	6,048	41,403	254	0,26	0,29	0,00	15,12	0,58	16,74	217,40	144,74	4,86	207,41	0,01	0,00	4,43	
8	Соус томатный	587 (22)	30	0,283	1,636	1,802	23	0,01	0,01	0,06	6,48	0,04	2,88	4,85	2,22	0,04	4,63	0,00	0,00	0,12	
9	Соус фруктовый	707 (22)	200	1,112	0,165	22,967	98	0,06	0,06	32,00	0,00	0,00	31,68	22,62	19,14	0,52	21,58	0,00	0,00	0,53	
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	40	2,231	0,414	17,973	85	0,04	0,04	0,00	0,00	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	42,40	0,00	0,00	1,20	
11	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23	
12	Фрукты свежие	368 (30)	100	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	17,00	0,00	0,00	0,30	
	Итого:			30,850	28,516	140,258	941	0,68	0,71	80,79	27,74	3,61	169,17	616,75	256,32	12,21	592,51	0,04	0,01	13,11	
	Итого за день:			47,994	58,289	206,404	1542	1,15	1,21	142,75	52,94	6,50	219,18	845,36	303,80	16,36	813,38	0,06	0,02	17,76	

4 День																				
1 прием пищи																				
1	Котлеты рубленые из куриной грудки	(7)	100	14,639	6,082	13,079	166	0,05	0,05	0,12	2,888	1,34	34,50	71,72	18,34	1,26	68,43	0,01	0,00	1,87
2	Рис отварной	465 (12)	180	3,667	5,394	41,836	231	0,04	0,04	0,00	19,44	0,27	6,66	86,76	28,21	0,58	82,77	0,01	0,00	1,76
3	Кофейный напиток на молоке	(7)	200	2,303	2,647	12,858	84	0,03	0,03	0,52	12,00	0,00	105,86	78,30	12,18	0,11	74,70	0,01	0,00	1,76
4	Фрукты свежие	368 (30)	150	1,014	0,282	10,755	50	0,09	0,09	57,00	0,00	0,30	52,50	25,50	16,50	0,15	25,50	0,00	0,00	0,45
5	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
	Итого:			23,959	14,723	94,226	605	0,26	0,28	59,74	34,32	1,94	215,40	319,39	93,74	3,44	306,29	0,03	0,01	7,36
2 прием пищи																				
1	Томаты свежие порциями	(7)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,04	15,00	0,00	0,12	8,40	15,60	12,00	0,54	15,60	0,00	0,00	0,36
2	Суп гороховый	139 (22)	250	4,663	4,587	16,773	127	0,17	0,06	4,60	0,00	1,93	30,23	92,49	33,18	1,71	88,24	0,01	0,00	1,67
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Грудка куриная отварная на суп	(7)	10	2,148	0,468	0,000	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	0,13	0,04	0,01	0,12	0,00	0,00	0,00
5	Пельмени отварные	(12)	250	20,518	16,955	63,670	489	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,08	2,46	0,72	0,10	2,46	0,00	0,00	0,07
6	Сметана	(1)	15	0,310	1,861	0,470	20	0,00	0,00	0,02	9,00	0,04	11,62	7,96	1,17	0,03	7,59	0,00	0,00	0,13
7	Масло сливочное	(0)	5	0,052	2,999	0,074	27	0,00	0,00	0,00	12,00	0,04	1,06	1,30	0,00	0,01	1,25	0,00	0,00	0,03
8	Напиток из сухофруктов	705 (22)	200	0,477	0,066	23,480	96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Батон пшеничный с отрубями	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
10	Хлеб "Дарницкий"	(12)	20	1,115	0,207	8,986	42	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	4,60	21,20	5,00	0,62	21,20	0,00	0,00	0,60
11	Рынки	(0)	30	1,382	1,613	18,687	95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			32,731	29,468	135,492	938	0,23	0,12	20,02	21,00	2,12	70,98	141,96	52,72	3,06	137,24	0,01	0,00	2,88
	Итого за день:			56,690	44,191	229,718	1543	0,49	0,40	79,77	55,32	4,06	286,38	461,35	146,46	6,50	443,53	0,04	0,01	10,24

5 День																				
1 прием пищи																				
1	Гудинг из творога запеченный	362 (22)	180	23,492	17,088	22,752	339	0,10	0,10	0,70	27,10	0,80	243,02	351,62	41,01	1,42	351,62	0,03	0,01	9,49
2	Молоко стуженное	(12)	30	1,901	0,056	16,290	73	0,02	0,02	0,30	0,00	0,06	95,10	68,70	10,20	0,06	68,70	0,01	0,00	1,80
3	Чай с сахаром	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	25	1,489	0,600	1,118	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	368 (30)	200	0,676	0,564	19,694	87	0,04	0,00	10,00	0,00	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60	32,00	0,00	0,00	0,60
	Итого:			27,717	18,308	68,596	550	0,16	0,12	11,04	27,10	1,56	380,74	459,49	79,04	6,82	459,16	0,04	0,01	11,91
2 прием пищи																				
1	Оррцы свежие порциями	(12)	60	0,406	0,056	1,434	8	0,02	0,02	4,20	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30	18,00	0,00	0,00	0,60
2	Расольник пенитрандский с перловкой	132 (22)	200	1,545	4,050	12,944	94	0,09	0,09	13,40	0,00	1,92	14,12	57,49	20,71	0,78	57,49	0,00	0,00	1,08
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Говядина отварная	(12)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,00	0,00	0,06	0,08	6,76	40,23	4,88	0,60	38,38	0,00	0,00	0,66
5	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,01	3,87	2,65	0,39	0,01	2,53	0,00	0,00	0,04
6	Грудка куриная с овощами	394 (12)	250	14,809	24,708	30,840	405	0,27	0,39	38,96	6,90	4,60	32,16	256,91	59,53	2,77	263,81	0,01	0,00	2,07
7	Напиток из кураги	(7)	200	0,677	0,058	19,944	83	0,00	0,00	0,77	0,00	0,85	18,07	29,57	14,17	0,50	29,57	0,00	0,00	0,46
8	Батон пшеничный с отрубями	(0)	30	1,787	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
9	Булочка Домашняя	769 (22)	50	3,083	7,512	25,757	183	0,06	0,06	0,00	0,00	3,83	7,28	29,43	5,47	0,42	29,43	0,00	0,00	0,68
	Итого:			25,975	40,900	92,472	842	0,45	0,56	57,74	9,96	11,34	94,43	435,09	114,15	5,39	439,98	0,02	0,01	5,62
	Итого за день:			53,692	59,208	161,068	1392	0,61	0,67	68,78	37,06	13,00	475,16	894,58	193,19	12,21	899,14	0,06	0,02	17,52

6 день																				
1 прием пищи																				
1	Салат "СТЕПНОЙ" из разных овощей м/р	(7)	60	1,276	9,108	3,661	102	0,03	0,03	2,81	0,01	4,07	13,44	32,28	11,27	0,46	31,18	0,00	0,00	0,70
2	"Билус" (тушеная капуста с мясом)	635 (1)	200	10,362	28,859	10,977	345	0,38	0,32	83,26	0,00	4,70	96,99	164,01	47,92	2,21	164,01	0,01	0,00	3,09
3	"Чай с сахаром 200"	629 (12)	200	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	6,85	0,00	0,00	0,02
4	Батон нарезной	(0)	30	1,767	0,720	1,341	19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Фрукты свежие	(12)	170	0,575	0,639	15,927	72	0,05	0,05	17,00	0,00	0,34	27,20	18,70	15,30	3,74	18,76	0,00	0,00	0,51
	Итого:			14,180	39,326	40,649	573	0,46	0,40	103,12	0,01	9,11	142,24	222,16	78,32	7,15	220,74	0,02	0,00	4,32
2 прием пищи																				
1	Оурцы соленные порциями	124 (12)	60	0,406	0,056	0,975	6	0,01	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36	14,40	0,00	0,00	0,60
2	Суп картофельный с рисом	138 (22)	250	1,715	2,113	15,212	87	0,08	0,08	6,60	7,20	0,15	17,68	55,99	22,00	0,81	53,41	0,00	0,00	1,01
3	Зелень петрушки, укропа порциями	24 (12)	1	0,020	0,000	0,055	0	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	1,96	0,81	0,61	0,01	0,77	0,00	0,00	0,02
4	Свинина отварная (на суп)	(12)	10	2,039	5,260	0,053	56	0,09	0,09	0,02	0,00	0,07	5,06	28,70	4,43	0,32	28,68	0,00	0,00	0,53
5	Котлета "Рыбка"	(7)	100	10,983	15,486	12,246	232	0,21	0,24	0,89	4,36	2,38	47,20	196,68	42,67	2,00	187,64	0,02	0,00	4,60
6	Пюре картофельное	472 (12)	180	3,132	5,002	23,044	150	0,14	0,16	12,45	18,36	0,17	43,77	100,52	34,11	1,24	95,90	0,01	0,00	1,86
7	Напиток из плодов шиповника	705 (22)	200	0,254	0,116	16,921	70	0,01	0,01	52,00	0,00	0,27	5,32	1,39	1,39	0,27	1,33	0,00	0,00	0,04
8	Хлеб "Дарницкий"	(12)	25	1,394	0,259	11,233	53	0,03	0,03	0,00	0,00	0,00	5,75	26,50	6,25	0,78	26,50	0,00	0,00	0,75
9	Хлеб пшеничный	(12)	35	2,113	0,290	14,981	71	0,05	0,05	0,00	0,00	0,00	10,78	48,11	14,31	1,19	45,90	0,00	0,00	1,23
10	Коржи молочные	102 (8)	45	2,680	4,559	29,550	170	0,05	0,05	0,06	23,95	0,45	12,72	30,95	4,90	0,40	30,91	0,00	0,00	0,72
	Итого:			24,735	33,141	124,270	894	0,66	0,71	75,43	53,97	3,55	164,05	504,05	139,07	7,37	485,44	0,04	0,01	11,37
	Итого за день:			38,915	72,467	164,918	1468	1,12	1,11	178,55	53,88	12,66	306,29	726,22	217,40	14,52	706,18	0,06	0,02	15,69
Всего: 17640 : 12 = 1470 ккал																				
Всего: 586,028 : 12 = 48,836 грамм белка																				
Всего: 608,340 : 12 = 50,695 грамм жира																				
Всего: 2413,152 : 12 = 201,096 грамм углеводов																				
Всего: 9,26 : 12 = 0,77 мг витамина В1																				
Всего: 9,14 : 12 = 0,76 мг витамина В2																				
Всего: 1362,67 : 12 = 113,56 мг витамина С																				
Всего: 756,89 : 12 = 63,07 мкг витамина А																				
Всего: 89,58 : 12 = 7,47 мг витамина Е																				
Всего: 4698,51 : 12 = 391,54 мг кальция																				
Всего: 9163,93 : 12 = 763,66 мг фосфора																				
Всего: 2572,60 : 12 = 214,38 мг магния																				
Всего: 158,80 : 12 = 13,23 мг железа																				
Всего: 8938,04 : 12 = 744,84 мг калия																				
Всего: 0,69 : 12 = 0,06 мг йода																				
Всего: 0,20 : 12 = 0,02 мг селена																				
Всего: 192,69 : 12 = 16,06 мг фтора																				

Технолог