«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «БСОШ»

_____ Б.А.Логунов

«____» _____ 2019 г.

Примерное двадцатидневное меню для обучающихся в МБОУ «БСОШ»

(осеннее- зимний вариант, возрастная группа 7-11лет)

с.Эссо

Быстринский район

2019г.

	Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд														
	Возрастная категория: 7-11 лет														
	1 день														
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
№	приём пищи наименование блюда	Расход продуктов питания	Масса порции	белки	жиры	углеводы	Ккалории	Ca	P	Mg	Fe	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	**каша гречневая на молоке**		150												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,01	0	0,00	0,0102	0,069
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	крупа гречневая	20		1,6	0,32	12,96	62,4	14	59,6	19,6	1,6	0	0,11	0	0,12
	сахар песок	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,01	0	0,00	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	**чай**		200			0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,05	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
3	**сыр Российский**	15		3,75	4,5	0,36	58,65	150	19,35	7,05	0,09	0,24	0,01	0,0255	0,075
4	**хлеб**	40	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	33,2	14	0,64	0,08	0,06	0	0,08
	ИТОГО			11,21	10,85	54,64	364,30	289,27	202,87	57,74	3,30	1,22	0,20	0,05	0,35
	обед														
1	**Суп с яичными хлопьями и мясом**		250/10												
	мясо говядина	10		1,89	1,24	0	18,7	16,83	19,8	2,1	0,26	0	0,006	0	0,04
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	яйцо	5		0,635	0,575	0,035	7,85	86,35	9,25	2,7	0,14	0	0,0035	0	0,13
	крупа манная	1		0,08	0,008	73,6	341	68,4	0,84	0,3	0,02	0	0,0014	0	0,015
	картофель	90		1,8	0,09	17,73	74,7	8,3	52,2	20,7	0,81	18	0,108	0,018	0,09
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	**Тефтели рыбные(лосось) с томатным соусом**		100												
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2

	рыба(лосось)	120		25,2	8,4	0	176,4	70,56	0	52,8	3,48	0	0,072	0	1,8
	мука пшеничная	1		0,103	0,01	0,71	3,27	58,86	0,86	0,16	0,01	0	0,0017	0	0,015
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,02	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	**картофельное пюре**		150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	картофель	150		3	0,15	29,55	124,5	8,3	87	34,5	1,35	30	0,18	0,03	0,15
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0
4	**Сок вишневый**	200	200	1,4	0	24,4	106	9,01	36	12	0,6	14,8	0,02	0,10	0,6
	Булка домашняя		40	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0,00	0
	молоко свежее	8		0,248	0,28	0,392	5,28	9,68	7,28	1,12	0,01	0,08	0,0024	0,0008	0,0008
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	58,86	17,2	3,2	0,24	0	0,034	0,00	0,3
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,01	0	0,00	0,0102	0,069
	сахар	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,02	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	86,35	3,7	1,08	0,05	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	дрожжи	1		0,49	0,06	0,4	4,1	123	6,37	0,54	0	0,003	0,11	0,00	0
5	**Салат из белокочанной капусты**		80		0			0	0	0	0	0	0	0,00	0
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2
	капуста свежая	80		0,72	0,08	2,8	16	9,6	24,8	12,8	0,8	40	0,048	0,02	0,08
	морковь свежая	5		0,155	0,175	0,245	3,3	6,05	4,55	0,7	0,01	0,05	0,00	0,0005	0,0005
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,02	0,3	0,0015	0,0000	0,006
6	**хлеб**	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			**42,62**	**34,01**	**196,31**	**1296,30**	**795,64**	**335,69**	**169,76**	**8,87**	**105,38**	**0,69**	**1,11**	**10,27**
	вит "с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	**60**	**0**	**0**	**0**
	итого			53,83	44,86	250,95	1660,60	1084,91	538,56	227,50	12,17	166,60	0,89	1,16	10,62

	2 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Каша пшенная молочная жидкая		150												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	173,14	0	0,66	0,01	0	0,00	0,0102	0,069
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	79,86	0	16,94	0,01	0,9	0,03	0,009	0,009
	крупа пшено	20		2,4	0,58	13,86	66,8	90,18	46,6	27,27	7,07	0	0,12	0,03	0,06
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	7,76	0	0	0	0	0,00	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Сок абрикосовый	200	200	1	0	28	112	0	36	0	0	8	0,04	2,6	0
3	масло сливочное	10	5	0,1	8,4	0,06	78,7	173,14	0	0,66	0,01	0	0,00	0,001	0
4	Батон нарезной	50	50	3,85	0,15	25,05	129,5	64,75	42,5	8,25	0,66	0	0,08	0	0,085
5	Йогурт сладкий,3,2%жирности	100	100	0,5	0,32	0,35	68	122	96	15	0,1	0,6	0,04	0,02	0,07
	ИТОГО			10,67	15,12	74,58	549,65	710,83	221,10	68,78	7,86	9,50	0,31	2,67	0,29
	обед														
1	Суп гороховый с гренками		250/15						0				0	0	0
	мясо говядина	15		2,835	1,86	0	28,05	16,83	29,7	3,15	0,39	0	0,009	0	0,06
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2
	горох	10		2,3	0,16	5,77	32,3	287,47	22,6	78,32	6,16	0	0,09	0,005	0,05
	картофель	50		1	0,05	9,85	41,5	8,3	29	11,5	0,45	10	0,06	0,01	0,05
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	соль	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	гренки	10		0,76	0,09	4,97	22,6	2,6	8,3	3,5	0,16	0,02	0,02	0	0,02
2	гуляш		100						0				0	0	0
	мука пшеничная	1		0,101	0,007	0,716	3,41	61,38	0	2,88	0,19	0	0,0006	0	0,015
	мясо говядина	80		15,12	9,92	0	149,6	16,83	158,4	16,8	2,08	0	0,048	0	0,32
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,02	0,45	0,0007	0,02	0,043
	масло растительное	7		0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0	3,08
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Рис отварной рассыпчатый		150						0				0,00	0	0
	крупа рисовая	53		3,445	0,636	38,531	175,96	79,68	51,41	11,13	0,95	0	0,0424	0	0,212
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	173,14	0	0,66	0,01	0	0,00	0,017	0,115
4	чай		200						0				0	0,00	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	7,76	0	0	0	0	0,0015	0,01	0,045
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
6	Огурец свежий	50	50	0,35	0	0	0,18	1,7	7,14	0	0	0,04	0,0021	0,000006	0,00002
	итого			30,11	29,37	100,73	780,59	808,84	368,28	155,3	12,24	12,11	0,36	0,96	6,37
	вит"с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0
	итого			40,78	44,49	175,31	1330,24	1519,67	589,38	224,12	20,09	81,61	0,67	3,63	6,66

	3 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Пельмени полуфабрикат из мяса курицы, говядины		200												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	пельмени полуфабрикат	200		16,30	20,8	25,46	437,34	57,94	159,72	32,6	2,1	0	0,24	0,02	0,08
	соль	1		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
2	Какао с пастеризованным молоком		200										0,00	0	0
	молоко свежее	150		4,65	5,25	7,35	99	181,5	136,5	21	0,15	1,5	0,05	0,015	0,015
	какао	3		0,729	0,45	0,306	8,67	3,84	19,65	12,75	0,66	0	0,00	0,0009	0,009
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
3	Пастила фруктовая	30		0,15	0,003	24,12	91,5	3,3	1,5	0	0,12	65,28	0,00	0,003	0
	ИТОГО			21,88	30,70	71,44	734,06	247,98	318,32	66,50	3,09	66,78	0,29	0,06	0,22
	обед														
1	Суп фасолевый		250												
	мясо говядина	25		4,725	3,1	0	46,75	16,83	49,5	5,25	0,65	0	0,015	0	0,1
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	фасоль зерно	10		2,05	0,2	4,95	29,8	447	48	10,3	0,059	0	0,05	0	0,06
	сметана	5		0,21	1,095	0,085	12,8	217,6	0,015	0,35	0,015	0,01	0,001	0,005	0,03
	картофель	50		1	0,05	9,85	41,5	8,3	29	11,5	0,45	10	0,06	0,01	0,05
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Капуста белокочанная тушенная в томатном соусе		200												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	173,14	0,57	0,09	0,006	0	0,0003	0,0102	0,069
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	10		0,13	0,01	0,7	3,3	16,83	5,5	3,8	0,12	0,5	0,006	0,9	0,04
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	томат паста	10		0,48	0	1,89	9,6	74,88	6,8	3	0,23	4,5	0,007	0,2	0,43
	капуста свежая	250		2,25	0,25	8,75	50	9,6	77,5	40	2,5	125	0,15	0,05	0,25
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Кисель с черной смородиной		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	крахмал	9		0,009	0	7,164	26,91	3,6	6,93	0	0	0	0,00	0	0
	черная смородина	20		0,2	0	1,6	8	7,2	6,6	7	0,26	40	0,02	0,02	0,18
4	Огурец свежий	50	50	0,35	0	0	5	1,7	7,14	0	0	0,035	0,0021	0,01	0,05
5	Булка с изюмом		40												
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,03	0	0,3
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	сахар	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,015	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	86,35	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	изюм	5		0,09	0	3,545	13,8		6,45	33,6	1,26	0	0	0,00	0
6	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			13,94	14,93	98,91	587,61	1194,33	275,81	136,51	6,23	181,95	0,42	1,69	4,84
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			

	итого			35,82	45,64	170,35	1321,67	1442,31	594,13	203,01	9,32	308,73	0,72	1,74	5,06
	4 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Каша манная молочная		150												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	сахар песок	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	крупа манная	20		2,26	0,14	14,66	65,2	4	16,8	6	0,46	0	2,80	0	0,3
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Какао с пастеризованным молоком		200												
	молоко свежее	150		4,65	5,25	7,35	99	181,5	136,5	21	0,15	1,5	0,05	0,015	0,015
	какао	3		0,726	0,525	0,837	11,19	67,14	23,13	2,7	0,351	0	0,00	0	0
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
3	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
4	сыр Российский	15		3,75	4,5	0,36	58,65	150	19,35	7,05	0,09	0,24	0,01	0,0255	0,075
5	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
	ИТОГО			18,11	24,94	69,56	578,59	527,76	321,65	67,24	2,02	2,74	2,96	0,09	0,80
	обед														
1	Щи на мясном бульоне с мясом		250/10												
	мясо говядина	10		1,89	1,24	0	18,7	16,83	19,8	2,1	0,26	0	0,006	0	0,04
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	сметана	3		0,126	0,657	0,051	7,68	217,6	0,009	5,95	0,021	0,0006	6E-04	0	0
	картофель	45		0,9	0,045	8,865	37,35	8,3	26,1	10,35	0,405	9	0,054	0,009	0,045
	капуста свежая	75		0,675	0,075	2,625	15	9,6	23,25	12	0,75	37,5	0,045	0,02	0,075
	томат паста	2		0,096	0	0,378	1,92	74,88	1,36	0,6	0,046	0,9	0,001	0,04	0,086
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,003	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Запеканка картофельная с		200												
	отварным мясом														
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	молоко свежее	20		0,62	0,7	0,98	13,2	24,2	18,2	2,8	0,02	0,2	0,01	0,002	0,002
	мясо говядина	80		15,12	9,92	0	149,6	16,83	158,4	16,8	2,08	0	0,048	0	0,32
	картофель	180		3,6	0,18	35,46	149,4	8,3	104,4	41,4	1,62	36	0,216	0,036	0,18
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	яйцо	5		0,635	0,575	0,035	7,85	86,35	9,25	2,7	0,135	0	0,004	0	0,13
	лук репчатый	10		0,17	0	0,95	4,3	13,33	5,8	1,4	0,08	1	0,005	0,0001	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
3	Салат из морской капусты с		80										0	0,00	0
	овощами, яйцом														
	яйцо	5		0,635	0,575	0,035	7,85	86,35	9,25	2,7	0,135	0	0,004	0	0,13
	морская капуста	65		0,585	0,13	1,95	16,185	9,96	35,75	110,5	10,4	1,3	0,026	0,221	0,585
	морковь свежая	25		0,325	0,025	1,75	8,25	16,83	13,75	9,5	0,3	1,25	0,015	2,25	0,1
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
4	чай		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
6	Вафли с фруктова -ягодной														
	начинкой														
	вафли	40		1,28	1,12	32,04	136,8	4	13,2	0,8	0,24	0	0,016	0,0008	0,28
	итого			30,64	25,21	124,99	835,63	642,43	494,49	244,19	18,26	88,00	0,53	3,03	5,27

	вит "с"	60										60			
	итого			48,74	50,15	194,54	1414,22	1170,19	816,14	311,43	20,28	150,74	3,49	3,13	6,07

	5 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	каша рисовая		150										0,00	0	0
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	крупа рисовая	20		1,3	0,24	14,54	66,4	79,68	19,4	4,2	0,36	0	0,016	0	0,08
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Пицца Школьная		100							0	0	0	0,00	0	0
	мука пшеничная	40		4,12	0,4	28,4	130,8	58,86	34,4	6,4	0,48	0	0,068	0,00	0,6
	сахар	2		0	0	1,89	7,76	0,04	0	0	0,006	0	0,00	0	0
	масло сливочное	2		0,02	1,68	0,012	15,74	0,44	0,38	0,06	0,004	0	0,00	0,0068	0,046
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	86,35	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	дрожжи	1		0,49	0,06	0,4	4,1	123	6,37	0,54	0	0,003	0,11	0,00	0
	масло растительное	0,6		0	0,5994	0	5,394	0	0	0	0	0	0	0	0,264
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	16,83	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	куриное филе	10		1,82	1,84	0,07	24,1	38,56	22,8	4,32	0,81	0	0,007	0	0
	Колбаса варенная диетическая	10		1,37	2,22	0	26	2,9	17,8	6,38	0,374	0	0,00	0	0
	сыр Российский	14		3,5	4,2	0,336	54,74	140	18,06	6,58	0,084	0,224	0,01	0,0238	0,07
	томат паста	3		0,144	0	0,567	2,88	74,88	2,04	0,9	0,069	1,35	0,0021	0,06	0,129
	соль	0,4		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
3	чай		200										0,00	0	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	итого			19,618	19,619	67,667	531,304	736,410	255,270	51,750	3,731	2,477	0,250	0,110	1,399
	обед														
1	Суп картофельный с курицей		250/20												
	куры	20		3,64	3,68	0,14	48,2	3,2	45,6	5,4	0,6	0	0,01	0	0,1
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0,00	0	0,88
	картофель	180		3,6	0,18	35,46	149,4	18	104,4	41,4	1,62	36	0,22	0,036	0,18
	лук репчатый	6		0,102	0	0,57	2,58	1,86	3,48	0,84	0,048	0,6	0,00	0,00006	0,012
	морковь свежая	7		0,091	0,007	0,49	2,31	3,57	3,85	2,66	0,084	0,35	0,00	0,63	0,028
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,0075
2	Котлета мясная рубленная запеченная с молочным соусом		100												
	масло растительное	6		0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0	2,64
	мясо говядина	50		9,45	6,2	0	93,5	16,83	99	10,5	1,3	0	0,03	0	0,2
	мука пшеничная	2		0,206	0,02	1,42	6,54	58,86	1,72	0,32	0,024	0	0,0034	0	0,03
	молоко свежее	20		0,62	0,7	0,98	13,2	24,2	18,2	2,8	0,02	0,2	0,006	0,002	0,002
	морковь свежая	4		0,052	0,004	0,28	1,32	16,83	2,2	1,52	0,048	0,2	0,0024	0,36	0,016
	лук репчатый	8		0,136	0	0,76	3,44	13,33	4,64	1,12	0,064	0,8	0,004	0,00008	0,016
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,0005	0,017	0,115
	хлеб	10		0,76	0,09	4,97	22,6	2,6	8,3	3,5	0,16	0,02	0,016	0	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0,0006	0,0001	0,0005
3	Макароны отварные с маслом		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,001	0,017	0,115
	макаронные изделия	60		6,24	0,54	45,12	199,2	10,8	52,2	9,6	0,72	0	0,102	0	0,9
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	0,00005	0,00005
4	Салат из белокочанной капусты		80		0			0							

	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	капуста свежая	80		0,72	0,08	2,8	16	9,6	24,8	12,8	0,8	40	0,048	0,02	0,08
	морковь свежая	7		0,091	0,007	0,49	2,31	16,83	3,85	2,66	0,084	0,35	0,0042	0,63	0,028
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
5	Компот из сухофруктов		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	15		0,42	0	10,2	32,445	8,25	10,65	9	2,25	0,3	0,02	0,525	0,03
6	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
7	фрукты	150	150	0,6	0	16,95	69	24	16,5	13,5	3,3	19,5	0,02	0,045	0,3
	итого			30,679	31,347	160	1012,125	257,59	444,53	135,84	12,011	98,72	0,56675	2,27832	7,12605
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			
	итого			50,297	50,966	227,667	1543,429	994,000	699,800	187,590	15,742	161,197	0,817	2,389	8,525

							6 день								
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Запеканка из творога со сметаной		150												
	сахар песок	8		0	0	7,56	31,04	0,16	0	0	0,024	0	0,00	0	0
	яйцо	4		0,508	0,46	0,028	6,28	2,2	7,4	2,16	0,108	0	0,00	0	0,104
	творог	130		21,71	11,7	1,69	202,8	213,2	286	29,9	0,52	0,65	0,05	0,039	0,78
	мука пшеничная	8		0,824	0,08	5,68	26,16	1,44	6,88	1,28	0,096	0	0,01	0	0,12
	сметана	4		0,168	0,876	0,068	10,24	3,4	0,012	0,28	0,012	0,008	0,00	0,004	0,024
	масло сливочное	4		0,04	3,36	0,024	31,48	0,88	0,76	0,12	0,008	0	0,00	0,0136	0,092
2	фрукты	100	200	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
3	чай		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
4	Батон нарезной	50	50	3,85	0,15	25,05	129,5	12,5	42,5	16,5	1	0	0,08	0	0,085
	ИТОГО			27,50	16,63	65,58	541,70	255,03	362,80	63,64	4,83	13,66	0,16	0,09	1,41
	обед										0	0	0	0	0
1	Борщ на мясном бульоне		250/10								0	0	0	0	0
	мясо говядина	10		1,89	1,24	0	18,7	16,83	19,8	2,1	0,26	0	0,006	0	0,04
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	сметана	3		0,126	0,657	0,051	7,68	217,6	0,009	5,95	0,021	0,0006	0,0006	0	0
	мука пшеничная	1		0,103	0,01	0,71	3,27	0,18	0,86	0,16	0,012	0	0,00	0	0,015
	картофель	45		0,9	0,045	8,865	37,35	8,3	26,1	10,35	0,405	9	0,054	0,009	0,045
	капуста свежая	45		0,405	0,045	1,575	9	9,6	13,95	7,2	0,45	22,5	0,027	0,01	0,045
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
	морковь свежая	3		0,039	0,003	0,21	0,99	16,83	1,65	1,14	0,036	0,15	0,0018	0,27	0,012
	свекла свежая	10		0,17	0	1,08	4,8	17,76	4,3	15,91	0,602	0,14	0,00	0,00	0,001
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Треска, запеченная в яйце		100												
	Филе трески	110		19,25	0,66	0	82,5	42,9	244,2	25,3	0,66	0	0,10	0	0,99
	мука пшеничная	1		0,103	0,01	0,71	3,27	0,18	0,86	0,16	0,012	0	0,00	0	0,015
	яйцо	10		1,27	1,15	0,07	15,7	5,5	18,5	5,4	0,27	0	0,01	0	0,26
	масло растительное	10		0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	4,4
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
3	картофельное пюре		150												
	масло сливочное	4		0,04	3,36	0,024	31,48	0,88	0,76	0,12	0,008	0	0,00	0,0136	0,092
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	картофель	150		3	0,15	29,55	124,5	8,3	87	34,5	1,35	30	0,18	0,03	0,15
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0

4	Сала из свежих огурцов с луком		80												
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
	огурец свежий	80		0,56	0	0	0,18	1,7	7,14	0	0	0,035	0,0021	0,000006	0,00002
5	Булка с изюмом		50	0	0	0		0		0	0	0	0,00	0	0
	молоко свежее	8		0,248	0,28	0,392	5,28	9,68	7,28	1,12	0,008	0,08	0,00	0,0008	0,0008
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,03	0	0,3
	масло сливочное	4		0,04	3,36	0,024	31,48	0,88	0,76	0,12	0,008	0	0,00	0,0136	0,092
	сахар	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,015	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	86,35	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	изюм	5		0,09	0	3,545			6,45	33,6	1,26	0	0	0,00	0
6	Кисель из брусники		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	крахмал	9		0,009	0	7,164	26,91	3,6	6,93	0	0	0	0,00	0	0
	брусника	20		0,14	0,1	2	8,64	18	3,2	1,4	0,08	3	0,00	0,016	0,2
7	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			35,41	38,54	115,61	922,24	596,81	526,36	169,00	6,69	66,16	0,51	0,40	12,26
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60	0	0,0000	0
	итого			62,91	55,16	181,19	1463,94	851,84	889,16	232,64	11,52	139,81	0,67	0,49	13,67

	7 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Вермишель отварная с тертым сыром		150												
	макаронные изделия	55		5,72	0,495	41,36	182,6	9,9	47,85	8,8	0,66	0	0,094	0	0,825
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	сыр Российский	17		4,25	5,1	0,408	66,47	170	21,93	7,99	0,102	0,272	0,01	0,0289	0,085
1	Морковь, тертая с сахаром и растительным маслом		100												
	морковь свежая	150		1,95	0,15	10,5	49,5	16,83	82,5	57	1,8	7,5	0,09	13,5	0,6
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
3	чай		200										0,00	0	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	ИТОГО			12,26	11,61	69,79	425,59	214,80	170,20	79,68	3,45	7,87	0,19	13,54	2,90
	обед														
1	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне		250/20												
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	1,8	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	сметана	5		0,21	1,095	0,085	12,8	4,25	0,015	0,35	0,015	0,01	0,001	0,005	0,03
	крупа перловая	3		0,357	0,174	1,962	10,35	1,92	10,83	3,48	0,117	0	0,0018	0	0,045
	картофель	80		1,6	0,08	15,76	66,4	8	46,4	18,4	0,72	16	0,096	0,016	0,08
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	0,93	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
	морковь свежая	6		0,078	0,006	0,42	1,98	3,06	3,3	2,28	0,072	0,3	0,0036	0,54	0,024

	огурцы солённые	10		0,28	0	0,13	1,9	2,5	2	0	0,12	0	0	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	томат паста	2		0,096	0	0,378	1,92	1,56	1,36	0,6	0,046	0,9	0,0014	0,04	0,086
2	Рыба, запеченная с яйцом		100												
	Рыба потрошенная(лосось)	200		17,6	0,6	0	206	49,44	0	88,00	5,8	0,00	0,24	0,04	0,2
	масло растительное	10		0	9,99	0	89,9	0	0	0,00	0	0,00	0	0	4,4
	яйцо	40		5,08	4,6	0,28	62,8	86,35	74,00	21,60	1,08	0,00	0,028	0	1,04
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,10	1,40	0,01	0,10	0,003	0,001	0,001
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0,00	0	0,00	0,00005	0,0017	0,0115
3	картофельное пюре		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,20	0,03	39,35	1,10	0,95	0,15	0,01	0,00	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	15		0,47	0,53	0,74	9,90	18,15	13,65	2,10	0,015	0,15	0,00	0,0015	0,0015
	картофель	150		3,00	0,15	29,55	124,50	15,00	87,00	34,50	1,35	30,00	0,18	0,03	0,15
	соль	0,5		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,00	0	0
4	Томат свежие	100	100	0,60	0,00	4,20	19,00	14,00	26,00	20,00	1,40	25,00	0,06	1,2	0,7
5	Компот из сухофруктов		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20		0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
6	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			37,92	28,70	106,93	942,51	244,46	371,65	226,98	15,14	73,26	0,73	2,59	8,87
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			
	итого			50,18	40,31	176,72	1368,10	459,26	541,85	306,66	18,60	141,13	0,93	16,13	11,77

	8 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Капуста белокочанная тушенная		200												
	в томатном соусе														
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	масло растительное	4		0	4,00	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	томат паста	2		0,096	0	0,378	1,92	74,88	1,36	0,6	0,046	0,9	0,0014	0,04	0,086
	картофель	70		1,4	0,07	13,79	58,1	8,3	40,6	16,1	0,63	14	0,084	0,014	0,07
	капуста свежая	130		1,17	0,13	4,55	26	9,6	40,3	20,8	1,3	65	0,078	0,03	0,13
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
2	Колбаса вареная диетическая	100	100	13,7	22,2	0	260	29	178	6,38	0,374	0	0,00	0	0
3	Булочка с маком		50	0	0	0		0		0	0	0	0,00	0	0
	молоко свежее	12		0,372	0,42	0,588	7,92	14,52	10,92	1,68	0,012	0,12	0,0036	0,0012	0,0012
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,034	0,00	0,3
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	1,1	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	семена пищевого мака	5		0,875	2,375	0,725	27,8	83,35	45,15	22,1	0,5	0	0	0	0,105
4	чай	1	200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0

	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	ИТОГО			24,31	35,65	77,35	727,56	273,48	393,20	96,53	4,94	80,87	0,29	0,54	4,02
	обед														
1	Свекольник на мясном бульоне		250/20												
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	16,83	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	томат паста	2		0,096	0	0,378	1,92	74,88	1,36	0,6	0,046	0,9	0,0014	0,04	0,086
	картофель	95		1,9	0,095	18,715	78,85	8,3	55,1	21,85	0,855	19	0,114	0,019	0,095
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	7		0,091	0,007	0,49	2,31	16,83	3,85	2,66	0,084	0,35	0,0042	0,63	0,028
	свекла свежая	45		0,765	0	4,86	21,6	17,76	19,35	15,91	0,602	0,14	0,01	0,00	0,0045
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
2	плов		200	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
	крупа рисовая	45		2,925	0,54	32,715	149,4	79,68	43,65	9,45	0,81	0	0,036	0	0,18
	мясо говядина	65		12,285	8,06	0	121,55	16,83	128,7	13,65	1,69	0	0,039	0	0,26
	лук	10		0,17	0	0,95	4,3	13,33	5,8	1,4	0,08	1	0,005	0,0001	0,02
	морковь свежая	12		0,156	0,012	0,84	3,96	16,83	6,6	4,56	0,144	0,6	0,0072	1,08	0,048
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	чеснок	0,5		0,0325	0,0025	0,1495	0,715	128,7	0,7	0,15	0,0075	0,05	0,0004	0	0,0015
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
3	Компот из сухофруктов		200										0	0,00	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20		0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
4	Салат из белокочанной капусты		80		0			0		0	0	0	0,00	0	0
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	капуста свежая	80		0,72	0,08	2,8	16	9,6	24,8	12,8	0,8	40	0,048	0,02	0,08
	морковь свежая	10		0,13	0,01	0,7	3,3	16,83	5,5	3,8	0,12	0,5	0,006	0,9	0,04
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			27,59	23,72	116,17	768,05	542,24	396,03	121,95	9,69	64,29	0,39	3,41	6,40
	вит "с"	60										60			
	итого			51,90	59,38	193,52	1495,61	815,72	789,23	218,48	14,63	205,16	0,68	3,95	10,43

	9 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Блины с джемом		100												
	мука пшеничная	44		4,532	0,44	31,24	143,88	7,92	37,84	7,04	0,528	0	0,07	0	0,66
	молоко свежее	67		2,077	2,345	3,283	44,22	81,07	60,97	9,38	0,067	0,67	0,02	0,0067	0,0067
	яйцо	6		0,762	0,69	0,042	9,42	3,3	11,1	3,24	0,162	0	0,00	0	0,156
	сахар	2		0	0	1,89	7,76	0,04	0	0	0,006	0	0,00	0	0
	масло сливочное	2		0,02	1,68	0,012	15,74	0,44	0,38	0,06	0,004	0	0,00	0,0068	0,046
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0,00	0	1,32
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0,00	0	0,026
	Джем абрикосовый	3		0,015	0,003	2,157	8,19	0,36	0,54	0	0,03	0,042	0,00	0,009	0,033
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Каша пшеничная молочная		150												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	крупа пшеничная	20		2,5	0,14	14,36	65,2	0	55,2	0	0	0	0,06	0	0,34
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0

3	фрукты	100	200	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
4	чай		200/8												
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	лимон	8		0,072	0	0,288	2,48	3,2	1,76	0,96	0,048	3,2	0,00	0,0008	0,016
	ИТОГО			13,60	14,03	86,41	526,81	227,20	269,51	46,77	4,02	17,81	0,20	0,07	2,88
	обед														
1	Суп Харчо с куриным мясом		250												
	куры	100		18,2	18,4	0,7	241	16	228	27	3	0	0,07	0	0,5
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	крупа рисовая	5		0,325	0,06	3,635	16,6	79,68	4,85	1,05	0,09	0	0,004	0	0,02
	чеснок	0,5		0,0325	0,0025	0,1495	0,715	128,7	0,7	0,15	0,0075	0,05	0,0004	0	0,0015
	картофель	45		0,9	0,045	8,865	37,35	8,3	26,1	10,35	0,405	9	0,054	0,009	0,045
	лук	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Жаркое по домашнему		200												
	мясо говядина	60		11,34	7,44	0	112,2	5,4	118,8	12,6	1,56	0	0,036	0	0,24
	масло растительное	9		0	8,991	0	80,91	0	0	0	0	0	0	0	3,96
	картофель	250		5	0,25	49,25	207,5	25	145	57,5	2,25	50	0,3	0,05	0,25
	лук репчатый	10		0,17	0	0,95	4,3	3,1	5,8	1,4	0,08	1	0,005	0,0001	0,02
	морковь свежая	15		0,195	0,015	1,05	4,95	7,65	8,25	5,7	0,18	0,75	0,009	1,35	0,06
	чеснок	1		0,065	0	0,212	1,06	0,9	0	0,3	0,015	0,1	0,0017	0	0,015
	томат паста	2		0,096	0	0,378	1,92	1,56	1,36	0,6	0,046	0,9	0,0014	0,04	0,086
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Сок вишневый	200	200	1,4	0	24,4	106	34	36	12	0,6	14,8	0,02	0,1	0,6
4	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			41,72	39,65	115,45	968,23	428,33	622,69	149,05	9,16	77,90	0,59	2,02	7,73
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60	0	0,00	0
	итого			55,32	53,68	201,86	1495,04	655,53	892,20	195,82	13,17	155,71	0,79	2,09	10,61

	10 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Пудинг творожный запеченный		120												
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2
	творог	80		13,36	7,2	1,04	124,8	131,2	176	18,4	0,32	0,4	0,03	0,024	0,48
	крупа манная	6		0,678	0,042	4,398	19,56	1,2	5,04	1,8	0,138	0	0,84	0	0,09
	сахар песок	10		0	0	9,45	38,8	0,2	0	0	0,03	0	0,00	0	0
	яйцо	10		1,27	1,15	0,07	15,7	86,35	18,5	5,4	0,27	0	0,007	0	0,26
	молоко свежее	30		0,93	1,05	1,47	19,8	36,3	27,3	4,2	0,03	0,3	0,01	0,003	0,003
	сметана	10		0,42	2,19	0,17	25,6	217,6	0,03	5,95	0,021	0,0006	0,002	0	0
2	фрукты	100	100	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
3	чай		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
4	Батон нарезной	50	50	3,85	0,15	25,05	129,5	64,75	42,5	8,25	0,66	0	0,08	0	0,085
	ИТОГО			20,91	16,78	67,12	522,91	558,85	288,62	57,40	4,53	13,70	0,98	0,06	3,32
	обед														

1	Борщ с фасолью на мясном бульоне		250												
	фасоль зерно	3		0,615	0,06	1,485	8,94	447	14,4	3,09	0,0177	0	0,015	0	0,018
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	16,83	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	сметана	3		0,126	0,657	0,051	7,68	217,6	0,009	5,95	0,021	0,0006	0,0006	0	0
	мука пшеничная	1		0,101	0,007	0,716	3,41	61,38		2,88	0,192	0	0	0	0
	картофель	45		0,9	0,045	8,865	37,35	8,3	26,1	10,35	0,405	9	0,054	0,009	0,045
	капуста свежая	45		0,405	0,045	1,575	9	9,6	13,95	7,2	0,45	22,5	0,027	0,01	0,045
	лук	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
	морковь свежая	3		0,039	0,003	0,21	0,99	16,83	1,65	1,14	0,036	0,15	0,0018	0,27	0,012
	свекла свежая	10		0,13	0,01	0,81	3,9	14,43		15,91	0,602	0,14	0	0	0
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Оладьи из печени		80												
	масло растительное	8		0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0	0	3,52
	хлеб	13	50	0,988	0,117	6,461	29,38	3,38	10,79	4,55	0,208	0,026	0,02	0	0,026
	печень говяжья	100		17,9	3,7	5,3	127	11,43	314	1,62	0,0414	0,0759	0	0	0
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
3	картофельное пюре		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	15		0,465	0,525	0,735	9,9	18,15	13,65	2,1	0,015	0,15	0,00	0,0015	0,0015
	картофель	150		3	0,15	29,55	124,5	8,3	87	34,5	1,35	30	0,18	0,03	0,15
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0
4	Салат из белокочанной капусты		80		0			0		0	0	0	0	0	0
	масло растительное	7		0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0	3,08
	капуста свежая	70		0,63	0,07	2,45	14	9,6	21,7	11,2	0,7	35	0,042	0,01	0,07
	морковь свежая	10		0,13	0,01	0,7	3,3	16,83	5,5	3,8	0,12	0,5	0,006	0,9	0,04
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
5	Булочка с маком		50	0	0	0		0		0	0	0	0,00	0	0
	молоко свежее	12		0,372	0,42	0,588	7,92	14,52	10,92	1,68	0,012	0,12	0,0036	0,0012	0,0012
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,034	0,00	0,3
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	1,1	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	семена пищевого мака	5		0,875	2,375	0,725	27,8	83,35	45,15	22,1	0,5	0	0	0	0,105
6	Кисель с черной смородиной		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	крахмал	9		0,009	0	7,164	26,91	3,6	6,93	0	0	0	0,00	0	0
	черная смородина	20		0,2	0	1,6	8	7,2	6,6	7	0,26	40	0,02	0,02	0,18
7	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			37,46	40,99	126,47	1014,75	1090,13	687,57	162,77	6,71	139,01	0,51	1,31	10,75
	вит "с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	60	0		
	итого			58,37	57,77	193,59	1537,66	1648,98	976,19	220,17	11,24	212,71	1,49	1,37	14,07

	11 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)

	завтрак	грамм	грамм												
1	Рис отварной рассыпчатый		200										0,00	0	0
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	крупа рисовая	53		3,445	0,636	38,531	175,96	79,68	51,41	11,13	0,954	0	0,0424	0	0,212
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Колбаса вареная диетическая	50	50	6,85	11,1	0	130	14,5	89	6,38	0,374	0	0,00	0	0
3	Бутерброд с икрой кетовой		80										0,00	0	0
	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	икра лосось	20		6,3	2,76	0	50,2	18	98	5,8	0,36	0	0,00	0	0,6
4	Чай с молоком		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	итого			20,86	27,90	78,14	652,01	145,83	300,11	47,06	3,39	0,20	0,13	0,05	1,26
	обед														
1	Уха рыбацкая		250												
	рыба потрошенная (лосось) потрошенная	90		7,92	0,27	0	92,7	49,44	0	39,60	2,61	0,00	0,108	0,018	0,09
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	картофель	100		2	0,1	19,7	83	8,3	58	23	0,9	20	0,12	0,02	0,1
	лук репчатый	10		0,17	0	0,95	4,3	13,33	5,8	1,4	0,08	1	0,005	0,0001	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Бефстроганов		80	0	0	0	0						0	0	0
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	мясо говядина	80		15,12	9,92	0	149,6	16,83	158,4	16,8	2,08	0	0,048	0	0,32
	мука пшеничная	1		0,101	0,007	0,716	3,41	61,38	0	2,88	0,192	0	0,0006	0	0,015
	молоко свежее	6		0,186	0,21	0,294	3,96	7,26	5,46	0,84	0,006	0,06	0,00	0,0006	0,0006
	морковь свежая	15		0,195	0,015	1,05	4,95	16,83	8,25	5,7	0,18	0,75	0,009	1,35	0,06
	лук репчатый	6		0,102	0	0,57	2,58	13,33	3,48	0,84	0,048	0,6	0,003	0,00006	0,012
	сметана	6		0,252	1,314	0,102	15,36	217,6	0,018	5,95	0,021	0,0006	0,0012	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
3	макаронные изделия		150												
4	отварные со слив. маслом														
	макаронные изделия	53		5,512	0,477	39,856	175,96	9,54	46,11	8,48	0,636	0	0,090	0	0,795
	масло сливочное	4		0,04	3,36	0,024	31,48	0,88	0,76	0,12	0,008	0	0,00	0,0136	0,092
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
4	Томат свежие	50	50	0,30	0,00	2,10	9,50	7,00	13,00	10,00	0,70	12,50	0,03	0,6	0,35
5	Компот из сухофруктов		200										0	0,00	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20		0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
6	хлеб	50		3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			36,29	21,64	118,01	841,84	446,68	355,55	145,20	11,31	35,41	0,52	2,71	3,38
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			
	итого			57,143	49,536	196,141	1493,850	592,510	655,658	192,260	14,705	95,611	0,645	2,765	4,642

	12 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Оладьи из капусты с сыром		200												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	сметана	5		0,21	1,095	0,085	12,8	217,6	0,015	5,95	0,021	0,0006	0,001	0	0
	яйцо	12		1,524	1,38	0,084	18,84	86,35	22,2	6,48	0,324	0	0,0084	0	0,312

	сыр Российский	30		7,5	9	0,72	117,3	300	38,7	14,1	0,18	0,48	0,01	0,051	0,15
	капуста свежая	300		2,7	0,3	10,5	60	9,6	93	48	3	150	0,18	0,06	0,3
	соль	1		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
2	Булочка с маком		50	0	0	0		0		0	0	0	0,00	0	0
	молоко свежее	12		0,372	0,42	0,588	7,92	14,52	10,92	1,68	0,012	0,12	0,0036	0,0012	0,0012
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,034	0,00	0,3
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	1,1	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	семена пищевого мака	5		0,875	2,375	0,725	27,8	83,35	45,15	22,1	0,5	0	0	0	0,105
3	Какао с пастеризованным молоком		200										0,00	0	0
	молоко свежее	150		4,65	5,25	7,35	99	181,5	136,5	21	0,15	1,5	0,05	0,015	0,015
	какао	3		0,729	0,45	0,306	8,67	3,84	19,65	12,75	0,66	0	0,00	0,0009	0,009
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	ИТОГО			21,30	26,28	52,00	545,39	902,48	387,61	136,43	5,20	152,10	0,29	0,14	2,63
	обед														
1	Гречневый суп с зеленым горошком с курицей		250/20												
	куры	20		3,64	3,68	0,14	48,2	3,2	45,6	5,4	0,6	0	0,01	0	0,1
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	зеленый горошек	15		0,465	0,03	1,065	6,15	2,4	7,95	3,15	0,105	1,5	0,02	0,045	0
	крупа гречневая	8		0,64	0,128	5,184	24,96	5,6	23,84	7,84	0,64	0	0,04	0	0,048
	картофель	90		1,8	0,09	17,73	74,7	8,3	52,2	20,7	0,81	18	0,108	0,018	0,09
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	соль	1		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
2	Биточки по-белорусски		100/8												
	молоко свежее	20		0,62	0,7	0,98	13,2	24,2	18,2	2,8	0,02	0,2	0,01	0,002	0,002
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	мясо говядина	105		19,845	13,02	0	196,35	16,83	207,9	22,05	2,73	0	0,063	0	0,42
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	1,1	3,7	1,08	0,054	0	0,00	0	0,052
	лук репчатый	15		0,255	0	1,425	6,45	13,33	8,7	2,1	0,12	1,5	0,0075	0,00015	0,03
	масло сливочное	8		0,08	6,72	0,048	62,96	1,76	1,52	0,24	0,016	0	0,00	0,0272	0,184
	Картофельное пюре		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	картофель	150		3	0,15	29,55	124,5	8,3	87	34,5	1,35	30	0,18	0,03	0,15
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
3	Винегрет овощной		80										0	0,00	0
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	картофель	26		0,52	0,026	5,122	21,58	8,3	15,08	5,98	0,234	5,2	0,0312	0,0052	0,026
	свекла свежая	18		0,306	0	1,944	8,64	17,76	7,74	15,91	0,602	0,14	0,00	0,00	0,0018
	морковь свежая	13		0,169	0,013	0,91	4,29	16,83	7,15	4,94	0,156	0,65	0,0078	1,17	0,052
	огурцы солёные	16		0,448	0	0,208	3,04	4	3,2	0	0,192	0	0	0	0
	зеленый горошек	16		0,496	0,032	1,136	6,56	2,56	8,48	3,36	0,112	1,6	0,02	0,048	0
	лук репчатый	16		0,272	0	1,52	6,88	13,33	9,28	2,24	0,128	1,6	0,008	0,00016	0,032
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
4	Кисель из брусники		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	крахмал	9		0,009	0	7,164	26,91	3,6	6,93	0	0	0	0,00	0	0
	брусника	20		0,14	0,1	2	8,64	18	3,2	1,4	0,08	3	0,00	0,016	0,2
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			37,27	37,92	116,51	940,02	226,06	574,87	155,34	8,91	64,34	0,60	1,83	5,15
	вит "с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0

	итого			58,57	64,19	168,51	1485,41	1128,54	962,48	291,77	14,12	216,44	0,89	1,97	7,79

							13 день								
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Омлет с зеленым горошком		150/30												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	84		2,604	2,94	4,116	55,44	101,64	76,44	11,76	0,084	0,84	0,03	0,0084	0,0084
	яйцо	60		7,62	6,9	0,42	94,2	33	111	32,4	1,62	0	0,04	0	1,56
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
	зеленый горошек	30		0,93	0,06	2,13	12,3	4,8	15,9	6,3	0,21	3	0,03	0,09	0
2	Какао с пастеризованным молоком		200										0,00	0	0
	молоко свежее	150		4,65	5,25	7,35	99	181,5	136,5	21	0,15	1,5	0,05	0,015	0,015
	какао	3		0,729	0,45	0,306	8,67	3,84	19,65	12,75	0,66	0	0,00	0,0009	0,009
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
3	хлеб	40	40	3,04	0,36	19,88	90,4	10,4	33,2	14	0,64	0,08	0,06	0	0,08
4	Пастила фруктовая	30		0,15	0,003	24,12	91,5	3,3	1,5	0	0,12	65,28	0,00	0,003	0
5	фрукты	100	100	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
	ИТОГО			20,17	20,16	83,83	595,06	355,88	406,14	107,36	5,74	83,70	0,23	0,16	1,99
	обед														
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		300/30												
	мясо говядина	25		4,725	3,1	0	46,75	16,83	49,5	5,25	0,65	0	0,015	0	0,1
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	яйцо	1		0,127	0,115	0,007	1,57	86,35	1,85	0,54	0,027	0	0,0007	0	0,026
	картофель	100		2	0,1	19,7	83	8,3	58	23	0,9	20	0,12	0,02	0,1
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Рис отварной рассыпчатый		200										0	0	0
	крупа рисовая	53		3,445	0,636	38,531	175,96	79,68	51,41	11,13	0,954	0	0,0424	0	0,212
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
3	Тефтели мясные с молочным соусом		100												
	мука пшеничная	2		0,206	0,02	1,42	6,54	58,86	1,72	0,32	0,024	0	0,0034	0	0,03
	молоко свежее	30		0,93	1,05	1,47	19,8	36,3	27,3	4,2	0,03	0,3	0,009	0,003	0,003
	масло растительное	10		0	9,99	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0	4,4
	мясо говядина	100		18,9	12,4	0	187	16,83	198	21	2,6	0	0,06	0	0,4
	мука пшеничная	3		0,309	0,03	2,13	9,81	58,86	2,58	0,48	0,036	0	0,0051	0	0,045
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	морковь свежая	10		0,13	0,01	0,7	3,3	16,83	5,5	3,8	0,12	0,5	0,006	0,9	0,04
	лук репчатый	15		0,255	0	1,425	6,45	13,33	8,7	2,1	0,12	1,5	0,0075	0,00015	0,03
4	Кисель с черной смородиной		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	крахмал	9		0,009	0	7,164	26,91	3,6	6,93	0	0	0	0,00	0	0
	черная смородина	20		0,2	0	1,6	8	7,2	6,6	7	0,26	40	0,02	0,02	0,18
5	Томат свежие	50	50	0,3	0	2,1	9,5	7	13	10	0,7	12,5	0,03	0,6	0,35
6	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			35,54	35,10	116,13	915,81	454,53	479,19	109,07	7,38	75,65	0,41	2,01	7,48

	вит "с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0
	итого			55,71	55,27	199,95	1510,87	810,41	885,33	216,43	13,12	159,35	0,63	2,17	9,47

	14 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак														
1	Каша кукурузная молочная		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	сахар песок	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,015	0	0,00	0	0
	крупа кукурузная	20		1,66	0,24	15	65	4	21,8	7,2	0,54	0	0,03	0,04	0,14
	соль	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Кофейный напиток на молоке		200												
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	молоко свежее	100		3,1	3,5	4,9	66	121	91	14	0,1	1	0,03	0,01	0,01
	кофейный напиток	2		0,278	0,288	0,3	4,96	248		0	0	0	0,00	0	0
3	фрукты	100	100	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
4	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	ИТОГО			12,08	11,83	79,69	471,31	512,40	248,15	60,45	3,80	15,00	0,17	0,11	0,57
	обед														
1	Суп лапша домашняя с курицей		250												
	куры	15		2,73	2,76	0,105	36,15	2,4	34,2	4,05	0,45	0	0,01	0	0,075
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	мука пшеничная	8		0,808	0,056	5,728	27,28	61,38		2,88	0,192	0	0	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,01	3,14	86,35	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	картофель	70		1,4	0,07	13,79	58,1	8,3	40,6	16,1	0,63	14	0,084	0,014	0,07
	лук репчатый	8		0,136	0	0,76	3,44	13,33	4,64	1,12	0,064	0,8	0,004	0,00008	0,016
	морковь свежая	10		0,13	0,01	0,7	3,3	16,83	5,5	3,8	0,12	0,5	0,006	0,9	0,04
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Шницель рыбный из минтая		100												
	молоко свежее	9		0,279	0,315	0,441	5,94	10,89	8,19	1,26	0,009	0,09	0,00	0,0009	0,0009
	Филе минтая	110		17,49	8,91	0	79,2	28,8	264	60,5	0,88	0,55	0,121	0,11	0,33
	масло растительное	7		0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0	3,08
	яйцо	4		0,508	0,46	0,028	6,28	86,35	7,4	2,16	0,108	0	0,0028	0	0,104
	лук репчатый	24		0,408	0	2,28	10,32	13,33	13,92	3,36	0,192	2,4	0,012	0,00024	0,048
	Сухари панировочные	15		1,665	0,5685	11,48	58,5585	31,767	0	3,432	0,579	0	0,09	0	0
3	Картофель отварной		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	картофель	200		4	0,2	39,4	166	8,3	116	46	1,8	40	0,24	0,04	0,2
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
4	Компот из сухофруктов		200										0	0,00	0
	сахар	20		0	0	18,9	77,6	0,4	0	0	0,06	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20	250	0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
5	Икра кабачковая	50	50	1	4,5	4,3	61	50,02		14,35	0,875	0,375	0,00	0	0
6	Вафли с фруктова -ягодной начинкой		40												
	вафли	40		1,28	1,12	32,04	136,8	4	13,2	0,8	0,24	0	0,016	0,0008	0,28
7	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			40,30	35,29	193,29	1140,61	460,55	609,50	208,04	10,86	59,32	0,77	1,78	6,41
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			
	итого			52,38	47,12	272,98	1611,92	972,95	857,65	268,49	14,66	74,32	0,95	1,89	6,98

	15 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Каша ячневая молочная		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	крупы ячневая	20		2,00	0,26	12,98	64,4	16,00	35	12,6	0,36	0	0,06	0	0,3
	сахар	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,015	0	0,00	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Бутерброд (хлеб, масло, сыр)		80												
	хлеб	50		3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
	сыр Российский	22		5,5	6,6	0,528	86,02	220	28,38	10,34	0,132	0,352	0,01	0,0374	0,11
3	чай		200					0		0	0	0	0,00	0	0
	сахар песок	20		0	0	18,9	77,6	0,4	0	0	0,06	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	лимон	8		0,072	0	0,288	2,48	3,2	1,76	0,96	0,048	3,2	0,00	0,0008	0,016
	итого			14,312	23,060	66,771	540,350	369,850	199,640	58,850	2,355	4,552	0,177	0,099	0,880
	обед														
1	Суп с рыбными фрикадельками		250												
	рыба(лосось)	90		18,9	6,3	0	132,3	70,56	0	39,6	2,61	0	0,054	0	1,35
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	яйцо	1		0,127	0,115	0,007	1,57	86,35	1,85	0,54	0,027	0	0,0007	0	0,026
	картофель	90		1,8	0,09	17,73	74,7	8,3	52,2	20,7	0,81	18	0,108	0,018	0,09
	лук репчатый	8		0,136	0	0,76	3,44	13,33	4,64	1,12	0,064	0,8	0,004	0,00008	0,016
	морковь свежая	8		0,104	0,008	0,56	2,64	16,83	4,4	3,04	0,096	0,4	0,0048	0,72	0,032
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
2	Шницель натуральный рубленный		100/10												
	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
	мясо говядина	90		17,01	11,16	0	168,3	16,83	178,2	18,9	2,34	0	0,054	0	0,36
	молоко свежее	9		0,279	0,315	0,441	5,94	10,89	8,19	1,26	0,009	0,09	0,00	0,0009	0,0009
	масло растительное	6		0	5,994	0	53,94	0	0	0	0	0	0	0	2,64
	яйцо	4		0,508	0,46	0,028	6,28	86,35	7,4	2,16	0,108	0	0,0028	0	0,104
	лук репчатый	24		0,408	0	2,28	10,32	13,33	13,92	3,36	0,192	2,4	0,012	0,00024	0,048
	Сухари панировочные	15		1,665	0,5685	11,48	58,5585	31,767	0	3,432	0,579	0	0,09	0	0
3	макаронные изделия отварные со слив.маслом		150												
	макаронные изделия	53		5,512	0,477	39,856	175,96	9,54	46,11	8,48	0,636	0	0,090	0	0,795
	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
	соль	3		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
4	Томат свежие	50	50	0,3	0	2,1	9,5	7	13	10	0,7	12,5	0,03	0,6	0,35
5	Кисель из брусники														
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	крахмал	9		0,009	0	7,164	26,91	3,6	6,93	0	0	0	0,00	0	0
	брусника	20		0,14	0,1	2	8,64	18	3,2	1,4	0,08	3	0,00	0,016	0,2
	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			50,90	45,83	123,55	1094,57	410,38	385,34	132,09	9,14	37,29	0,54	1,42	7,89
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60	0	0	0
	итого			65,210	68,895	190,317	1634,919	780,227	584,980	190,942	11,491	101,842	0,716	1,522	8,772

	16 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак	грамм	грамм												
1	Омлет с сыром		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	84		2,604	2,94	4,116	55,44	101,64	76,44	11,76	0,084	0,84	0,03	0,0084	0,0084
	яйцо	60		7,62	6,9	0,42	94,2	33	111	32,4	1,62	0	0,04	0	1,56
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
	сыр Российский	20		5	6	0,48	78,2	200	25,8	9,4	0,12	0,32	0,01	0,034	0,1
2	Какао с пастеризованным молоком		200												
	молоко свежее	150		4,65	5,25	7,35	99	181,5	136,5	21	0,15	1,5	0,05	0,015	0,015
	какао	3		0,729	0,45	0,306	8,67	3,84	19,65	12,75	0,66	0	0,00	0,0009	0,009
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
3	Батон нарезной	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	фрукты	100	100	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
	ИТОГО			24,85	26,19	63,03	592,06	550,38	422,84	113,96	5,69	15,76	0,21	0,11	2,11
	обед														
1	Щи по-уральски		250/13												
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	16,83	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	сметана	3		0,126	0,657	0,051	7,68	217,6	0,009	5,95	0,021	0,0006	0,0006	0	0
	крупа перловая	3		0,357	0,174	1,962	10,35	1,92	10,83	3,48	0,117	0	0,0018	0	0,045
	картофель	45		0,9	0,045	8,865	37,35	8,3	26,1	10,35	0,405	9	0,054	0,009	0,045
	капуста свежая	45		0,405	0,045	1,575	9	9,6	13,95	7,2	0,45	22,5	0,027	0,01	0,045
	лук репчатый	4		0,068	0	0,38	1,72	13,33	2,32	0,56	0,032	0,4	0,002	0,00004	0,008
	морковь свежая	4		0,052	0,004	0,28	1,32	16,83	2,2	1,52	0,048	0,2	0,0024	0,36	0,016
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
2	Каша гречневая рассыпчатая		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	крупа гречневая	53		4,24	0,848	34,344	165,36	218,4		68,6	7,84	0	0,28	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
3	Котлета из курицы с красны соусом		100												
	мука пшеничная	1		0,103	0,01	0,71	3,27	58,86	0,86	0,16	0,012	0	0,0017	0	0,015
	молоко свежее	20		0,62	0,7	0,98	13,2	24,2	18,2	2,8	0,02	0,2	0,006	0,002	0,002
	масло растительное	4		0,04	3,36	0,024	31,48	0,88	0,76	0,12	0,008	0	0,00	0,0136	0,092
	филе курицы	90		16,38	16,56	0,63	216,9	14,4	205,2	24,3	2,7	0	0,06	0	0,45
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	1,55	2,9	0,7	0,04	0,5	0,00	0,00005	0,01
	хлеб	5	50	0,38	0,045	2,485	11,3	1,3	4,15	1,75	0,08	0,01	0,01	0	0,01
	Сухари панировочные	10		1,11	0,379	7,65	39,039	21,178	0	2,288	0,386	0	0,06	0	0
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	чеснок	0,5		0,0325	0,0025	0,1495	0,715	0,45	0,7	0,15	0,0075	0,05	0,00	0	0,0015
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
4	Салат из свеклы с зеленым горошком		80												
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	свекла свежая	80		1,36	0	8,64	38,4	17,76	34,4	15,91	0,602	0,14	0,02	0,01	0,008
	зеленый горошек	20		0,62	0,04	1,42	8,2	3,2	10,6	4,2	0,14	2	0,02	0,06	0

5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
6	Компот из сухофруктов		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20		0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
	итого			35,23	35,00	124,00	937,16	838,58	433,54	186,39	17,39	36,65	0,67	1,67	3,39
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			
	итого			60,08	61,19	187,03	1529,22	1388,96	856,38	300,35	23,08	112,41	0,88	1,77	5,50

	17 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак														
1	Сосиски говяжьи отварные		80												
	сосиска	80		9,76	10,4	0	136,8	49,59	128,8	5,8	0,34	0	0,00	0	0
2	Рис отварной рассыпчатый		150						0				0,00	0	0
	крупа рисовая	53		3,445	0,636	38,531	175,96	79,68	51,41	11,13	0,954	0	0,0424	0	0,212
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	173,14	0	0,66	0,006	0	0,00	0,017	0,115
	соль	1		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
3	фрукты	100	100	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
4	Чай с молоком		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	ИТОГО			17,77	16,04	89,38	575,91	348,76	250,06	49,89	5,18	13,20	0,14	0,05	0,63
	обед														
1	Суп с крупой и томатом на мясном бульоне		250/10												
	мясо говядина	10		1,89	1,24	0	18,7	16,83	19,8	2,1	0,26	0	0,006	0	0,04
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	крупа пшеничная	8		1	0,056	5,744	26,08	0	22,08	0	0	0	0,02	0	0,136
	картофель	50		1	0,05	9,85	41,5	8,3	29	11,5	0,45	10	0,06	0,01	0,05
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Капуста белокочанная тушенная в томатном соусе с мясом		200/20												
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	16,83	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	масло растительное	4		0	3,996	0	35,96	0	0	0	0	0	0	0	1,76
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	картофель	80		1,6	0,08	15,76	66,4	8,3	46,4	18,4	0,72	16	0,096	0,016	0,08
	капуста свежая	120		1,08	0,12	4,2	24	9,6	37,2	19,2	1,2	60	0,072	0,02	0,12
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0
3	Огурец свежий	50	50	0,35	0	0	0,18	1,7	7,14	0	0	0,035	0,015	0,01	0,05
4	Компот из сухофруктов		200										0,00	0	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20		0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
6	Ватрушка из дрожжевого теста		40	0	0	0		0		0	0	0	0,00	0	0

	молоко свежее	8		0,248	0,28	0,392	5,28	9,68	7,28	1,12	0,008	0,08	0,00	0,0008	0,0008
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,03	0	0,3
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	сахар	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,015	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	86,35	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	повидло	10		0,18	0	7,09	27,6		12,9	33,6	1,26	0	0	0,00	0
7	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			22,46	20,74	141,91	813,28	409,99	353,30	147,38	9,63	89,12	0,52	1,72	5,83
	вит "с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0
	итого			40,22	36,77	231,29	1389,19	758,75	603,36	197,27	14,81	162,32	0,65	1,77	6,46

	18 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак														
1	Каша гречневая рассыпчатая		150												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	крупа гречневая	53		4,24	0,848	34,344	165,36	218,4		68,6	7,84	0	0,28	0	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
2	Колбаса варенная диетическая	80		10,96	17,76	0	208	23,2	142,4	6,38	0,374	0	0,03	0	0
3	чай		200/8												
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,002
	лимон	8		0,072	0	0,288	2,48	3,2	1,76	0,96	0,048	3,2	0,00	0,0008	0,016
4	фрукты	100	100	0,4	0	11,3	46	16	11	9	2,2	13	0,01	0,03	0,2
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	ИТОГО			19,52	23,26	84,99	632,39	275,20	197,61	102,59	11,32	16,30	0,41	0,05	0,43
	обед														
1	Суп крестьянский со сметаной		250												
	мясо говядина	15		2,835	1,86	0	28,05	16,83	29,7	3,15	0,39	0	0,009	0	0,06
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	крупа пшено	5		0,6	0,145	3,465	16,7	90,18	11,65	27,27	7,07	0	0,03	0,0075	0,015
	сметана	3		0,126	0,657	0,051	7,68	217,6	0,009	5,95	0,021	0	0,0006	0	0
	картофель	90		1,8	0,09	17,73	74,7	8,3	52,2	20,7	0,81	18	0,108	0,018	0,09
	лук репчатый	5		0,085	0	0,475	2,15	13,33	2,9	0,7	0,04	0,5	0,0025	0,00005	0,01
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
2	Курица отварная с овощами		100												
	масло растительное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	куры	120		21,84	22,08	0,84	289,2	19,2	273,6	32,4	3,6	0	0,08	0	0,6
	лук репчатый	10		0,17	0	0,95	4,3	3,1	5,8	1,4	0,08	1	0,01	0,0001	0,02
	морковь свежая	15		0,195	0,015	1,05	4,95	7,65	8,25	5,7	0,18	0,75	0,01	1,35	0,06
	чеснок	0,5		0,033	0,0025	0,1495	0,715	0,45	0,7	0,15	0,0075	0,05	0,00	0	0,0015
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
3	Макароны отварные с маслом		150												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,000	0,0102	0,069
	макаронные изделия	60		6,24	0,54	45,12	199,2	10,8	52,2	9,6	0,72	0	0,102	0	0,9
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,000	0,00005	0,00005
4	компот из курги		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0

	курага	20		0,7	0,1	12,4	55	10,8	14	6,2	0,52	0,2	0,00	0,68	0,84
5	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
6	Булочка с маком		50	0	0	0		0		0	0	0	0,00	0	0
	молоко свежее	12		0,372	0,42	0,588	7,92	14,52	10,92	1,68	0,012	0,12	0,0036	0,0012	0,0012
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,034	0,00	0,3
	сахар	3		0	0	2,835	11,64	0,06	0	0	0,009	0	0,00	0	0
	яйцо	2		0,254	0,23	0,014	3,14	1,1	3,7	1,08	0,054	0	0,0014	0	0,052
	масло растительное	2		0	1,998	0	17,98	0	0	0	0	0	0	0	0,88
	дрожжи	1		0,4	0,06	0,4	4,1	0	0	0	0	0	0	0	0
	семена пищевого мака	5		0,875	2,375	0,725	27,8	83,35	45,15	22,1	0,5	0	0	0	0,105
	итого			42,51	39,26	140,40	1067,67	532,32	573,37	160,86	15,17	20,97	0,48	2,53	5,51
	вит "с"	60		0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0
	итого			62,03	62,52	225,39	1700,06	807,52	770,98	263,45	26,49	97,27	0,89	2,58	5,95

	19 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак														
1	чай		200/8												
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	4,95	8,25	4,4	0,82	0	0,00	0,0005	0
	лимон	8		0,072	0	0,288	2,48	3,2	1,76	0,96	0,048	3,2	0,00	0,0008	0,016
2	Сырники запеченные с маслом		150												
	сахар песок	10		0	0	9,45	38,8	0,2	0	0	0,03	0	0,00	0	0
	яйцо	10		1,27	1,15	0,07	15,7	86,35	18,5	5,4	0,27	0	0,007	0	0,26
	соль	0,1		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0
	творог	145		24,215	13,05	1,885	226,2	237,8	319	33,35	0,58	0,725	0,06	0,0435	0,87
	масло растительное	8		0	7,992	0	71,92	0	0	0	0	0	0,00	0	3,52
	мука пшеничная	20		2,06	0,2	14,2	65,4	3,6	17,2	3,2	0,24	0	0,03	0	0,3
	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
3	Пастила фруктовая	30		0,15	0,003	24,12	91,5	3,3	1,5	0	0,12	65,28	0,00	0,003	0
	итого			27,867	30,795	64,248	648,90	341,90	368,110	47,610	2,173	69,205	0,107	0,082	5,196
	обед														
1	Суп с рыбными консервами		250												
	консервы рыбные (сайра)	30		5,58	6,24	0	78,6	28,82	0	3,6	0,24	0	0	0	0
	крупа рисовая	8		0,52	0,096	5,816	26,56	79,68	7,76	1,68	0,144	0	0,0064	0	0,032
	масло сливочное	4		0,04	3,36	0,024	31,48	0,88	0,76	0,12	0,008	0	0,00	0,0136	0,092
	картофель	90		1,8	0,09	17,73	74,7	8,3	52,2	20,7	0,81	18	0,108	0,018	0,09
	лук репчатый	10		0,17	0	0,95	4,3	13,33	5,8	1,4	0,08	1	0,005	0,0001	0,02
	морковь свежая	10		0,13	0,01	0,7	3,3	16,83	5,5	3,8	0,12	0,5	0,006	0,9	0,04
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0			
2	Картофельное пюре		150	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	10		0,31	0,35	0,49	6,6	12,1	9,1	1,4	0,01	0,1	0,00	0,001	0,001
	картофель	150		3	0,15	29,55	124,5	8,3	87	34,5	1,35	30	0,18	0,03	0,15
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
3	Зразы "Школьные "		100										0	0	0
	мясо говядина	90		17,01	11,16	0	168,3	16,83	178,2	18,9	2,34	0	0,054	0	0,36
	масло растительное	5		0	4,995	0	44,95	0	0	0	0	0	0	0	2,2
	сухари панировочные	50		3,45	0,2	22,6	108,5	80,29		20,35	1,485	0	0,00	0	0
	хлеб	13		0,897	0,052	5,876	28,21	80,29		20,35	1,485	0	0,00	0	0
	яйцо	9		1,143	1,035	0,063	14,13	86,35	16,65	4,86	0,243	0	0,0063	0	0,234
	лук репчатый	25		0,225	0,025	1,875	9	11,16		4,34	0,112	0,08	0	0,00	0
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0,00	0

4	Салат овощной		80		0										
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	огурец свежий	40		0,8	0,04	0,28	2	0		0	0	0	0	0,00	0
	томат свежие	40		0,2	0,04	1,12	6	7,65		19,38	0,456	0,06	0,00	0	0
	лук репчатый	3		0,051	0	0,285	1,29	13,33	1,74	0,42	0,024	0,3	0,0015	0,00003	0,006
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0
5	компот из курги		200												
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	курага	20		0,7	0,1	12,4	55	10,8	14	6,2	0,52	0,2	0,00	0,68	0,84
6	хлеб	50	50	3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			39,88	35,59	138,81	1024,94	489,34	421,16	179,65	10,282	50,34	0,45	1,66	5,60
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60	0	0,0000	0
	итого			67,743	66,385	203,062	1673,840	831,24	789,27	227,26	12,46	179,55	0,56	1,742	10,796

	20 день														
№	приём пищи наименование блюда	питания	порции	белки	жиры	углеводы	калории	Ca (мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)	C(мг)	B1(мг)	A(мг)	E(мг)
	завтрак														
1	каша дружба		200												
	масло сливочное	5		0,05	4,2	0,03	39,35	1,1	0,95	0,15	0,01	0	0,00	0,017	0,115
	молоко свежее	90		2,79	3,15	4,41	59,4	108,9	81,9	12,6	0,09	0,9	0,03	0,009	0,009
	крупа кукурузная	10		0,83	0,12	7,5	32,5	2	10,9	3,6	0,27	0	0,01	0,02	0,07
	крупа рисовая	10		0,65	0,12	7,27	33,2	79,68	9,7	2,1	0,18	0	0,008	0	0,04
	крупа пшено	15		1,8	0,435	10,395	50,1	90,18	34,95	27,27	7,07	0	0,09	0,0225	0,045
	сахар песок	5		0	0	4,725	19,4	0,1	0	0	0,015	0	0,00	0	0
	соль	1		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
2	чай		200												
	сахар песок	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	чай	1		0	0	0	0	0		0	0	0	0,00	0	0
3	Бутерброд (хлеб, масло, сыр)		80										0,00	0	0
	хлеб	50		3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	масло сливочное	10		0,1	8,4	0,06	78,7	2,2	1,9	0,3	0,02	0	0,00	0,034	0,23
	сыр Российский	20		5	6	0,48	78,2	200	25,8	9,4	0,12	0,32	0,01	0,034	0,1
	ИТОГО			15,02	22,88	73,90	562,05	497,46	207,60	72,92	8,62	1,32	0,23	0,14	0,71
	обед														
1	Солянка домашняя		250/20												
	мясо говядина	20		3,78	2,48	0	37,4	16,83	39,6	4,2	0,52	0	0,012	0	0,08
	сосиска	10		1,22	1,3	0	17,1	49,59	16,1	5,8	0,34	0	0,00	0	0
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,00	0,0102	0,069
	огурцы солённые	20		0,56	0	0,26	3,8	5	4	0	0,24	0	0	0	0
	чеснок	0,5		0,0325	0,0025	0,1495	0,715	128,7	0,7	0,15	0,0075	0,05	0,0004	0	0,0015
	картофель	55		1,1	0,055	10,835	45,65	8,3	31,9	12,65	0,495	11	0,066	0,011	0,055
	сметана	3		0,126	0,657	0,051	7,68	217,6	0,009	5,95	0,021	0,0006	0,0006	0	0
	лук репчатый	10		0,17	0	0,95	4,3	13,33	5,8	1,4	0,08	1	0,005	0,0001	0,02
	морковь свежая	5		0,065	0,005	0,35	1,65	16,83	2,75	1,9	0,06	0,25	0,003	0,45	0,02
	томат паста	1		0,048	0	0,189	0,96	74,88	0,68	0,3	0,023	0,45	0,0007	0,02	0,043
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0			
2	Печень тушенная в томатном соусе		100												
	Печень говяжья	114		20,406	4,218	6,042	144,78	11,43	357,96	1,62	0,0414	0,0759	0	0	0
	масло растительное	7		0	6,993	0	62,93	0	0	0	0	0	0	0	3,08
	мука пшеничная	3		0,309	0,03	2,13	9,81	0,54	2,58	0,48	0,036	0	0,01	0	0,045
	сметана	25		1,05	5,475	0,425	64	217,6	0,075	5,95	0,021	0,0006	0,005	0	0
3	Вермишель отварная с маслом		150												
	масло сливочное	3		0,03	2,52	0,018	23,61	0,66	0,57	0,09	0,006	0	0,000	0,0102	0,069

	макаронные изделия	60		6,24	0,54	45,12	199,2	10,8	52,2	9,6	0,72	0	0,102	0	0,9
	соль	0,5		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Салат" Здоровье"		80												
	морковь свежая	35		0,455	0,035	2,45	11,55	16,83	19,25	13,3	0,42	1,75	0,021	3,15	0,14
	свекла свежая	35		0,455	0,035	2,835	13,65	14,43		15,91	0,602	0,14	0	0	0
	зеленый горошек	20		0,62	0,04	1,42	8,2	3,2	10,6	4,2	0,14	2	0,02	0,06	0
	масло растительное	3		0	2,997	0	26,97	0	0	0	0	0	0	0	1,32
	соль	0,5		0	0	0	0	0		0	0	0			
5	Компот из сухофруктов		200										0	0	0
	сахар	15		0	0	14,175	58,2	0,3	0	0	0,045	0	0,00	0	0
	сухофрукты	20		0,56	0	13,6	43,26	11	14,2	12	3	0,4	0,02	0,70	0,04
6	хлеб	50		3,8	0,45	24,85	113	13	41,5	17,5	0,8	0,1	0,08	0	0,1
	итого			41,06	30,35	125,87	922,03	831,51	601,04	113,09	7,62	17,22	0,34	4,41	5,98
	вит "с"	60		0	0	0	0	0		0	0	60			
	итого			56,08	53,23	199,76	1484,08	1328,97	808,64	186,01	16,24	78,54	0,57	4,55	6,69