



Утверждаю
И.о. директора ГОБУ УГКК
Бондарчук А.Н.

« 28 » 11 2024 год.

Примерное меню

На 2024-2025-й учебный год

Государственное общеобразовательное бюджетное учреждение

Иркутской области – кадетская школа-интернат

«Усольский гвардейский кадетский корпус»

(Возрастная категория 9-11 классы).

Примечание

При разработке примерного меню использовались:

- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна (1);
- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, Пермь 2008 г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» (2);
- таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания 2012 года издания под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна (3);
- сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года издания под редакцией В.Т. Лапшиной (4);
- сборник рецептур на продукцию для обучающихся во образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. (5);
- картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, 1995г. М .А. Самсонов, И.В. Медведева, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А Редзюк. (6).

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов, предназначенный с круглосуточным пребыванием обучающихся 12-18 лет, при организации шестиразового питания (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и второй ужин).

Неделя первая
День 1 (понедельник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рет)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
120(1)	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,85	8,39	25,01	199,95	0,09	0,185	0,825	0,54	36,5	80,83	163	36,88	6,68	0	0	0,61	0,65
382(1)	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	0,01	1,588	0	26,66	56,34	112,22	124,56	21,34	0	0	0	0,478
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		870	18,29	30,63	117,25	831,55	0,326	0,33	32,413	0,54	168,16	287,17	308,32	250,46	86,32	0	0	2,41	9,668
Обед																			
15(5)	кукуруза с яйцом и луком	100	8,17	14,07	36,94	207,15	0,02	0,01	0,15	0	16,2	2,8	4,69	2,1	17,02	0	0,001	0,24	1,4
82(1)	борщ со св. капустой и картофелем, со сметаной и мясом	250/15/25	6,82	8,33	12,43	151,22	0,065	0,08	10,775	0,5	254,525	239,9	61,321	104,24	2,78	0,01	0	0	1,957
293(1)	птица жареная	120	28,39	35,7	19,08	434,21	0,044	0,017	2,596	0,08	119,68	71,75	61,6	83,7	22,31	0	0,002	1,85	2,09
303(1)	каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
347(1)	компот из плодов консервированных	200	0,48	0,19	32,43	133,4	0,006	0,018	1,984	0	0	16,56	15,98	15,58	6,18	0	0	0	0
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1120	62,46	66,87	206,44	1502,98	0,43	0,329	14,247	0,59	463,605	831,05	201,351	536,28	209,83	0,09	0,003	2,118	13,377
Полдник																			
ПР(3)	творожная масса	100	14,3	7	12,7	180	0,04	0,02	0,5	0,945	40	101	148	198	21	0	0,02	0,047	0,4
ПР(3)	печенье сахарное	50	3	4	37	208	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		350	17,9	11	82,7	524	0,18	0,1	12,5	0,945	140	193	158	228	34	0	0,02	0,047	1,6
Ужин																			
259(1)	жаркое по-домашнему	250	24,3	27,14	34,87	442,5	0,18	0,025	10,14	3,05	22,5	124,75	36,6	46,9	5,98	0	0,004	0	1,63
77(1)	сельдь с луком	50	4,53	7,16	1,64	89,4	0,02	0	0,2	0,02	21,6	1,2	86,4	91,6	43,2	0,001	0	0,15	1,2
376(1)	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	0	0	0,27	0	0	0,9	12,6	3,9	2,3	0	0	0	0,49
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		600	35,96	35,47	94,26	779,4	0,32	0,075	10,61	3,07	44,1	254,35	155,1	218,9	78,98	0,001	0,004	0,15	5,22
2-й ужин																			
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,01	0,05	0	0	0	4,2	1,55	0	6,5	0	0	0	0
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ИТОГО:		250	8,7	12,1	86,1	374,5	0,07	0,31	1,8	0,1	43	176,2	243,55	188	36,5	0	0	0,2	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3190	143,31	156,07	586,75	4012,43	1,326	1,144	71,57	5,245	858,865	1741,77	1066,32	1421,64	445,63	0,091	0,027	4,925	30,065

Неделя первая
День 2 (вторник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(реп)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
176(1)	каша пшеничная молочная вязкая	250	9,83	14,28	55,43	391,2	0,216	0,18	1,152	0,48	75,24	186,24	146,42	206,37	54,89	0	0	0	1,63
378(1)	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		890	24,65	24,43	146,03	916,2	0,466	0,475	32,482	2,15	101,44	158,8	323,32	459,19	133,59	0	0	1,6	11,54
Обед																			
ПР(3)	икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	0,03	9,6	0	28	12	32	2	13	0	0	0	0,8
102(1), 190(2)	суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/25	11,27	7,37	16,68	191,29	0,24	0,095	5,885	1,32	267,9	115,83	45,471	31,64	41,339	0	0	0	0,32
239(1)	тефтели рыбные	120	16,97	14,76	17,03	269,29	0,12	0,1	2,3	0,17	47	130,74	102,1	195,8	32,56	0	0,01	1,15	1
312(1)	пюре картофельное	210	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	2,63	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0,06	0	0	1,346
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0,21	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0,02	0	0	0,634
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1105	46,71	55,41	187,62	1192,78	0,868	0,549	121,995	4,33	549,44	1049,01	296,711	483,84	192,839	0,08	0,01	1,15	8,8
Полдник																			
424(1)	булочка домашняя	150	9,26	10,26	118	282,84	0	0	0	0	11	0,14	0,6	0,52	1,49	0	0	0	0,02
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		350	9,86	10,26	151	418,84	0,04	0,08	12	0	111	91,14	10,6	30,52	5,49	0	0	0	0,42
Ужин																			
260(1)	гуляш	120	18,27	21,26	3,44	277,96	0,03	0,1	0,92	3,15	0	26,4	21,81	154,15	22,03	0	0,8	0	3,06
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	210	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
342(1)	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	98,6	0,012	0,008	0,9	0	2	112,44	14,18	4,4	5,14	0	0	0	0,952
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		630	50,25	42,09	120,21	936,85	0,236	0,192	1,82	3,95	33,6	306,8	61,97	284,61	62,83	0	0,8	0	7,386
2-й ужин																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		250	12,25	4,75	60,6	345	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		3225	143,72	136,94	665,46	3809,67	1,67	1,596	169,297	10,53	815,48	1909,75	916,601	1430,16	420,749	0,08	0,81	2,75	28,346

Неделя первая

День 3 (среда)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рети)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
Завтрак																			
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
181(1)	каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,33	12,86	38,86	101,2	0,096	0,204	1,4	0,06	17,76	75,23	160,52	141,83	24,36	0	0	0	0,56
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		870	18,86	34,24	129,47	714,8	0,32	0,495	32,7	0,26	144,98	371,57	319,4	320,85	96,66	0	0	1,8	9,234
Обед																			
111(6)	салат "степной"	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,083	0,049	13,043	0,074	11,037	233,8	15,91	47,32	18,72	0	0	0,003	0,747
88(1) 190(1)	щи из св. капусты с картофелем, с мясом отварным, со сметаной	250/10/25	7,81	8,55	8,4	148,99	0,072	0,08	15,875	1,48	134,15	126,466	60,846	98,64	28,794	0	0	0	1,227
295(1)	котлеты рубленые из бройлер-цыплят	120	35,02	16,45	16,56	284,64	0,12	0,192	1,248	0	117,98	68,44	6,678	117,05	24,96	0	0	0,98	1,704
171(1)	каша перловая рассыпчатая	200/10	5,94	10,79	42,25	244,8	0,054	0,036	0	0	31,6	10,14	25,7	17,54	25,32	0	0	0	1,154
348(1)	компот из кураги и чернослива	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,03	0,6	0	87,4	258	32,32	21,9	17,56	0	0	0,14	0,48
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1115	63,8	43,92	182,28	1275,73	0,625	0,507	30,766	1,554	382,167	1012,346	187,954	487,95	180,854	0	0	0,143	10,012
Полдник																			
222(1), ПР(3)	пудинг из творога (запеченный) с повидлом	200/40	46,6	21,6	66,2	544,8	0,084	0,42	0,66	4,18	91	273,62	273,82	301,22	37,19	0,054	0,02	2,1	1,84
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		440	47,2	21,6	99,2	680,8	0,124	0,5	12,66	4,18	191	364,62	283,82	331,22	41,19	0,054	0,02	2,1	2,24
Ужин																			
265(1)	плов	250	28,03	48,71	56,23	547,4	0,1	0,087	2,176	5,16	199,2	71,09	24,19	340,24	66,79	0,01	0,01	0,95	4,51
15(5)	сыр (порциями)	50	13,65	13,65	0	186	0,01	0,18	0,3	0	110,4	50	300	290	26,7	0	0	0,2	0,33
376(1)	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	0	0	0,27	0	0	0,9	12,6	3,9	2,3	0	0	0	0,49
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		600	48,81	63,53	113,98	980,9	0,23	0,317	2,746	5,16	309,6	249,49	356,29	710,64	123,29	0,01	0,01	1,15	7,23
2-й ужин																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	3	4	37	208	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
ИТОГО:		250	8,4	9	58,6	366	0,16	0,26	1,8	0,1	43	173	242	188	39	0	0	0,2	1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3275	187,07	172,29	583,53	4018,23	1,459	2,079	80,672	11,254	1070,747	2171,026	1389,46	2038,66	480,994	0,064	0,03	5,393	29,716

Неделя первая

День 4 (четверг)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рет)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
381(2)	бутерброды с повидлом 2-й вар.	130	7,8	10,25	58,13	356	2,14	0,84	5,2	0,2	94,2	125,3	21,8	79,14	35,14	0,05	0	0,2	0,3
121(1)	суп молочный гречневый	250	10,91	15,59	42,22	154	0,046	0,152	1,97	0	88,13	427,38	120,3	194,9	119,08	0	0	0,55	3,44
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
ИТОГО:		880	20,04	27,06	144,95	713	2,276	1,052	40	0,4	197,33	607,98	164,3	291,44	183,62	0,05	0	2,35	10,7
Обед																			
ПР(3)	помидоры консервированные	100	0,35	0	12,04	51,55	0,041	0,032	8,251	0	66,54	207,1	19	3,9	16,04	0	0	0	0,739
106, 107(1)	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	9,18	6,88	15,65	174,64	0,145	0,042	0,25	0	213,03	260,13	37,23	144,905	30,94	0	0	1,89	1,696
268(1)	котлеты с маслом сливочным	120/10	20,31	31,9	21,23	453,5	0,066	0,132	0	0,67	49,59	207,33	14,1	196,74	33,66	0,2	0,05	0,08	2,97
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
348(1)	компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,022	0,012	0	0	1	125,1	20,32	9,36	8,12	0	0	0	0,45
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1125	67,51	60,33	205,76	1553,68	0,628	0,372	8,501	1,47	361,76	1155,62	143,63	589,965	162,42	0,2	0,05	1,97	12,029
Полдник																			
ПР(3)	творожная масса	100	14,3	7	12,7	180	0,04	0,02	0,5	0,945	40	101	148	198	21	0	0,02	0,047	0,4
ПР(3)	мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,05	0,025	0	0	0	0
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		350	14,95	7	85,4	476,5	0,08	0,1	12,5	0,945	140	192,1	158,2	228,05	25,025	0	0,02	0,047	0,8
Ужин																			
293(1)	птица жареная	120	28,39	35,7	19,08	434,21	0,044	0,017	2,596	0,08	119,68	71,75	61,6	83,7	22,31	0	0,002	1,85	2,09
303(1)	каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
376(1)	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	8,6	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,28
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		670	46,66	48,1	105,84	942,71	0,209	0,171	2,626	1,56	152,18	392,59	125,46	385,16	152,25	0,08	0,002	1,877	8,5
2-й ужин																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	пряник	50	2	1	38,5	167,5	1	0,8	0	0	0	1	11	50	9	0	0	0	0,8
ИТОГО:		250	10	4	67,1	347,5	1,06	1,1	1	0,1	20	305	235	222	35	0	0	0	1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3275	159,16	146,49	609,05	4033,39	4,253	2,795	64,627	4,475	871,27	2653,29	826,59	1716,62	558,315	0,33	0,072	6,244	33,029

Неделя первая

День 5 (пятница)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рети)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
175(1)	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,3	13,42	40,18	312	0,12	0,168	1,152	0	74,04	241,61	160,06	188,06	44,66	0	0	0	0,972
382(1)	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	0,01	1,588	0	26,66	56,34	112,22	124,56	21,34	0	0	0	0,478
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		870	19,74	35,66	132,42	943,6	0,356	0,313	32,74	0,2	205,7	447,95	305,38	401,64	124,3	0	0	1,8	9,99
Обед																			
50(1)	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,022	0,077	0,7	0	48,24	144,9	61,7	19,26	22,98	0	0	0	0,09
157(4)	солянка домашняя со сметаной	250/10	16,28	20,43	36,8	154,69	0,097	0,09	1,46	0	36,29	107,75	33,735	43,55	21,809	0	0	0	0,3
239(1)	рыба жареная (минтай)	120	20,76	12,08	4,89	131	0,1	0,14	2,38	0,15	59,2	198,4	40,54	9,16	17,54	0	0	0	0,88
312(1)	пюре картофельное	210	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
349(1)	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,25	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0	0,698
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	27,25	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	27,25	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1090	58,96	70,29	177,88	1116,39	0,701	0,599	9,476	0,15	227,73	1260,95	244,255	346,37	182,289	0	0	0	8,014
Полдник																			
406, 407(1)	пирожки печеные с капустой	150	6,19	17,09	93,14	210	0,09	0,07	1,19	0	19,68	30,28	28,29	36,39	24,09	0	0	0	1,22
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ИТОГО:		350	7,19	17,09	113,34	294,8	0,112	0,092	5,19	0	19,68	54,28	42,29	50,39	32,09	0	0	0	4,02
Ужин																			
235(2)	капуста тушеная с мясом	300	26,15	18,35	25,47	387,12	0,012	0,038	65	0	198,54	0,54	24,36	6,21	2,14	0	0	0	0,541
15(5)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0,2	0,21
376(1)	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	8,6	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,28
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		630	41,11	27,36	84,57	741,62	0,142	0,198	65,24	0	269,94	166,64	354,96	265,51	47,54	0	0	0,2	2,931
2-й ужин																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,05	0,05	0	0	0	4,2	1,55	8,5	6,5	0	0	0	0
ИТОГО:		250	8,7	12,1	86,1	374,5	0,11	0,31	1,8	0,1	43	176,2	243,55	196,5	36,5	0	0	0,2	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3190	135,7	162,5	594,31	3470,91	1,421	1,512	114,446	0,45	766,05	2106,02	1190,44	1260,41	422,719	0	0	2,2	25,155

Неделя первая

день 6 (суббота)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рети)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
Завтрак																			
210(1)	омлет натуральный	250	17,37	32,54	4,92	380	0,12	0,6	0,3	4,65	376,5	230,73	119,58	261,9	18,72	0,002	0,001	0,03	3,06
15(5)	сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0,2	0,21
ПР(3)	зефир	50	0,4	0,05	69,9	163	0	0	0	0	0	0,9	1,25	0,75	0,75	0	0	0	0
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		930	37,03	47,36	165,17	1127,6	0,354	0,981	31,81	0,06	485,12	551,97	574,91	615,67	108,27	0,002	0,001	1,83	11,904
Обед																			
49(1)	салат витаминный (II -в.)	100	2,598	12,44	22,149	154,9	0,055	0,056	0,31	0	0	35,8	11,61	3,16	18,417	0	0	0	0,968
103(1) 190(2)	суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/25	8,47	4,94	17,6	161,29	0,125	0,085	8,31	0	158,16	18,96	1,18	16,04	3,08	0	0	0	1,837
290(1)	птица, тушёная в соусе	150	27,35	41,84	23,08	335,75	0,044	0,017	2,596	0	119,68	81,52	61,6	83,7	22,31	0	0	0	2,09
303(1)	Каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0	0	0	0,634
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1135	57,698	68,08	189,149	1317,14	0,531	0,418	111,216	0,01	473,58	646,66	153,49	437	208,787	0,08	0	0,027	13,459
Полдник																			
413(1)	пицца школьная	150	14,84	24,38	72,45	448,5	0,18	0	0,285	0	16,15	11,15	15,41	13,08	4,58	0	0	0	2
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ИТОГО:		350	15,84	24,38	92,65	533,3	0,202	0,022	4,285	0	16,15	35,15	29,41	27,08	12,58	0	0	0	4,8
Ужин																			
259(1)	жаркое по-домашнему	280	24,3	27,14	34,87	442,5	0,18	0,025	10,14	3,05	22,5	124,75	36,6	46,9	5,98	0	0,004	0	1,63
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
376(1)	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	8,6	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,28
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		600	31,53	42,76	94,23	826	0,3	0,095	10,17	3,05	112,5	266,85	72	132,2	34,88	0	0,004	0,2	3,85
2-й ужин																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	3	4	37	208	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
ИТОГО:		250	11	7	65,6	388	0,16	0,3	1	0,1	20	305	224	172	35	0	0	0	1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3265	153,098	189,58	606,799	4192,04	1,547	1,816	158,481	3,22	1107,35	1805,63	1053,81	1383,95	399,517	0,082	0,005	2,057	35,013

Неделя первая

День 7 (воскресенье)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рет)	К	Са	Р	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
Завтрак																			
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
204(1)	макаронные изделия отварные с сыром	250	16,92	19,9	42,64	418	0,1	0,16	0,28	0	144	87,4	369	164,3	5,4	0	0	0	1,54
378(1)	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		890	31,74	30,05	133,24	943	0,35	0,455	31,61	1,67	170,2	246,2	545,9	417,12	84,1	0	0	0,2	11,45
Обед																			
ПР(3)	помидоры консервированные	100	0,35	0	12,04	51,55	0,13	0,05	2,015	0	2,5	18,87	0,12	5,41	3,75	0	0	0	0
108, 109(1)	суп картофельный с клецками, с курицей	250/25	16,25	26,8	81,05	191,02	0,49	0,01	8,54	0	14,09	164,2	3,79	65,04	53,48	0	0	0	0,25
262(1)	сердце в соусе	120	20,79	18,76	2,85	152	0,27	0,57	1,39	1,2	25,6	249,2	27,53	181,35	23,32	0	0,02	1,58	3,96
238(2)	картофель жареный из отварного	200	6,13	19,54	39,43	276	0,002	0,01	4,8	0	47,5	314,5	27,01	22,04	2,41	0	0	0,02	0,25
348(1)	компот из кураги и чернослива	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,03	0,6	0	87,4	258	32,32	21,9	17,56	0	0	0,14	0,48
ПР(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	Хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1095	56,8	67,05	241,2	1168,37	1,188	0,79	17,345	1,2	177,09	1320,27	137,27	481,24	166,02	0	0,02	1,74	9,64
Полдник																			
425(1)	булочка "дорожная"	150	9,26	10,26	118	282,84	0	0	0	0	11	0,14	0,6	0,52	1,49	0	0	0	0,02
ПР(3)	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	0,08	0,3	2,6	4,12	40	292	240	180	28	0	0	1,47	0,2
ИТОГО:		350	15,06	16,66	127,4	402,84	0,08	0,3	2,6	4,12	51	292,14	240,6	180,52	29,49	0	0	1,47	0,22
Ужин																			
291(1)	плов из птицы	270	30,5	36,45	50,71	652,7	0,187	0,187	8,33	0	332,03	391,51	46,02	241,4	68,77	0	0	0	2,38
15(5)	сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0,2	0,21
376(1)	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	8,6	11,1	2,8	1,4	0	0	0	0,28
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		600	45,46	45,46	109,81	1007,2	0,317	0,347	8,57	0	403,43	557,61	376,62	500,7	114,17	0	0	0	4,77
2-й ужин																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		250	9,65	6,75	53,6	323	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3185	158,71	165,97	665,25	3844,41	1,995	2,152	61,925	7,09	844,72	2588,22	1542,39	1767,58	423,78	0	0,02	3,61	26,28

Неделя вторая
День 8 (понедельник)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рети)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
120(1)	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	47,96	150	0,09	0,185	0,825	0	36,5	80,83	163	36,88	6,68	0	0	0	0,65
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		870	17	26,13	138,57	763,6	0,314	0,476	32,125	0,2	163,72	377,17	321,88	215,9	78,98	0	0	0,2	9,324
Обед																			
67(1)	винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,044	0,038	9,632	0	199,5	283	31,24	43,27	19,53	0	0	0	0,828
190(2)	рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина), со сметаной	250/15/25	8,06	8,59	12,48	166,49	0,108	0,089	1,71	0	229,7	231,15	40,746	106,37	13,28	0	0	0	1,657
255(1)	бефстроганов	120	18,24	27,72	6,14	348	0,2	0,4	28,86	0	541	200,3	25,62	123,3	14,8	0,05	0,02	0,94	4,72
305(1)	рис припущенный	200/10	4,85	5,736	48,89	266,6	0,032	0,024	0	0	31,6	53,66	3,22	80,8	25,34	0	0	0	0,684
348(1)	компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,022	0,012	0	0	1	125,1	20,32	9,36	8,12	0	0	0	0,45
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1120	45,4	54,066	182,85	1411,39	0,686	0,683	40,202	0	1002,8	1208,71	167,646	548,6	146,57	0,05	0,02	0,94	13,039
Полдник																			
ПР(3)	мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,05	0,025	0	0	0	0
ПР(3)	творожная масса	100	14,3	7	12,7	180	0,04	0,02	0,5	0,945	40	101	148	198	21	0	0,02	0,047	0,4
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		350	14,95	7	85,4	476,5	0,08	0,1	12,5	0,945	140	192,1	158,2	228,05	25,025	0	0,02	0,047	0,8
Ужин																			
228(1)	рыба, припущенная в молоке	120	32	16,5	6,8	148	0,05	0,05	3,73	3,8	5,82	225,21	39,07	162,19	28,53	0,08	0,04	1,5	0,85
312(1)	пюре картофельное	210	4,2	10,06	47,25	222	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		670	48,43	32,28	113,65	686,5	0,386	0,268	10,77	5,27	49,12	838,81	144,07	385,55	100,43	0,08	0,04	1,5	5,456
2-й ужин																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,05	0,05	0	0	0	4,2	1,55	8,5	6,5	0	0	0	0
Итого:		250	11,3	10,1	93,1	396,5	0,11	0,35	1	0,1	20	308,2	225,55	180,5	32,5	0	0	0	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3260	137,08	129,576	613,57	3734,49	1,576	1,877	96,597	6,515	1375,64	2924,99	1017,346	1558,6	383,505	0,13	0,08	2,687	28,819

Неделя вторая
День 9 (вторник)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рети)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
15(1)	Сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
175(1)	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,3	13,42	40,18	312	0,12	0,168	1,152	0	74,04	241,61	160,06	188,06	44,66	0	0	0	0,972
378(1)	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		880	24,91	26,86	130,48	877	0,35	0,553	32,692	0,2	171,54	430,21	614,96	543,88	134,86	0	0	1,6	10,092
Обед																			
ПР(3)	икра кабачковая	100	1,2	4,7	7,7	78	0,03	0,03	9,6	0	28	12	32	2	13	0	0	0	0,8
101(1) ПР(3)	суп картоф. с крупой (перловая) и рыбными консервами	250	10,38	9,37	9,69	168,6	0,082	0,164	7,26	0	166,5	111,32	41,36	124,76	43,22	0	0	0	1,1
279(1)	тефтели 2-й вариант	120	16,2	24,42	15,94	348,34	0,05	0,07	0,41	2,41	33	151,6	23,65	63,16	16,5	0,047	0	2,14	0,68
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	210	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
349(1)	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0	0,698
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1080	65,76	60,05	192,33	1479,53	0,532	0,442	17,996	2,41	299,9	660,68	162,47	448,42	163,84	0,047	0	2,14	9,452
Полдник																			
410(1)	ватрушка с повидлом	150	10,13	15,98	109,54	215,3	0,11	0,158	0,048	0	41,21	84,95	51,02	12,16	21,68	0	0	0	1,051
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ИТОГО:		350	11,13	15,98	129,74	300,1	0,132	0,18	4,048	0	41,21	108,95	65,02	26,16	29,68	0	0	0	3,851
Ужин																			
289(1)	рагу из птицы	280	20,46	25,69	32,82	400,07	0,126	0,096	10,38	2,5	55,82	408,88	40,03	103,34	10,4	0	0	0	0
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
376(1)	чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56	0	0	0,27	0	0	0,9	12,6	3,9	2,3	0	0	0	0,49
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		600	27,75	41,36	90,83	779,57	0,246	0,166	10,65	2,5	145,82	543,28	76,93	189,74	40,2	0	0	0,2	2,43
2-й ужин																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		250	9,65	6,75	53,6	323	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3160	139,2	151	596,98	3759,2	1,32	1,601	67,186	5,21	701,47	1915,12	546,42	1396,2	398,58	0,047	0	4,14	26,025

Неделя вторая
День 10 (среда)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(рет)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	5	0	0	0	0	1
181(1)	каша манная молочная жидкая	250	7,33	12,86	38,86	101,2	0,096	0,204	1,4	0,06	17,76	75,23	160,52	141,83	24,36	0	0	0	0,56
382(1)	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	0,01	1,588	0	26,66	56,34	112,22	124,56	21,34	0	0	0	0,478
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		890	24,71	25,2	131,14	663,8	0,362	0,349	32,988	0,06	59,52	275,77	323,04	426,41	109	0	0	0	10,538
Обед																			
49(1)	салат витаминный (II - в.)	100	2,598	12,44	22,149	154,9	0,055	0,056	0,31	0	0	35,8	11,61	3,16	18,417	0	0	0	0,968
1,969	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,18	6,88	15,65	174,64	0,145	0,092	2,35	0	213,03	60,13	12,14	85,28	40,945	0	0	0	1,696
230(1)	рыба жареная (горбуша)	120	24,7	18,42	7,55	246,28	0,1	0,14	2,38	2,07	59,2	198,4	40,54	9,16	167,54	0	0	0,01	0,88
312(1)	пюре картофельное	210	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0	0	0	0,634
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1115	53,748	66,32	191,559	1230,02	0,778	0,612	109,25	2,07	478,77	1084,77	181,43	352	332,842	0	0	0,01	10,224
Полдник																			
223(1)	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	48,6	24,6	139,2	579,8	0,084	0,02	0,66	4,18	91	217,3	273,82	146,87	37,19	0,054	0,02	2,1	1,84
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ИТОГО:		440	49,6	24,6	159,4	664,6	0,106	0,042	4,66	4,18	91	241,3	287,82	160,87	45,19	0,054	0,02	2,1	4,64
Ужин																			
295(1)	котлеты рубленые из бройлер-цыплят	120	35,02	16,45	16,56	284,64	0,12	0,192	1,248	0	117,98	68,44	6,678	117,05	24,96	0	0	0,98	1,704
305(1)	рис припущенный	200/10	4,85	5,736	48,89	266,6	0,032	0,024	0	0	31,6	53,66	3,22	80,8	25,34	0	0	0	0,684
15(1)	сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
378(1)	чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		660	56,28	32,526	125,45	926,74	0,322	0,536	2,788	0	232,08	294,2	455,998	547,15	109,7	0	0	0,98	4,908
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	3	4	37	208	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
ИТОГО:		250	11	7	65,6	388	0,16	0,3	1	0,1	20	305	224	172	35	0	0	0	1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3355	195,338	155,646	673,149	3873,16	1,728	1,839	150,686	6,41	881,37	2201,04	1472,29	1658,43	631,732	0,054	0,02	3,09	31,31

Неделя вторая
День 11 (четверг)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рети)	K	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
174(1)	каша рисовая молочная вязкая	250	7,2	13,02	51,54	352,8	0,072	0,18	1,152	0	73,54	229,62	156,84	188,88	43,75	0	0	0	0,72
378(1)	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		870	17,08	33,07	142,1	946,8	0,292	0,475	32,482	0,2	189,64	394,22	316,54	370,7	117,45	0	0	0,2	9,67
Обед																			
42(1)	Салат картофельный с сол. огурцами и зел. содержком	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,057	0,05	3,51	0,021	16,2	158,61	13,2	81	17,82	0	0,002	0,001	0,83
43(2)	свекольник со сметаной и мясом	250	7,84	8,52	15,16	162,99	0,065	0,08	10,775	0	254,525	218,5	61,321	104,24	32,789	0	0	0	1,957
255(1)	печень по-строгановски	120	16,6	15,32	8,79	240,35	0,2	0,4	28,86	0	241	200,3	25,62	123,3	14,8	0,05	0,02	0,94	4,72
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	200/10	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
348(1)	компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,016	0,03	0,6	0	87,4	258	32,32	21,9	17,56	0	0	0	0,48
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1080	64,29	51,54	187,81	1369,43	0,692	0,714	43,745	0,821	630,725	1191,37	185,441	565,5	156,629	0,05	0,022	0,941	14,161
Полдник																			
ПР(3)	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,022	0,022	4	0	0	24	14	14	8	0	0	0	2,8
ПР(3)	зефир	50	0,4	0,05	69,9	163	0	0	0	0	0	0,9	1,25	0,75	0,75	0	0	0	0
ПР(3)	творожная масса	100	14,3	7	12,7	180	0,04	0,02	0,5	0,945	40	101	148	198	21	0	0,02	0,047	0,4
ИТОГО:		350	15,7	7,05	102,8	427,8	0,062	0,042	4,5	0,945	40	125,9	163,25	212,75	29,75	0	0,02	0,047	3,2
Ужин																			
179(2)	голубцы с мясом и рисом	120	17,42	24,79	28,13	354,2	0,066	0,132	0	1,54	49,59	207,33	14,1	186,74	33,66	0	0	0	2,97
303(1)	Каша гречневая вязкая	200/10	6,1	6,68	27,36	194	0,015	0,084	0	0,01	32,4	184,54	11,26	145,16	96,04	0,08	0	0,027	3,23
209(1)	яйца вареные	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,02	0	1,47	0,1	0,2	22	77	5	0	0	0	1
378(1)	чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		670	37,14	38,52	115,79	883,7	0,271	0,446	1,33	3,02	93,19	534,17	193,46	578,2	177,6	0,08	0	0,027	9,51
2-й ужин																			
ПР(3)	сухарики пшеничные	80	14,02	12,5	41,02	85,14	0,01	0,002	0,02	0	2,14	3,17	18,04	0,04	1,01	0	0	0	0,04
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ИТОГО:		280	19,42	17,5	62,62	243,14	0,07	0,262	1,82	0,1	45,14	175,17	260,04	188,04	31,01	0	0	0,2	0,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3250	153,63	147,68	611,12	3870,87	1,387	1,939	83,877	5,086	998,695	2420,83	1118,73	1915,19	512,439	0,13	0,042	1,415	36,781

Неделя вторая
День 12 (пятница)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рети)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
15(1)	сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
120(1)	суп молочный с макаронными изд.	250	9,97	15,74	45,16	363,6	0,216	0,2	1,152	0	73,54	349,85	179,54	281,98	84,98	0	0	0	2,076
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
ИТОГО:		880	29,23	30,51	135,51	948,2	0,45	0,581	32,662	0,2	182,16	670,19	633,62	635	173,78	0	0	1,6	10,92
Обед																			
50(1)	салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,9	0,022	0,077	0,7	0	48,24	144,9	61,7	19,26	22,98	0	0	0	0,09
88(1): 190(1)	щи из св. капусты с картофелем, с мясом отварным, со сметаной	250/25/15	7,81	8,55	8,4	148,99	0,072	0,08	15,875	0	134,15	126,446	60,846	98,64	28,794	0	0	0	1,227
268(1)	биточки с маслом сливочным	120/10	17,42	24,79	14,54	354,2	0,066	0,132	0	1,01	49,59	207,33	14,1	16,13	33,66	0	0	0	2,97
303(1)	каша пшеничная вязкая	200/10	7,5	6,15	25,14	207	0,012	0,024	0	0,008	17,8	95,2	7,08	109,21	56,34	0,04	0	0,03	1,02
349(1)	компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,024	0,726	0	40,8	29,8	12,48	23,44	17,46	0	0	0	0,698
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1130	50,56	50,87	165,48	1357,89	0,468	0,457	17,301	1,02	290,58	919,176	202,706	452,18	224,734	0	0	0	10,705
Полдник																			
ПР(3) 406, 463(1)	мармелад	50	0,05	0	39,7	160,5	0	0	0	0	0	0,1	0,2	0,05	0,025	0	0	0	0
ПР(3)	пирожки печеные с капустой	150	6,19	17,09	93,14	210	0,09	0,07	1,19	0	19,68	30,28	28,29	36,39	24,09	0	0	0	1,22
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		400	6,84	17,09	165,84	506,5	0,13	0,15	13,19	0	119,68	121,38	38,49	66,44	28,115	0	0	0	1,62
Ужин																			
231(1)	поджарка из рыбы	120	35	19	5	172	3,6	2,25	0	2,55	10,05	3,15	1,65	7,8	5,1	3,3	0	10,5	8,55
125(1)	картофель отварной с маслом	210	3,55	8,87	33,25	219	0,25	0,05	4,1	0	29	170	24	25,8	47	0	0	0	1,8
63(1)	салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,61	53,55	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
378(1)	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		730	48,32	30,42	109,86	717,05	4,01	2,53	5,43	2,55	140,15	321,25	176,55	208,9	95	3,3	0	10,7	12,7
2-й ужин																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	баранки	50	4,25	1,75	32	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО:		250	12,25	4,75	60,6	345	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3390	147,2	133,64	637,29	3874,64	5,118	4,018	69,583	3,87	752,57	2335,996	1275,366	1534,52	547,629	3,3	0	12,3	36,145

День 13 (суббота)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	D	A(рети)	К	Ca	P	Mg	I	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	
Завтрак																			
210(1)	омлет натуральный	250	17,37	32,54	4,92	380	0,12	0,6	0,3	4,65	376,5	230,73	119,58	261,9	18,72	0,002	0,001	0,03	3,06
14(1)	масло (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0,02	0	0	90	6	4,8	6	0	0	0	0,2	0,04
379(1)	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	0,156	1,3	0	22,22	146,34	125,78	90	14	0	0	0	0,134
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
ПР(3)	батон	100	7	3	45	240	0,09	0,055	0	0	0	110	20,3	70,02	31,3	0	0	0	1,9
	ИТОГО:	870	28,9	53,92	95,53	993,6	0,344	0,891	31,6	4,85	503,72	527,07	278,46	440,92	91,02	0,002	0,001	1,83	11,734
Обед																			
ПР(3)	помидоры консервированные	100	0,35	0	12,04	51,55	0,13	0,05	2,015	0	2,5	18,87	0,12	5,41	3,75	0	0	0	0
101(1) ПР(3)	суп картоф. с крупой (перловая) и рыбными консервами	250	10,38	9,37	9,69	168,6	0,082	0,164	7,26	0	166,5	111,32	41,36	124,76	43,22	0	0	0	1,1
288(1)	птица отварная	120	27,92	28,16	0,41	366,19	0,044	0,017	2,596	0,08	119,68	71,75	61,6	83,7	22,31	0	0,002	1,85	2,09
312(1)	пюре картофельное	210	4,09	26,4	47,25	183	0,186	0,148	4,21	0	43,2	464,6	49,3	65,46	37	0	0	0	1,346
348(1)	компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,022	0,012	0	0	1	125,1	20,32	9,36	8,12	0	0	0	0,45
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
	ИТОГО:	1080	55,59	65,91	177,44	1274,54	0,744	0,511	16,081	0,08	332,88	1107,14	219,2	474,19	179,9	0	0,002	1,85	9,686
Полдник																			
413(1)	пицца школьная	150	14,84	24,38	72,45	448,5	0,18	0	0,285	0	16,15	11,15	15,41	13,08	4,58	0	0	0	2
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
	ИТОГО:	350	15,44	24,38	105,45	584,5	0,22	0,08	12,285	0	116,15	102,15	25,41	43,08	8,58	0	0	0	2,4
Ужин																			
265(1)	плов	270	28,03	48,71	56,23	547,4	0,1	0,087	2,176	5,16	199,2	71,09	24,19	340,24	66,79	0,01	0,01	0,95	4,51
15(1)	сыр (порциями)	30	7,89	7,89	0	103	0,01	0,11	0,21	0	71,4	30	300	180	16,5	0	0	0	0,21
347(1)	компот из глодов консервированных	200	0,48	0,19	32,43	133,4	0,006	0,018	1,984	0	0	16,56	15,98	15,58	6,18	0	0	0	1,462
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
	ИТОГО:	600	43,4	57,89	132,76	975,3	0,236	0,265	4,37	5,16	270,6	245,15	359,67	612,32	116,97	0,01	0,01	0,95	8,082
2-й ужин																			
ПР(3)	снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	0,26	1,8	0,1	43	172	242	188	30	0	0	0,2	0,2
ПР(3)	печенье сахарное	50	3	4	37	208	0,1	0	0	0	0	1	0	0	9	0	0	0	0,8
	ИТОГО:	250	8,4	9	58,6	366	0,16	0,26	1,8	0,1	43	173	242	188	39	0	0	0,2	1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	3150	151,73	211,1	569,78	4193,94	1,704	2,007	66,136	10,19	1266,35	2154,51	1124,74	1758,51	435,47	0,012	0,013	4,83	32,902

Неделя вторая
День 14 (воскресенье)

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А(реп)	К	Са	Р	Mg	І	Se	F	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	16	11	12	13	14	15	17	18	19	20
Завтрак																			
382(2)	бутерброды с повидлом 2-й вар.	130	7,8	10,25	58,13	356	2,14	0,84	5,2	0,2	94,2	125,3	21,8	79,14	35,14	0,05	0	0,2	0,3
121(1)	суп молочный гречневый	250	10,91	15,59	42,22	154	0,046	0,152	1,97	0	88,13	427,38	120,3	194,9	119,08	0	0	0,55	3,44
ПР(3)	фрукты в ассортименте	300	1,2	1,2	29,4	141	0,09	0,06	30	0,2	15	34	8	13	27	0	0	1,6	6,6
378(1)	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	0,16	1,33	0	11,1	14,6	126,6	92,8	15,4	0	0	0	0,41
ИТОГО:		880	21,43	28,39	145,65	732	2,316	1,212	38,5	0,4	208,43	601,28	276,7	379,84	196,62	0,05	0	2,35	10,75
Обед																			
111(6)	салат "степной"	100	1,75	6,18	9,24	99,5	0,083	0,049	13,043	0,074	11,037	233,8	15,91	47,32	18,72	0	0	0,003	0,747
102(1) 190(2)	суп картофельный с бобовыми, с мясом и гречками	250/25/15	11,27	7,37	16,68	191,29	0,24	0,095	5,885	0	267,9	115,83	45,471	131,64	41,339	0	0	0	0,32
230(1)	рыба жареная (горбуша)	120	24,7	18,42	7,55	246,28	0,1	0,14	2,38	2,07	59,2	198,4	40,54	9,16	167,54	0	0	0,01	0,88
238(2)	картофель жареный из отварного	200	6,13	19,54	39,43	276	0,002	0,01	4,8	0	47,5	314,5	27,01	22,04	2,41	0	0	0,02	0,25
388(1)	напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	0,056	100	0	163,34	10,34	21,34	3,44	3,44	0	0	0	0,634
ПР(3)	хлеб пшеничный	100	8	1	48,2	236	0,16	0,06	0	0	0	134	24	88	34	0	0	0	2
ПР(3)	хлеб ржаной	100	4,5	0,9	30	147	0,12	0,06	0	0	0	181,5	22,5	97,5	31,5	0	0	0	2,7
ИТОГО:		1110	55,28	47,51	162,62	1184,77	0,634	0,421	113,065	2,07	537,94	954,57	180,861	351,78	280,229	0	0	0,03	6,784
Полдник																			
424(1)	булочка домашняя	150	9,26	10,26	118	282,84	0	0	0	0	11	0,14	0,6	0,52	1,49	0	0	0	0,02
ПР(3)	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,04	0,08	12	0	100	91	10	30	4	0	0	0	0,4
ИТОГО:		350	9,86	10,26	151	418,84	0,04	0,08	12	0	111	91,14	10,6	30,52	5,49	0	0	0	0,42
Ужин																			
268(1)	котлеты с маслом сливочным	120/10	20,31	31,9	21,23	453,5	0,066	0,132	0	0,67	49,59	207,33	14,1	196,74	33,66	0,2	0,05	0,08	2,97
309(1)	макаронные изделия отварные с маслом	210	24,82	19,57	48,79	368,79	0,074	0,034	0	0,8	31,6	40,46	6,48	49,56	8,16	0	0	0	1,474
377(1)	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	0	2,83	0	0	21,3	14,2	4,4	2,4	0	0	0	0,36
ПР(3)	хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	0	67	12	44	17	0	0	0	1
ПР(3)	хлеб ржаной	50	3	0,6	20	73,5	0,04	0,02	0	0	0	60,5	7,5	32,5	10,5	0	0	0	0,9
ИТОГО:		640	52,26	52,59	129,32	1075,79	0,26	0,216	2,83	1,47	81,19	396,59	54,28	327,2	71,72	0,2	0,05	0,08	6,704
2-й ужин																			
ПР(3)	йогурт	200	8	3	28,6	180	0,06	0,3	1	0,1	20	304	224	172	26	0	0	0	0,2
ПР(3)	вафли	50	3,3	7,1	64,5	216,5	0,05	0,05	0	0	0	4,2	1,55	8,5	6,5	0	0	0	0
ИТОГО:		250	11,3	10,1	93,1	396,5	0,11	0,35	1	0,1	20	308,2	225,55	180,5	32,5	0	0	0	0,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		3230	150,13	148,85	681,69	3807,9	3,36	2,279	167,395	4,04	958,56	2351,78	747,991	1269,84	586,559	0,25	0,05	2,46	24,858

**Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов, калорийности, витаминов и минералов
по 14-ти дневному меню ГОБУ УГКК для учащихся 9-11 классов**

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)													
					Минеральные вещества (мг)													
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Д	А	К	Са	Р	Mg	I	Se	F	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 день	143,31	156,07	586,75	4012,43	1,326	1,144	71,57	5,245	858,87	1741,77	1066,32	1421,64	445,63	0,091	0,027	4,925	30,065	
2 день	143,72	136,94	665,46	3809,67	1,67	1,596	169,297	10,53	815,48	1909,75	916,601	1430,16	420,749	0,08	0,81	2,75	28,346	
3 день	187,07	172,29	583,53	4018,23	1,459	2,079	80,672	11,254	1070,7	2171,03	1389,46	2038,66	480,994	0,064	0,03	5,393	29,716	
4 день	159,16	146,49	609,05	4033,39	4,253	2,795	64,627	4,475	871,27	2653,29	826,59	1716,62	558,315	0,33	0,072	6,244	33,029	
5 день	135,7	162,5	594,31	3470,91	1,421	1,512	114,446	0,45	766,05	2106,02	1190,44	1260,41	422,719	0	0	2,2	25,155	
6 день	153,098	189,58	606,799	4192,04	1,547	1,816	158,481	3,22	1107,4	1805,63	1053,81	1383,95	399,517	0,082	0,005	2,057	35,013	
7 день	158,71	165,97	665,25	3844,41	1,995	2,152	61,925	7,09	844,72	2588,22	1542,39	1767,58	423,78	0	0,02	3,61	26,28	
8 день	137,08	129,576	613,57	3734,49	1,576	1,877	96,597	6,515	1375,6	2924,99	1017,35	1558,6	383,505	0,13	0,08	2,687	28,819	
9 день	139,2	151	596,98	3759,2	1,32	1,601	67,186	5,21	701,47	1915,12	546,42	1396,2	398,58	0,047	0	4,14	26,025	
10 день	195,338	155,646	673,149	3873,16	1,728	1,839	150,686	6,41	881,37	2201,04	1472,29	1658,43	631,732	0,054	0,02	3,09	31,31	
11 день	153,63	147,68	611,12	3870,87	1,387	1,939	83,877	5,086	998,7	2420,83	1118,73	1915,19	512,439	0,13	0,042	1,415	36,781	
12 день	147,2	133,64	637,29	3874,64	5,118	4,018	69,583	3,87	752,57	2336	1275,37	1534,52	547,629	3,3	0	12,3	36,145	
13 день	151,73	211,1	569,78	4193,94	1,704	2,007	66,136	10,19	1266,4	2154,51	1124,74	1758,51	435,47	0,012	0,013	4,83	32,902	
14 день	150,13	148,85	681,69	3807,9	3,36	2,279	167,395	4,04	958,56	2351,78	747,991	1269,84	586,559	0,25	0,05	2,46	24,858	
Фактическое значение	153,9	157,7	621	3892,5	2,13	2,05	101,6	6	948	2234,3	1092	1579	474,8	0,33	0,08	4,15	30,32	
нормативное значение	142-177	157-168	646-681	До 4000	1,4	1,6	70	10	900	1200	1200	1200	300	0,1	0,05	4	18	

Исп. м/с диетическая Смоляр Л.А. тел. 89501349969