



«ОА» Семтебье

Подпись

Хрушева А.В.
расшифровка подписи

Десятидневное цикличное меню МКОУ СОШ с. Лойно (интернат)

Сезон: Осенне-зимний сезон
Возрастная категория: 12-18 лет

Стр. 1 из 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Завтрак														
5001	Апельсин	100	0,20	0,90	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,13	0,30	15,33	8,67	34,00
235	Суп молочный с макаронными изделиями	275	6,05	6,05	21,85	166,5	0,07	0,72	32,54	0,49	149,17	124,68	19,81	0,44
868	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего за завтрак		11,69	7,37	91,03	474,5	0,19	61,52	32,54	3,81	228,40	229,52	78,76	36,32
Обед														
181	Уха с крупой	275	9,45	4,5	15,40	140,50	0,07	0,53	12,10	0,00	13,07	71,80	8,94	0,70
413	Гуляш	65/50	16,50	15,30	3,50	217,50	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,80
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		41,87	25,03	137,02	944,80	0,32	1,08	28,27	2,61	62,78	410,42	62,90	6,62
Полдник														
413	Булочка сдобная	100	7,8	8,4	22,3	317,0	0,15	0,05	27,7	0,6	26,96	69,0	10,57	0,91
692	Кофейный напиток	200	3,0	3,1	17,9	109,0	0,03	0,52	18,0	0,1	106,0	78,3	12,18	0,13
	Всего за полдник		10,8	11,5	40,2	426,0	0,18	0,57	45,7	0,7	132,96	147,3	22,75	1,04
УЖИН														
451	Шницель мясной	110	15,25	13,15	14,10	240,00	0,07	0,06	2,85	3,44	38,25	154,13	30,43	1,57
520	Пюре картофельное	215	4,45	7,10	28,90	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
	Свежий огурец	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	6,00	0,03	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
	Всего за ужин		31,60	21,95	134,30	839,50	0,56	22,60	38,56	5,91	149,93	462,53	138,06	8,04
2 ужин														
698	Кефир	200	5,70	6,30	7,80	114,00	0,39	1,37	0,00	0,00	235,20	165,20	27,44	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
	Всего за 2 ужин		8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,20	33,44	0,80
	Всего за 1-й день		104,41	77,05	436,35	2954,30	1,65	88,04	154,63	13,08	820,27	1448,34	339,15	52,96

2-й день.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
340	Омлет натуральный	135/5	11,80	16,75	2,00	205,50	0,04	0,06	89,40	0,77	71,22	154,66	11,69	1,74
1	Масло сливочное (порцией)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,02
686	Чай с лимоном	200	0,20	0,10	13,50	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего за завтрак		15,12	24,42	35,71	420,50	0,08	1,18	89,40	1,22	84,48	182,00	18,02	2,28
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	90	1,7	4,05	8,3	75,5	0,02	8,41	0,00	2,17	45,85	25,98	13,73	0,55
124	Щи из свежей капусты с картофелем	275	2,50	6,00	8,00	95,00	0,03	11,01	28,45	0,24	38,66	33,89	13,98	0,48
451	Котлета мясная	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
593	Томатный соус	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
297	Каша рисовая рассыпчатая	215	10,20	8,30	41,05	283,00	0,22	1,22	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,70
943	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		38,67	34,88	147,47	1023,30	0,57	37,7	114,29	5,04	243,49	549,92	282,00	10,58
Полдник														
413	кондитерские изделия	50	1.2	1.4	11.2	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	13.5	3.0	0.3
	молоко, кипяченое	200	5.7	5.9	9.0	111.0	0.31	1.1	37.98	0.21	222.82	200.0	63.5	2.9
	Всего за полдник		6.9	7.3	20.2	196.0	0.31	1.1	37.98	0.21	227.22	213.5	66.5	3.2
Ужин														
332	Макаронные изделия отварные	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
394	Тефтели рыбные	110	14,95	12,80	16,70	242,00	0,09	0,35	14,83	0,00	30,55	96,58	23,07	0,81
	Свежие помидоры	50	1,00	0,20	5,00	22,00	0,03	82,50	0,00	0,20	7,00	13,00	10,0	0,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
	Всего за ужин		34,90	20,65	146,8	897,00	0,52	13,97	43,30	3,51	95,25	332,07	100,78	5,80
2 ужин														
45	Йогурт	200	5,70	6,30	7,80	114,00	0,39	1,37	0,00	0,00	235,20	165,20	27,44	0,20
413	Кондитерские изделия	50	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
	Всего за 2 ужин		8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,20	33,44	0,80
	Всего за 2-й день		103,59	96,45	380,28	2775,80	1,87	55,32	284,97	9,98	894,34	1469,69	500,74	22,66

3-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)B1 (мг)		Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	7	8	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	8,00
311	Каша манная молочная	240	7,20	9,80	35,20	257,20	0,08	0,27	75,68	0,77	150,56	126,58	21,95	0,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего за завтрак		10,94	11,72	89,78	502,50	0,16	11,39	75,68	1,22	162,02	153,92	28,28	9,02
Обед														
58	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	0,63
110	Борщ с капустой и картофелем	300	2,30	5,90	13,15	113,50	0,05	8,75	28,47	0,28	39,99	52,39	23,00	1,07
451	Биточки мясные	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
593	Томатный соус	50	0,45	2,00	2,70	30,50	0,01	0,90	9,56	0,05	2,30	6,37	3,24	0,14
520	Картофельное пюре	215	4,45	7,10	28,90	200,00	0,18	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		31,87	33,33	147,77	981,80	0,57	48,03	103,55	2,33	192,71	422,32	145,69	7,77
Полдник														
413	кондитерские изделия	50	1,2	1,4	11,2	85,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,40	13,50	3,0	0,3
	кисель фруктовый	200	0,1	0,1	27,6	109,0	0,02	1,36	0,00	0,07	8,48	9,28	2,66	0,7
	Всего за полдник		1.3	1.5	38.8	194.0	0.02	1.36	0.00	0.07	12.88	22.78	5.66	1.0
Ужин														
492	Плов	275	26,65	27,15	43,75	530,00	0,09	0,84	48,20	0,00	30,58	283,47	55,85	2,60
26	свежий огурец	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	6,00	0,03	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
	Всего за ужин		40,75	28,85	151,05	1011,50	0,44	7,64	51,33	4,85	154,51	530,98	165,03	8,19
2 ужин														
	Ряженка	200	6,30	7,80	7,80	125,00	0,07	1,30	0,00	0,00	235,20	165,20	26,44	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
	Всего за 2 ужин		8,60	10,70	30,10	250,00	0,07	1,30	0,00	0,00	243,90	192,20	32,44	0,80
	Всего за 3-й день		93,46	86,10	457,50	2939,80	1,26	69,72	230,56	8,47	766,02	1322,20	377,10	26,78

4-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	68	7,50	3,70	23,60	162,00	0,06	0,04	17,50	0,75	133,30	113,50	22,18	1,03
311	Каша пшеничная молочная	240	8,75	10,75	40,45	294,50	0,19	0,26	74,24	0,34	150,42	192,51	51,32	1,37
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Всего за завтрак		16,45	14,55	77,95	511,50	0,25	1,42	91,74	1,10	286,58	307,35	74,23	2,48
Обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53
132	Рассольник Ленинградский	275	2,80	6,10	17,25	137,00	0,10	7,38	28,47	0,33	24,70	74,70	25,43	0,96
371	Тефтели рыбные	110	14,95	12,8	16,70	242,00	0,08	0,32	14,83	0,00	30,55	96,58	23,07	0,81
593	Томатный соус	50	0,45	2,00	2,70	30,50	0,01	0,90	9,56	0,05	2,30	6,37	3,24	0,14
297	Каша гречневая рассыпчатая	215	10,20	8,30	41,05	283,00	0,22	1,22	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,70
639	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		39,92	34,88	181,22	1199,30	0,59	14,46	95,50	7,72	250,13	639,47	318,07	11,70
Полдник														
	Булочка домашняя	100	7.3	11.7	55.4	358.0	0.12	0.00	23.55	0.91	15.51	72.39	9.75	0.82
	Сок фруктовый	200	0.00	11.2	45.0	---	---	---	---	---	---	---	---	---
	Всего за полдник		7.3	22,90	100,40	403.0	0.12	0.00	23.55	0.91	15.51	72.39	9.75	0.82
Ужин														
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
141	Гуляш из говядины	65/50	33,00	15,30	3,50	217,50	0,04	0,47	0,00	0,10	13,19	153,30	22,26	2,10
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
	Всего за ужин		51,95	22,95	128,30	850,50	0,44	1,59	28,47	3,41	70,89	375,79	89,97	7,09
2 ужин														
5033	Кефир	200	5,70	6,30	7,80	114,00	0,39	1,37	0,00	0,00	235,20	165,20	27,44	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
	Всего за 2-й ужин		8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,20	33,44	0,8
	Всего за 4-й день		131,02	98,33	501,67	3066,80	1,88	19,12	245,23	14,89	858,33	1694,69	533,92	22,72

5-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
297	Каша ячневая молочная	240	6,55	6,45	37,60	238,00	0,15	1,22	42,28	1,76	107,89	249,54	71,66	1,88
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
1	Масло сливочное (порцией)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
	Всего за завтрак		9,87	14,12	71,31	453,00	0,19	2,34	42,28	2,21	121,15	276,88	77,99	2,42
Обед														
58	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	0,63
139	Суп гороховый	275	8,40	4,60	21,45	158,00	0,29	7,81	19,47	0,34	34,56	111,92	41,92	2,09
492	Плов из куры	275	26,65	27,15	43,75	530,00	0,10	0,84	48,20	0,00	30,58	283,47	55,85	2,60
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,10	106,00	78,30	12,18	0,13
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		46,27	39,93	146,62	1135,80	0,57	16,07	86,03	1,79	210,47	592,28	144,27	7,57
Полдник														
413	кондитерские изделия	30	1,2	1,4	11,2	85,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,4	13,5	3,0	0,3
	молоко, кипяченое	200	5,7	5,9	9,0	111,0	0,31	1,1	37,98	0,21	222,82	200,0	63,5	2,9
	Всего за полдник		6.9	7.3	20.2	196.0	0.31	1.1	37.98	0.21	227.22	213.5	66.5	3.2
Ужин														
436	Жаркое по-домашнему	275	20,65	20,50	19,40	345,50	0,17	5,33	0,00	4,40	28,59	251,15	55,72	3,75
43	Салат из свежей капусты	90	1,90	4,50	9,20	84,00	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
	Всего за ужин		33,65	26,60	117,40	825,00	0,50	16,27	3,10	8,99	127,30	446,84	130,60	9,04
2 ужин														
45	Йогурт	200	5,70	6,30	7,80	114,00	0,39	1,37	0,00	0,00	235,20	165,20	27,44	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
	Всего за 2 ужин		8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,20	33,44	0,80
	Всего за 5-й день		104,69	97,15	385,63	2848,80	1,97	37,15	169,39	13,20	930,04	1721,70	452,80	23,03

6-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
3	Бутерброд с сыром	68	7,50	3,70	23,60	162,00	0,06	0,04	17,50	0,75	133,30	113,50	22,18	1,03	
340	Омлет натуральный	135/5	11,80	16,75	2,00	205,50	0,05	0,05	89,40	0,77	71,22	154,66	11,69	1,74	
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Всего за завтрак		19,50	20,55	51,00	466,50	0,12	1,69	106,90	1,60	210,79	271,99	37,00	3,60	
Обед															
79	Салат из белокочанной капусты	100	1,90	4,50	9,20	84,0	0,02	9,34	0,00	2,41	50,94	28,86	15,25	0,61	
131	Рассольник по-домашнему	275	2,6	6,1	15,3	128,0	0,10	11,56	28,47	0,28	33,66	67,95	27,26	1,11	
413	Котлета мясная	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	5,41	120,57	41,0	1,49	
593	Томатный соус	50	0,45	2,00	2,70	30,50	0,01	0,90	9,56	0,05	2,30	6,37	3,24	0,14	
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08	
	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,04	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Всего за обед		36,57	32,38	162,12	1059,80	0,52	40,86	96,34	5,12	180,71	377,64	119,16	6,52	
Полдник															
413	кондитерские изделия	30	1.2	1.4	11.2	85.0	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	12.5	3.0	0.3	
	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98.0	0.16	0.52	18.0	0.11	119.37	107.09	26.9	0.88	
	Всего за полдник		4.8	4.7	24.9	183.0	0.16	0.52	18.0	0.11	123.77	119.59	29.9	1.18	
Ужин															
297	Каша рисовая рассыпчатая	215	4,90	6,35	45,90	264,50	0,06	1,22	42,28	1,06	71,80	54,08	78,99	1,56	
487	Курица отварная	65	15,4	13,0	0,25	179,00	0,16	0,76	12,12	0,55	16,44	122,76	16,18	1,58	
	Свежий помидор	50	1,00	0,20	5,00	22,00	0,03	12,50	0,00	0,20	7,00	13,00	10,00	0,00	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,20	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85	
	Всего за ужин		31,70	21,15	128,45	817,00	0,55	14,48	57,50	3,91	137,14	452,84	161,67	7,03	
2 ужин															
	Ряженка	200	6,30	7,80	7,8	125,00	0,07	1,30	0,00	0,00	235,2	165,2	26,44	0,20	
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	27,0	6,00	0,60	
	всего за 2 ужин		8,60	10,70	30,10	250,00	0,07	1,30	0,00	0,00	243,9	192,20	32,44	0,80	
	Всего за 6-й день		101,17	89,48	396,57	2776,30	1,42	58,85	278,74	10,74	896,31	1414,26	380,17	19,13	

7-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Банан	100	0,50	1,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	8,00	
7715	Каша манная	240	7,20	9,80	35,20	257,20	0,08	0,27	75,68	0,77	150,56	226,58	21,95	0,50	
943	Кефир	200	5,60	0,10	16,40	91,00	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	165,30	26,10	0,20	
	Всего за завтрак		27,90	29,90	66,60	600,00	0,15	10,66	72,80	0,03	411,27	413,64	55,05	8,99	
Обед															
	Свежий помидор	50	1,00	0,2	5,0	22,00	0,03	12,5	0,00	0,20	7,00	13,00	10,00	0,00	
138	Суп картофельный с крупой	275	2,95	2,85	21,25	124,50	0,10	8,40	12,74	0,34	18,97	94,56	28,81	1,10	
297	Каша рисовая рассыпчатая	215	4,9	6,25	45,90	204,50	0,06	1,22	42,80	1,06	71,80	54,08	78,99	1,56	
141	Гуляш из говядины	65/50	16,50	15,30	3,50	217,50	0,04	0,33	0,00	0,57	10,61	191,10	24,79	2,8	
631	Компот из смеси сухофруктов	200	2,40	0,10	41,40	171,00	0,04	0,80	0,00	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44	
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88	
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Всего за обед		36,07	25,88	176,17	1080,30	0,39	23,25	55,90	5,80	204,51	510,65	209,47	9,02	
Полдник															
413	Булочка домашняя	100	7,3	11,7	55,4	358,0	0,12	0,00	55,42	1,14	15,51	59,0	9,72	0,82	
	Молоко, кипяченое	200	5,7	5,9	9,0	111,0	0,31	1,09	37,9	0,21	222,46	165,2	25,66	0,18	
	Всего за полдник		13,0	17,6	64,4	469,0	0,43	1,09	93,32	1,35	237,97	224,2	35,38	1,0	
Ужин															
297	Каша гречневая рассыпчатая	215	10,20	8,30	41,05	283,00	0,22	1,22	42,28	1,40	75,96	266,66	187,76	5,70	
413	Биточки мясные	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49	
	Свежий огурец	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	6,00	0,03	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30	
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83	
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85	
	Всего за ужин		37,35	23,15	279,60	1815,00	0,71	23,76	77,99	3,87	187,64	575,06	295,39	12,17	
2 ужин															
943	Кефир	200	5,60	0,10	16,40	91,00	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	165,30	26,10	0,20	
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60	
	Всего за 2 ужин		8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,80	33,44	0,80	
Итого за 7 день			102,32	87,23	620,37	4011,50	2,04	60,86	302,89	11,80	1028,04	1630,63	596,36	31,57	

8-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311	Каша рисовая молочная	240	6,30	10,20	37,90	284,00	0,06	0,27	78,83	0,35	152,51	153,40	33,93	0,52
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Всего за завтрак		6,50	10,20	51,60	337,00	0,06	0,27	78,83	0,35	152,91	153,40	33,93	0,56
Обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53
110	Борщ с капустой и картофелем	275	2,30	6,30	14,30	132,00	0,05	9,54	30,24	0,30	42,93	56,68	25,02	1,16
388	Котлета рыбная	110	16,30	12,50	14,20	236,50	0,12	0,17	10,93	5,50	45,86	165,14	31,12	1,23
593	Томатный соус	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
520	Картофельное пюре	215	4,45	7,10	28,90	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,00	1,49
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,10	17,90	109,00	0,03	0,52	18,00	0,01	106,0	78,30	12,18	0,13
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
	Всего за обед		35,67	36,78	140,42	1047,30	0,52	30,04	102,73	9,43	295,44	559,42	145,81	6,82
Полдник														
	кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	85,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,4	12,5	3,0	0,3
692	кофейный напиток	200	3,0	3,10	17,90	109,0	0,03	0,52	18,0	0,1	105,6	78,3	12,18	0,13
	Всего за полдник		4,2	4,5	25,10	194,0	0,03	0,52	18,0	0,1	110,0	90,8	15,18	0,43
Ужин														
451	Котлета мясная	110	15,25	13,15	14,10	200,00	0,17	14,94	32,58	0,29	52,41	120,57	41,0	1,49
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,71	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
	Хлеб пшеничный/ржаной	180/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
	Всего за ужин		34,20	20,80	139,20	833,0	0,57	16,06	61,05	3,60	110,11	343,07	108,71	6,48
2 ужин														
45	Йогурт	200	5,70	6,30	7,80	114,00	0,39	1,37	0,00	0,00	235,20	165,20	27,44	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
	Итого за 2 ужин		8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,20	33,44	0,80
	Всего за 8 день		88,57	81,48	390,42	2650,30	1,57	48,23	260,61	13,48	912,36	1338,89	337,07	15,09

9-й день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мкг)	Е (мг)	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром	68	7,50	3,70	23,60	162,00	0,06	0,04	17,50	0,75	133,30	113,50	22,18	1,03
311	Каша пшеничная молочная	240	8,75	10,75	40,45	294,50	0,19	0,26	74,24	0,34	150,42	192,51	51,32	1,37
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,96	3,24	0,84
Всего за завтрак			16,45	14,55	89,45	555,50	0,26	1,90	91,74	1,17	289,99	309,97	76,74	3,24
Обед														
58	Салат из свежих помидоров	100	0,90	4,00	4,40	58,00	0,03	6,90	0,00	0,47	14,13	24,19	13,12	0,63
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	275	2,50	6,00	8,00	95,00	0,03	11,01	28,45	0,24	38,66	33,89	13,98	0,48
451	Шницель мясной	110	16,30	12,50	14,20	236,50	0,12	0,17	10,93	5,50	45,86	165,14	31,12	1,23
593	Томатный соус	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
855	Каша гречневая рассыпчатая	215	4,90	6,35	45,90	264,50	0,06	1,22	42,80	1,06	71,80	54,08	78,99	1,56
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,0	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
Всего за обед			33,62	32,23	148,52	1023,80	0,37	21,42	93,16	8,21	201,06	380,12	162,74	6,26
Полдник														
413	кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	85,0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,4	12,5	3,0	0,3
	сок фруктовый	200	0,00	11,2	45,0	---	---	---	---	---	---	---	---	---
Всего за полдник			1,2	12,6	56,20	85,20	0,00	0,00	0,00	0,00	4,4	12,5	3,0	0,3
Ужин														
332	Рыба, припущенная	100	23,50	7,00	0,40	158,00	0,18	0,62	21,90	1,84	22,94	214,65	33,11	0,67
413	Макаронные изделия отварные	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
	Свежие помидоры	50	1,00	0,20	5,00	22,00	0,03	82,50	0,00	0,20	7,00	13,00	10,0	0,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
Всего за ужин			43,45	14,85	142,00	857,0	0,62	14,72	50,37	5,42	91,05	452,63	113,22	6,41
2 ужин														
	Ряженка	200	6,30	7,80	7,80	125,00	0,07	1,30	0,00	0,00	235,20	165,20	26,44	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
Всего за 2 ужин			9,10	10,70	30,10	250,00	0,07	1,30	0,00	0,00	243,90	192,20	32,44	0,80
Итого за 9 дней			103,82	84,93	466,27	2771,3	1,32	39,34	235,27	14,80	830,40	1347,42	388,14	17,01

10-й день

№ рец.

1	Прием пищи, наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7	Витамины			Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 (мг) 8	С (мг) 9	А (мкг) 10	Е (мг) 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
Завтрак														
5004	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,18	2,20	9,73	7,96	16,00
297	Каша пшеничная молочная	240	10,80	14,90	47,55	367,00	0,18	1,70	0,10	0,30	89,32	232,24	62,50	3,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	13,90	55,00	0,00	1,12	0,00	0,01	2,86	1,34	0,73	0,08
5033	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
Всего за завтрак			14,44	15,72	90,93	563,00	0,25	12,82	0,10	0,93	102,38	269,31	76,79	19,52
Обед														
55	Салат из свежих огурцов	100	0,80	4,50	3,00	55,00	0,02	3,84	0,00	2,31	20,49	37,25	11,69	0,53
132	Рассольник Ленинградский	275	2,80	6,10	17,25	137,00	0,10	7,38	28,47	0,33	24,70	74,70	25,43	0,96
462	Тефтели МЯСНЫЕ с рисом	110	19,45	28,75	21,00	421,00	0,03	0,46	3,80	0,00	9,00	109,50	22,40	0,90
593	Томатный соус	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
332	Макаронные изделия	215	7,85	6,05	47,80	281,50	0,10	0,00	25,37	1,20	13,34	58,15	10,48	1,06
631	компот из свежих фруктов	200	0,20	0,10	25,40	99,00	0,01	1,60	0,00	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
5033	Хлеб пшеничный формовой	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,08	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
5045	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92,80	0,04	0,00	0,36	0,00	9,20	42,40	10,00	1,24
Всего за обед			39,92	48,78	176,57	1308,30	0,39	14,28	68,62	4,85	101,55	384,91	97,93	6,56
Полдник														
	Пирог с повидлом	100	6,2	3,1	57,7	282,0	0,11	0,08	11,31	1,07	10,05	50,10	10,23	1,11
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98,0	0,16	0,52	18,0	0,11	119,37	107,09	26,9	0,88
Всего за полдник			9,8	6,4	71,4	380,0	0,27	0,6	29,31	1,18	129,42	157,19	37,13	1,99
Ужин														
	Рагу из овощей	200	12,10	14,50	21,10	264,00	0,21	9,90	15,93	4,72	52,21	92,45	42,51	1,43
461	Тефтели МЯСНЫЕ	110	21,35	30,30	24,05	454,00	0,03	0,46	3,80	0,00	9,00	109,50	22,40	0,90
	Свежий огурец	50	0,80	0,10	2,50	14,00	0,01	6,00	0,03	0,00	11,50	21,00	7,00	0,30
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	80/40	10,90	1,50	63,40	296,50	0,30	0,00	3,10	2,10	41,50	163,00	56,50	3,85
Всего за ужин			37,30	35,80	115,00	915,50	0,55	16,36	22,86	6,82	114,61	385,95	128,41	6,52
2 ужин														
943	Кефир	200	5,60	0,10	16,40	91,00	0,06	0,56	0,00	0,00	222,02	165,30	26,10	0,20
413	Кондитерские изделия	30	2,30	2,90	22,30	125,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,60
Всего за 2 ужин			8,00	9,20	30,10	239,00	0,39	1,37	0,00	0,00	243,90	192,20	33,44	0,80
Итого за 10-й день			100,42	110,58	452,77	3199,3	1,80	45,20	160,52	13,21	930,61	1579,99	447,18	34,79
Итого за 10 дней			1048,56	930,82	4546,61	30582,20	16,47	520,41	2277,21	122,46	8855,81	14833,85	4296,06	275,63