

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»
Ленинского района Республики Крым



В. А. Макаров

2024 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) МЕНЮ

(на зимний период)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного образовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
182	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.48	4.75	17.95	125.00	0.09	0.19	0.83	33.00	0.38	163.00	136.90	26.68	0.65
3	Бутерброд с сыром	50	6.46	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		620	17.73	16.45	79.61	524.58	0.23	0.53	12.24	112.00	1.43	440.58	372.10	97.13	2.49
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.80
108	Суп картофельный с клёцками	200	2.85	3.61	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
268	Котлеты из говядины	100	10.34	3.61	12.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81
321	Капуста тушеная	150	4.10	3.61	20.89	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.59	93.18	60.21	30.98	1.21
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	3.61	32.01	132.80	0.020	0.020	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	3.61	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		780	23.64	3.61	120.02	742.77	0.27	0.51	35.29	32.47	9.06	225.46	357.05	138.68	6.83
ВСЕГО за день:		1400	41.37	3.61	199.63	1267.35	0.50	1.04	47.53	144.47	10.49	666.04	729.15	235.81	9.32
2 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.67	4.96	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.80
227	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	5.07	78.50	0.07	0.09	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.78	137.25	0.14	0.11	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
382	Какао с молоком	180	3.67	4.46	16.87	107.00	0.05	0.08	1.43	21.96	-	137.00	112.10	19.20	0.40
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		550	23.04	16.03	76.88	517.93	0.33	0.48	24.12	40.34	2.83	227.46	408.03	108.20	3.90
Обед															
70	Овощи натуральные солёные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	0.01	2.10	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
97	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.50	91.20	0.11	0.06	9.60	-	1.02	24.36	62.18	25.12	0.96
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.10	0.92	-	2.61	21.81		22.03	3.06

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
309	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
386	Кефир	200	5.80	5.00	14.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		880	34.56	29.86	113.00	845.14	0.40	0.80	24.02	40.00	5.85	328.93	388.35	167.37	7.66
ВСЕГО за день:		1430	57.60	45.89	189.88	1363.07	0.73	1.28	48.14	80.34	8.68	556.39	796.38	275.57	11.56
3 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные солёные(огурцы)	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.01	0.01	2.10	0.00	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.98	221.00	0.03	0.10	0.92		16.00	21.81	154.15	22.03	3.06
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	39.64	243.75	0.25	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		570	28.11	23.56	76.88	627.21	0.35	0.42	3.82	0.00	17.41	67.03	431.28	186.06	9.60
Обед															
ПП	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.80	0.78	1.68	4.68	10.20	12.60	2.46	2.76	2.28	2.34
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.76	2.22	12.31	84.80	0.10	0.06	8.86	-	1.02	23.76	57.78	23.74	0.92
291	Плов из птицы	250	21.19	14.09	49.76	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	0.61	57.94	219.16	67.55	2.46
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Пряник	30	1.20	1.80	20.70	103.80	0.03	0.33	0.05	16.50	3.52	14.40	28.05	8.40	0.99
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		810	29.87	21.82	149.41	894.15	1.13	8.92	22.03	51.04	18.62	128.84	378.75	127.81	9.03
ВСЕГО за день:		1380	57.98	45.38	226.29	1521.36	1.48	9.34	25.85	51.04	36.03	195.87	810.03	313.87	18.63
4 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	21.92	16.60	42.00	405.00	0.10	0.45	0.71	97.50	0.62	269.40	293.40	39.84	0.96
378	Чай с молоком	215	1.52	1.36	15.90	81.00	0.04	0.06	1.33	10.00		126.60	92.80	15.40	0.41
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		505	28.10	18.86	98.22	675.52	0.22	0.68	12.04	107.50	1.54	413.20	449.00	110.44	2.41
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.67	4.96	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.80
99	Суп из овощей	200	1.27	5.34	7.32	76.20	0.06	0.04	8.30	-	1.86	27.88	39.42	16.60	0.62
227	Рыба припущенная	100	11.18	4.48	2.62	77.50	0.07	0.09	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63
304	Рис отварной	150	3.65	6.37	36.68	209.70	0.03	0.02			0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.020	0.020	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		880	23.95	21.18	138.73	810.37	0.30	0.45	23.56	18.38	5.79	125.51	371.74	156.15	5.25
ВСЕГО за день:		1385	52.05	40.04	236.95	1485.89	0.52	1.13	35.60	125.88	7.33	538.71	820.74	266.59	7.66
5 день															
Завтрак															
306	Бобовые отварные	60	1.73	1.50	5.90	36.80	0.02	0.02	2.33	7.00	0.02	4.68	24.90	0.10	0.20
210	Омлет натуральный	150	13.94	24.83	5.82	277.05	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		585	21.52	27.47	76.92	609.35	0.22	0.77	12.62	331.57	1.87	140.67	337.48	77.84	4.78
Обед															
ПР	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.80	0.78	1.68	4.68	10.20	12.60	2.46	2.76	2.28	2.34
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.53	3.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86		1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
234	Котлеты рыбные	100	11.82	15.34	14.53	232.73	0.07	0.14	0.60	44.91	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		780	23.43	26.52	120.86	804.37	1.16	6.14	31.87	55.11	19.91	156.81	390.04	126.54	7.72

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ВСЕГО за день:		1365	44.95	53.99	197.78	1413.72	1.38	6.91	44.49	386.68	21.78	297.48	727.52	204.38	12.50
6 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.80	14.36	100.00	0.07	0.15	0.66	26.40	0.30	130.40	109.50	21.34	0.52
3	Бутерброд с сыром	50	6.46	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
378	Чай с молоком	215	1.52	1.36	15.90	81.00	0.04	0.06	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		710	18.61	17.48	80.97	542.48	0.26	0.60	13.00	120.40	1.35	558.80	460.00	110.69	2.77
Обед															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.01	6.30	-	0.42	6.00	21.00	9.00	0.48
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.52	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
265	Плов	200	21.99	22.52	34.69	429.33	0.08	0.15	1.71	-	3.70	18.97	266.85	52.39	3.52
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.020	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		730	29.11	27.27	81.49	692.58	0.21	0.43	21.43	0.00	6.83	83.27	396.45	101.39	6.59
ВСЕГО за день:		1440	47.72	44.75	162.46	1235.06	0.47	1.03	34.43	120.40	8.18	642.07	856.45	212.08	9.36
7 день															
Завтрак															
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	154.20	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
386	Кефир	200	5.80	5.00	14.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		510	26.40	21.65	67.16	561.75	0.48	154.83	28.01	5822.00	4.32	324.02	561.92	91.42	7.27
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.80
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	17.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	19.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	20.89	112.65	0.04	0.06	25.74		2.59	93.18	60.21	30.98	1.21
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.020	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		780	30.82	30.18	100.54	752.38	0.50	0.53	36.09	53.80	75.38	227.28	304.47	116.36	9.20
ВСЕГО за день:		1290	57.22	51.83	167.70	1314.13	0.98	155.36	64.10	5875.80	79.70	551.30	866.39	207.78	16.47
8 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.01	6.30	-	0.42	6.00	21.00	9.00	0.48
289	Рагу из птицы	250	17.94	16.74	21.71	310.00	0.10	0.20	16.19	20.86	2.80	52.57	154.57	55.29	2.74
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.022	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Пряник	30	1.20	1.80	20.70	103.80	0.03	0.33	0.05	16.50	3.52	14.40	28.05	8.40	0.99
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		600	24.29	19.22	77.75	582.26	0.20	0.74	23.34	37.36	7.48	89.57	262.42	92.49	5.83
Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	154.20	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16		0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		830	24.90	19.52	120.80	782.14	0.54	154.63	43.94	5782.00	6.30	148.16	488.74	143.60	9.38
ВСЕГО за день:		1430	49.19	38.74	198.55	1364.40	0.74	155.37	67.28	5819.36	13.78	237.73	751.16	236.09	15.21
9 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из манной крупы	205	5.69	10.00	39.47	271.16	0.07	0.16	1.09	54.04	0.48	124.93	110.13	18.91	0.46
ПП	Хлебобулочные изделия	80	5.34	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00		0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
378	Чай с молоком	215	1.52	1.36	15.90	81.00	0.04	0.06	1.33	10.00		126.60	92.80	15.40	0.41
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		560	16.83	16.30	107.58	634.01	0.32	3.92	23.42	64.04	1.38	279.97	338.66	81.84	3.09
Обед															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12.00	0.01	0.01	6.30	-	0.42	6.00	21.00	9.00	0.48
116	Суп с крупой и томатом	200	2.97	3.57	6.14	71.20	0.04	0.00	0.66	26.40	0.02	127.60	90.94	14.14	0.12
259	Жаркое по-домашнему	250	23.14	25.84	24.69	421.43	0.17	0.24	9.66			43.57	293.93	60.69	5.51
358	Кисель из сока плодового	180	0.28		25.46	144.00	0.01	0.02	2.16	-	0.43	20.21	16.65	6.53	0.17
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		760	31.90	30.20	92.53	811.12	0.30	0.48	18.78	26.40	1.66	213.48	489.12	111.06	7.65
ВСЕГО за день:		1320	48.73	46.50	200.11	1445.13	0.62	4.40	42.20	90.44	3.04	493.45	827.78	192.90	10.74
10 день															
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	60	0.72	2.82	4.62	46.80	0.78	1.68	4.68	10.20	12.60	2.46	2.76	2.28	2.34
268	Котлеты из говядины	100	10.34	12.53	12.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81
321	Капуста тушеная	150	4.10	4.86	14.89	112.65	0.04	0.06	25.74		2.59	93.18	60.21	30.98	1.21
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00			2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12		-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржаной	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	5.00	0.62
ИТОГО за завтрак:		592	19.57	20.85	76.90	524.70	0.93	2.06	33.48	25.83	18.15	159.34	248.01	90.70	6.78
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	0.02	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.80
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9.75	5.89	4.10	105.00	2.52	0.11	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
312	Пюре картофельное	150	3.07	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	0.00	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09	-	-	0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за обед:		820	25.19	23.73	100.55	721.02	2.83	0.68	35.32	105.82	7.35	189.39	464.64	140.24	6.96
ВСЕГО за день:		1412	44.76	44.58	177.45	1245.72	3.76	2.74	68.80	131.65	25.50	348.73	712.65	230.94	13.74

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
182	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.48	4.75	17.95	125.00	0.09	0.19	0.83	33.00	0.38	163.00	136.90	26.68	0.65
3	Бутерброд с сыром	50	6.46	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		630	18.29	16.56	84.55	547.57	0.24	0.56	12.24	112.00	1.52	442.88	382.70	99.63	2.80
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
108	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.51	18.79	144.25	0.11	0.07	5.75	21.05	1.63	33.40	72.23	25.35	1.18
268	Котлеты из говядины	100	10.34	12.53	10.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81
321	Капуста тушеная	180	4.92	4.33	25.07	135.18	0.05	0.07	25.74	-	3.11	111.82	72.25	37.18	1.45
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	3.61	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		920	27.08	31.93	139.03	877.64	0.34	0.61	39.10	36.68	11.21	269.56	419.09	164.03	8.25
ВСЕГО за день:		1550	45.37	48.49	223.58	1425.21	0.58	1.17	51.34	148.68	12.73	712.44	801.79	263.66	11.05
2 день															
Завтрак															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.46	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
227	Рыба припущенная	100	11.18	2.48	2.62	77.50	0.07	0.09	0.54	18.38	0.33	18.40	128.95	30.63	0.63
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.41	24.94	164.70	0.15	0.13	18.16	0.00	0.22	44.38	103.92	33.30	1.21
382	Какао с молоком	180	3.67	4.46	16.87	107.00	0.05	0.08	1.43	21.96	-	137.00	112.10	19.20	0.40
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		640	25.61	19.19	91.66	627.87	0.37	0.58	26.78	40.34	4.17	253.64	460.90	127.83	5.04
Обед															
70	Овощи натуральные солёные(огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	0.01	3.50		0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
97	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.88	114.00	0.13	0.08	12.00	-	1.28	30.45	77.73	31.40	1.20
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.10	0.92	-	2.61	21.81	0.00	22.03	3.06
309	Макароны отварные с маслом	180	6.62	5.42	31.74	202.14	0.07	0.04	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
386	Кефир	200	5.80	5.00	14.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
338	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00		0.20	16.00	11.00	9.00	2.20

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		1020	36.70	31.48	120.92	903.00	0.45	0.86	27.82	40.00	6.36	357.79	423.23	156.27	10.38
ВСЕГО за день:		1660	62.31	50.67	212.58	1530.87	0.82	1.44	54.60	80.34	10.53	611.43	884.13	284.10	15.42
3 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные солёные(огурцы)	100	0.80	0.10	1.70	10.00	0.02	0.01	3.50		0.10	23.00	24.00	14.00	0.60
260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.10	0.92		16.00	21.81	154.15	22.03	3.06
302	Каша гречневая рассыпчая	180	10.32	7.31	47.57	292.50	0.25	0.13		-	1.25	28.85	190.76	41.06	3.23
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		610	31.50	25.03	93.47	726.33	0.36	0.49	1.72	0.00	18.21	71.86	423.01	88.69	8.33
Обед															
ПР	Икра кабачковая	100	1.12	4.68	3.50	20.00	1.29	2.79	10.50	10.20	20.92	10.00	35.00	15.00	3.88
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.20	2.78	15.39	106.00	0.12	0.07	11.08	-	1.28	29.70	72.23	29.68	1.16
291	Плов из птицы	250	21.19	13.09	44.66	381.66	0.14	6.63	7.54	24.34	0.61	57.94	219.16	67.55	2.46
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Пряник	30	1.20	1.80	20.70	103.80	0.03	0.33	0.05	16.50	3.52	14.40	28.05	8.40	0.99
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		920	32.06	23.45	156.04	934.92	1.68	10.10	30.07	51.04	27.42	146.92	444.74	152.27	11.23
ВСЕГО за день:		1530	63.56	48.48	249.51	1661.25	2.04	10.59	31.79	51.04	45.63	218.78	867.75	240.96	19.56
4 день															
Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30.69	23.22	58.80	567.00	0.13	0.63	0.99	136.50	0.87	410.73	451.83	55.77	1.35
378	Чай с молоком	215	1.52	1.36	15.90	81.00	0.04	0.06	1.33	10.00	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ИТОГО за завтрак:		575	37.66	25.58	119.85	860.90	0.26	0.89	12.32	146.50	1.92	556.83	616.13	129.67	2.91
Обед															
52	Салат со свеклы отварной	100	1.46	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65	107.50	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
99	Суп из овощей	250	1.59	6.68	9.15	95.25	0.08	0.05	10.38	-	2.33	34.85	49.28	20.75	0.78
227	Рыба припущенная	100	18.45	7.39	4.32	127.88	0.12	0.15	0.89	18.38	0.54	30.36	212.77	50.54	1.04

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02			0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
338	Фрукты свежие(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10		0.2	16	11	9	2.2
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		1020	33.13	27.96	151.47	956.23	0.39	0.57	28.65	125.88	7.63	171.49	496.15	164.55	8.46
ВСЕГО за день:		1595	70.79	53.54	271.32	1817.13	0.65	1.46	40.97	272.38	9.55	728.32	1112.28	294.22	11.37
5 день															
Завтрак															
306	Бобовые отварные	100	2.87	2.71	6.63	59.20	0.06	0.04	9.70	14.00	0.23	23.93	61.34	20.18	0.70
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.10	9.87	386.21	0.14	0.69	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	150.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15			0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		695	28.66	37.16	91.47	787.28	0.32	1.02	20.07	446.76	2.55	340.88	468.47	109.10	6.58
Обед															
ПР	Икра кабачковая	100	1.20	4.70	7.70	78.00	1.30	2.80	7.80	17.00	21.00	4.10	4.60	3.80	3.90
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.16	4.03	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	0.00	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
234	Котлеты рыбные	100	11.82	14.05	14.53	232.73	0.07	0.14	0.60	44.91	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
310	Картофель отварной	180	3.43	5.18	27.61	170.82	0.18	0.11	25.20	-	0.24	17.57	95.68	35.20	1.39
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		920	26.46	28.99	141.45	932.21	1.75	8.34	40.41	61.91	28.86	171.88	438.68	144.49	10.13
ВСЕГО за день:		1615	55.12	66.15	232.92	1719.49	2.07	9.36	60.48	508.67	31.41	512.76	907.15	253.59	16.71
6 день															
Завтрак															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	8.94	11.36	44.85	307.95	0.07	0.07	1.23	61.36	1.68	141.96	125.15	21.48	0.52
3	Бутерброд с сыром	50	6.46	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
378	Чай с молоком	215	1.52	1.36	15.90	81.00	0.04	0.06	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		770	23.73	25.15	116.40	773.42	0.27	0.55	13.57	155.36	2.82	572.66	486.25	113.33	3.08
Обед															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1.11	0.10	3.49	20.00	0.02	0.02	10.46	-	0.70	10.00	35.00	15.00	0.80
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	8.15	89.75	0.06	0.05	15.78	-	2.35	49.25	49.00	22.13	0.83
265	Плов	280	30.79	31.52	48.57	601.07	0.11	0.21	2.39	0.00	5.13	26.55	373.57	73.35	4.95
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20		4.04	16.96	0.00	0.02	0.80		0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		920	40.06	37.51	108.16	936.64	0.28	0.57	29.43	0.00	9.23	109.30	546.27	138.58	8.93
ВСЕГО за день:		1690	63.79	62.66	224.56	1710.06	0.55	1.12	43.00	155.36	12.05	681.96	1032.52	251.91	12.01
7 день															
Завтрак															
255	Печень по-строгоновски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	154.20	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
386	Кефир	200	5.80	5.00	14.00	100.00	0.08	0.34	1.40	40.00	-	240.00	180.00	28.00	0.20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		560	28.37	22.82	81.02	635.57	0.53	154.91	31.64	5822.00	4.58	336.01	598.53	102.77	7.89
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	0.40	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.28	21.54	148.25	0.23	0.08	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	25.07	135.18	0.05	0.07	30.89	0.00	3.11	111.82	72.25	37.18	1.45
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		920	34.45	34.82	119.10	888.05	0.59	1.00	45.07	53.80	77.69	273.24	369.68	143.76	10.79
ВСЕГО за день:		1480	62.82	57.64	200.12	1523.62	1.12	155.91	76.71	5875.80	82.27	609.25	968.21	246.53	18.68
8 день															
Завтрак															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1.12	0.10	3.50	20.00	0.02	0.02	10.50		0.70	10.00	35.00	15.00	0.80
289	Рагу из птицы	250	17.94	16.74	21.71	310.00	0.10	0.20	16.19	20.86	2.80	52.57	154.57	55.29	2.74
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ПР	Пряник	30	7.20	4.20	116.55	203.70	0.03	0.33	0.05	16.50	3.52	14.40	28.05	8.40	0.99
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		660	32.09	21.87	184.77	736.53	0.23	0.81	27.54	37.36	7.98	98.17	295.72	104.29	6.57
Обед															
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25	-	1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	145.20	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	0.00	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
338	Фрукты свежие	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00		0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		920	27.27	21.23	137.08	873.11	0.61	145.72	49.22	5782.00	6.81	165.49	536.55	159.51	10.18
ВСЕГО за день:		1580	59.36	43.10	321.85	1609.64	0.84	146.53	76.76	5819.36	14.79	263.66	832.27	263.80	16.75
9 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из манной крупы	205	5.69	10.00	39.47	271.16	0.07	0.16	1.09	54.04	0.48	124.93	110.13	18.91	0.46
ПР	Хлебобулочные изделия	80	5.34	4.32	23.01	142.35	0.15	3.52	21.00		0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
378	Чай с молоком	215	1.52	1.36	15.90	81.00	0.04	0.06	1.33	10.00		126.60	92.80	15.40	0.41
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	0.00	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		580	18.18	16.51	117.35	680.38	0.34	3.98	23.42	64.04	1.60	284.57	357.96	87.64	3.51
Обед															
70	Овощи натуральные солёные (помидоры)	100	1.11	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65		2.70	35.46	40.63	20.70	0.80
116	Суп с крупой и томатом	250	3.71	4.46	7.68	89.00	0.05	0.00	0.83	26.40	0.03	159.50	113.68	17.68	0.15
259	Жаркое по-домашнему	280	25.87	28.89	26.47	471.32	0.20	0.27	10.81			48.73	328.73	67.87	6.16
358	Кисель из сока плодового	180	0.28	0.00	25.46	144.00	0.01	0.02	2.16	-	0.43	20.21	16.65	6.53	0.17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	23.42	64.04	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		900	37.16	40.30	111.78	1005.98	0.37	0.60	43.87	90.44	4.17	284.60	585.59	139.28	9.07
ВСЕГО за день:		1480	55.34	56.81	229.13	1686.36	0.71	4.58	67.29	154.48	5.77	569.17	943.55	226.92	12.58
10 день															
Завтрак															
ПР	Икра кабачковая	100	1.20	4.70	7.70	78.00	1.30	2.80	7.80	17.00	21.00	4.10	4.60	3.80	3.90

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
268	Котлеты из говядины	100	10.34	12.53	12.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81
379	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	0.07	30.89	10.20	3.11	99.81	72.25	37.17	1.45
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00			2.83		0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	0.00	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.03	0.09			0.27	6.90	31.80	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		682	21.02	23.91	91.83	624.80	1.48	3.25	41.75	42.83	27.29	172.21	281.19	104.21	9.00
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	100	1.41	6.01	8.26	92.80	0.02	0.04	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.32
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.93	10.94	103.75	0.05	0.05	10.68	33.00	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11.70	5.94	4.56	126.00	3.02	0.13	4.48	6.98	3.02	46.88	194.63	58.24	1.02
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	0.00	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
342	Компот из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
ПР	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	0.12	-	-	0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
ИТОГО за обед:		980	30.02	28.34	120.36	873.71	3.40	0.81	44.50	139.98	9.67	233.32	560.87	174.81	8.52
ВСЕГО за день:		1662	51.04	52.25	212.19	1498.51	4.88	4.06	86.25	182.81	36.96	405.53	842.06	279.02	17.52