

Меню весенний период: интернат 5 - 11 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>1 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-20к	каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.6	187.3	0.15	0.18	23.90	0.05	0.50	332.00	237.00	112.00	78.00	175.00	2.35	50.00	3.64	28.00
54-21н	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
	итого за прием пищи		12.62	6.43	67.94	372.30	0.24	0.24	24.20	0.05	0.68	663.80	356.50	204.00	110.50	272.50	5.60	50.00	23.80	28.00
<b>обед</b>																				
54-12с	суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.6	144.6	0.08	0.10	218.25	4.40	7.30	328.00	471.50	83.75	43.25	136.25	1.12	39.75	15.00	211.00
54-11г	макаронные отварные	180	6.5	5.9	39.4	236.2	0.07	0.04	22.08	0.11	0.00	178.80	64.56	14.40	8.64	49.20	0.88	25.20	0.07	14.40
54-4м	котлета из говядины	100	18.3	17.5	16.5	295.0	0.00	0.17	22.17	0.17	0.17	248.33	295.00	40.00	26.67	183.33	2.67	20.00	4.00	61.67
54-3оус	соус красный основной	40	1.32	0.96	3.56	28.3	0.01	0.00	51.20	0.02	1.07	4.80	56.80	3.68	4.80	9.60	0.21	0.72	0.18	3.60
54-2пн	чай с сахаром	200	0.20	0.00	6.50	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00
54-1эз	мясо сливочное (порцирами)	10	0.1	7.2	0.1	66.1	0.00	0.01	45.00	0.13	0.00	1.50	3.00	2.40	0.00	3.00	0.02	0.00	0.10	0.30
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
	хлеб ржаной	40	3.40	1.32	17.00	103.6	0.17	0.13	0.00	0.00	0.16	241.07	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13	0.00	12.36	20.40
	итого за прием пищи		45.04	38.31	133.50	1058.80	0.42	0.51	359.00	4.83	8.88	1334.30	1076.76	265.43	131.86	528.88	9.28	85.67	51.87	311.37
	итого завтрак + обед		57.66	44.74	201.44	1431.10	0.66	0.75	383.20	4.88	9.56	1998.10	1433.26	469.43	242.36	801.38	14.88	135.67	75.67	339.37
	итого завтрак + обед в %		107	81	88	88	79	78	71	81	23	278	199	65	135	111	138	226	252	14
<b>полдник</b>																				
54-23н	печенье овсяное	40	2.60	7.80	24.00	176.00	0.11	0.09	2.00	0.00	0.20	153.20	56.80	14.80	13.20	55.20	1.03	0.00	3.92	0.00
	кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	111.00	31.00	107.00	1.07	9.00	1.76	20.00
	итого за прием пищи		6.40	10.70	35.30	262.00	0.14	0.22	15.30	0.00	0.72	192.20	240.80	125.80	44.20	162.20	2.10	9.00	5.68	20.00
<b>ужин</b>																				
54-12м	шлов с курицей	300	41.0	12.3	49.8	472.0	0.1	0.1	220.5	0.0	3.6	437.5	575.0	30.0	12.5	350.0	3.0	60.0	41.3	255.0
54-3пн	чай с лимонком и сахаром	200	0.30	0.00	6.70	27.9	0.00	0.01	0.38	0.00	1.16	1.30	30.20	6.90	4.60	8.50	0.77	0.00	0.02	0.70
	хлеб ржаной	60	5.10	1.98	25.50	155.4	0.26	0.20	0.00	0.00	0.24	361.80	99.60	43.80	24.00	75.00	1.70	0.00	18.50	30.60
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
	итого за прием пищи		51.72	14.91	116.84	813.50	0.45	0.36	220.88	0.00	5.14	1131.70	803.50	168.20	69.80	523.80	7.99	60.00	79.98	286.30
<b>второй ужин</b>																				
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	0.03	8.00	0.00	60.00	13.00	197.00	34.00	13.00	23.00	0.30	2.00	0.50	17.00
	сок яблочный	200	0.20	0.26	22.60	92.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	8.00	202.00	16.00	10.00	14.00	0.20	0.00	0.20	0.00
	итого за прием пищи		1.10	0.46	30.70	135.00	0.04	0.03	8.00	0.00	61.80	21.00	399.00	50.00	23.00	37.00	0.50	2.00	0.70	17.00
	итого в день		116.88	70.81	384.28	2641.60	1.29	1.36	627.38	4.88	77.22	3343.00	2876.56	813.43	379.36	1524.38	25.47	206.67	162.03	662.67
	итого в день в %		130	77	100	97	92	85	70	49	110	279	240	68	126	127	142	207	324	17
№ рецептура	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>2 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-24к	каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.18	0.15	41.60	0.13	0.54	339.00	216.00	143.00	49.00	186.00	1.32	52.00	2.10	35.00
54-21н	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.4	0.04	0.17	17.30	0.00	0.68	50.00	220.00	143.00	34.00	130.00	1.09	12.00	2.29	38.00
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
54-1з	сыр твердый сортов в нарезке	10	2.4	2.9	0.0	35.9	0.03	0.03	26.00	0.09	0.07	81.30	17.60	88.00	3.47	50.70	0.11	0.00	1.45	0.00
	итого за прием пищи		20.62	17.23	85.04	569.40	0.34	0.40	84.90	0.22	1.43	801.40	552.30	461.50	115.17	457.00	5.04	64.00	26.00	73.00
<b>обед</b>																				
54-7з	салат из белокочанной капусты (супл крестъянских с крутой (крутиа перловя))	100	2.7	10.3	10.3	143.0	0.00	0.00	203.67	0.00	58.00	146.67	413.33	66.67	25.33	50.00	1.00	18.00	0.33	21.00
54-10с	суп крестьянский с крутой (крутиа перловя)	250	6.4	7.8	13.4	149.3	0.05	0.05	133.08	0.00	8.03	120.25	249.50	34.25	18.25	65.50	0.70	19.08	3.55	20.85
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10.0	7.6	43.2	280.4	0.25	0.14	23.04	0.11	0.00	178.80	262.80	18.00	144.00	217.20	4.85	26.40	4.22	19.20
54-5м	котлета из курицы	100	19.2	4.3	13.5	168.5	0.00	0.00	6.33	0.00	0.67	211.67	228.33	30.00	63.33	143.33	1.33	16.67	18.33	101.67
54-4н	компот из яблок	200	0.40	0.10	18.40	75.8	0.02	0.01	0.72	0.00	0.00	17.80	138.00	14.00	7.30	22.00	0.54	0.20	0.11	46.80
	хлеб пшеничный	70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
54-3оус	соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8	0.02	0.00	128.00	0.04	2.68	12.00	142.00	9.20	12.00	24.00	0.52	1.80	0.44	9.00

№ рецептура	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	3 ДЕНЬ															
			Б	Ж	У		завтрак			полдник			ужин			второй ужин						
						В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
54-113	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,10	1220,00	0,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	0,00	36,67	
		50	3,80	0,47	24,87	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
		200	0,50	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	36,67	
Итого за приём пищи			5,30	10,77	51,97	317,70	0,07	0,03	1235,00	0,00	6,12	386,55	277,34	135,17	48,60	105,47	2,89	17,00	14,40	36,67		
Итого завтрак + обед в %			126	91	99	99	92	68	107	6	169	253	290	100	230	149	153	244	244	12		
полдник																						
54-113	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,10	1220,00	0,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	0,00	36,67	
		50	3,80	0,47	24,87	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
		200	0,50	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,02	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	36,67	
Итого за приём пищи			5,30	10,77	51,97	317,70	0,07	0,03	1235,00	0,00	6,12	386,55	277,34	135,17	48,60	105,47	2,89	17,00	14,40	36,67		
Итого завтрак + обед в %			126	91	99	99	92	68	107	6	169	253	290	100	230	149	153	244	244	12		
ужин																						
54-9Г	рагу из овощей	180	3,4	8,9	16,3	160,1	0,08	0,10	370,80	0,01	14,64	202,80	514,80	67,20	34,80	84,00	1,22	32,40	0,67	49,20		
		54-7Г	рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	131,7	0,08	0,12	9,02	0,17	1,13	111,17	346,67	68,33	45,00	202,50	0,15	0,00	0,00	0,00
		54-25хн	кисель из яблок	200	0,10	0,00	14,10	56,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50	20,80	4,80	2,60	5,90	0,13	0,00	0,02	2,00	
54-25хн	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	153,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60		
		70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00		
		Итого за приём пищи			27,12	19,01	93,54	662,20	0,51	0,47	379,82	0,18	17,35	1007,37	1080,57	271,63	135,10	457,70	5,72	32,40	39,35	81,80
Итого завтрак + обед в %			118	95	102	101	103	94	249	7	151	278	359	115	212	153	216	262	262	11		
второй ужин																						
кефир	яблоко	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	0,34	44,00	0,10	1,40	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	18,00	4,00	40,00		
		100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	0,02	5,00	0,00	10,00	26,00	578,00	16,00	9,00	11,00	2,20	2,00	0,30	8,00		
		Итого за приём пищи			6,20	6,80	17,80	165,00	0,09	0,36	49,00	0,10	11,40	126,00	870,00	256,00	37,00	201,00	2,40	20,00	4,30	48,00
Итого в день			106,56	86,94	390,89	2760,30	1,44	1,51	2243,56	0,65	105,82	3339,61	4312,87	1833,92	634,78	1833,50	27,51	215,55	131,19	457,99		
Итого в день в %			118	95	102	101	103	94	249	7	151	278	359	115	212	153	216	262	262	11		
завтрак																						
54-23к	каша жидкая молочная пшеничная	200	6,8	5,8	32,1	208,3	0,12	0,15	26,70	0,07	0,52	338,00	199,00	124,00	33,00	176,00	1,78	49,00	26,70	20,00		
		54-2нн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,04	0,70	20,80	4,80	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
		54-2нн	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
54-2нн	повидло яблочное	40	0,16	0,00	26,00	100,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,20	0,40	51,60	5,60	2,80	3,60	0,52	0,00	0,00	0,00		
		Итого за приём пищи			10,96	6,27	89,47	448,10	0,20	0,20	27,00	0,07	0,86	575,60	341,90	196,60	60,10	251,30	4,83	49,00	41,10	20,00
		Итого завтрак + обед в %			10,96	6,27	89,47	448,10	0,20	0,20	27,00	0,07	0,86	575,60	341,90	196,60	60,10	251,30	4,83	49,00	41,10	20,00
обед																						
54-13з	салат из свеклы отварной	100	1,3	4,7	7,7	76,0	0,00	0,00	1,00	0,00	3,67	130,00	226,67	32,00	18,33	36,67	1,33	20,00	0,67	19,00		
		54-8с	суп картофельный с горохом (на бульоне)	250	8,4	5,8	20,4	166,4	0,18	0,07	121,50	0,00	5,95	119,75	478,00	33,75	36,25	100,50	1,85	19,95	2,50	36,00
		54-11г	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	0,16	0,15	31,73	0,12	13,60	216,00	833,33	52,00	37,33	112,00	1,37	37,33	1,04	57,33
54-14г	котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,0	6,1	112,2	0,08	0,13	295,00	0,47	0,93	189,00	316,00	51,00	44,00	189,00	1,05	122,00	13,60	494,00		
		54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20	
		54-32хн	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,14	331,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00	
54-30ус	соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00		
		54-30ус	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60	
		Итого за приём пищи			35,57	24,57	114,27	811,00	0,54	0,41	578,43	0,63	28,57	1005,80	2187,20	323,45	179,71	556,27	9,43	201,88	618,53	68,53
Итого завтрак + обед			46,53	30,84	203,74	1259,10	0,74	0,61	605,43	0,70	29,43	1581,40	2529,10	520,05	239,81	807,57	14,26	250,88	79,61	638,53		
Итого завтрак + обед в %			86	56	89	77	88	64	112	12	70	220	351	72	133	112	132	418	265	27		
полдник																						
снежок	печенье овсяное	200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,06	0,26	44,00	0,06	1,80	100,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	18,00	4,00	40,00		
		40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00		
		Итого за приём пищи			8,20	12,80	46,00	334,00	0,17	0,35	46,00	0,06	2,00	253,20	56,80	256,80	43,20	243,20	1,23	18,00	7,92	40,00
ужин																						
54-10г	картофель отварной в молоке	180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,17	0,14	10,01	0,00	13,08	202,80	830,40	74,40	39,60	130,80	1,42	37,20	1,80	61,20		
		54-3м	пенные галушки	100	8,3	7,7	6,3	128,3	0,03	0,07	9,17	0,00	11,03	115,00	271,67	31,67	18,33	91,67	1,35	0,00	0,88	35,00
		54-2нн	чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,00	0,30	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00	
54-2нн	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60		
		54-2нн	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	
		Итого за приём пищи			22,80	16,85	95,07	631,90	0,53	0,45	19,48	0,00	24,49	916,80	1292,97	216,87	106,23	369,17	7,00	37,20	35,58	126,80
второй ужин																						
54-23нн	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20		
		54-23нн	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
		54-23нн	хлеб пшеничный	50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00	

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порция	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг														
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
<b>4 ДЕНЬ</b>																					
<b>завтрак</b>																					
54-25.1к	каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.05	0.15	26.40	0.05	0.61	342.00	170.00	149.00	28.00	134.00	0.42	51.00	6.20	39.00	
54-21.н	какао с молоком	200	4.60	3.60	12.60	100.4	0.04	0.17	17.30	0.00	0.68	50.00	220.00	143.00	34.00	130.00	1.09	12.00	2.29	38.00	
хлеб пшеничный		50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
54-19а		масло сливочное (попаними)	20	9.2	9.6	33.6	267.7	0.11	0.45	46.13	0.00	1.81	133.33	586.67	381.33	90.67	346.67	2.91	32.00	6.11	101.33
итого за приём пищи			22.90	19.07	99.77	665.63	0.27	0.80	89.83	0.05	3.20	761.83	1047.17	735.83	173.17	675.17	6.22	95.00	29.00	178.33	
<b>обед</b>																					
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на бульоне)	250	5.9	6.2	12.7	138.0	0.04	0.05	168.25	0.00	8.45	133.75	330.75	42.00	24.00	53.25	1.09	21.25	0.50	28.25	
54-2з	отурац в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.2	0.03	0.03	10.00	0.00	10.00	8.00	140.00	23.00	14.00	43.33	0.60	0.30	0.30	17.00	
54-6г	рис отварной	200	4.9	6.4	48.7	271.3	0.04	0.04	24.53	0.12	0.00	204.00	62.13	9.20	32.00	97.33	0.65	28.00	9.65	36.00	
54-2м	гуляш из говядины	100	16.8	16.3	4.0	232.0	0.03	0.12	255.00	0.00	1.42	121.67	155.00	14.50	23.33	166.67	2.48	16.67	0.32	63.33	
54-2.н		чай с сахаром	200	0.20	0.00	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00	
хлеб пшеничный		70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00	
хлеб ржаной		40	3.40	1.32	17.00	103.6	0.17	0.13	0.00	0.00	0.16	241.07	66.40	29.20	16.00	50.00	1.13	0.00	12.36	20.40	
итого за приём пищи			37.32	31.05	126.24	944.10	0.40	0.43	458.08	0.12	20.21	1040.29	873.78	209.90	141.83	508.08	9.20	66.22	43.29	164.98	
итого завтрак + обед			60.22	50.12	226.01	1609.73	0.67	1.23	547.91	0.17	23.41	1802.12	1920.95	945.73	315.00	1183.25	15.42	161.22	72.29	343.31	
итого завтрак + обед в %			112	91	98	99	79	128	101	3	56	250	267	131	175	164	143	269	241	14	
<b>полдник</b>																					
54-3з	помидор в нарезке	100	1.2	0.2	3.8	21.3	0.07	0.03	133.00	0.00	25.00	3.00	290.00	14.00	20.00	26.00	0.90	2.00	0.40	20.00	
54-2.н		чай с сахаром	200	0.20	0.00	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00	
хлеб пшеничный		50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
итого за приём пищи			5.20	0.67	35.17	161.10	0.14	0.07	133.30	0.00	25.14	240.20	381.30	81.00	44.30	97.70	3.43	2.00	14.80	20.00	
<b>ужин</b>																					
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	200	11.1	8.4	48.0	311.6	0.28	0.16	25.60	0.12	0.00	198.67	292.00	20.00	160.00	241.33	5.39	29.33	4.69	21.33	
54-29м	шницель из курочки	100	19.2	4.3	13.5	168.5	0.05	0.08	6.28	0.00	0.62	210.00	230.00	30.00	63.33	143.33	1.37	17.33	18.33	103.33	
54-2.3.н		кофейный напиток с молоком	200	3.80	2.90	11.30	86.0	0.03	0.13	13.30	0.00	0.52	39.00	184.00	111.00	31.00	107.00	1.07	9.00	1.76	20.00
хлеб ржаной		60	5.10	1.98	25.50	155.4	0.26	0.20	0.00	0.00	0.24	361.80	99.60	43.80	24.00	75.00	1.70	0.00	18.50	30.60	
хлеб пшеничный		50	3.80	0.47	24.87	113.0	0.07	0.03	0.00	0.00	0.10	236.50	70.50	62.50	20.50	64.50	1.80	0.00	14.40	0.00	
итого за приём пищи			43.00	18.05	123.17	834.50	0.69	0.60	45.18	0.12	1.48	1045.97	876.10	267.30	298.83	631.16	11.33	55.66	57.68	175.26	
<b>второй ужин</b>																					
мандалин		100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	10.00	0.00	38.00	12.00	155.00	35.00	11.00	17.00	0.01	0.30	0.10	150.30	
кефир		200	5.80	6.40	8.00	118.00	0.06	0.34	44.00	0.10	1.40	100.00	292.00	240.00	28.00	190.00	0.20	18.00	4.00	40.00	
итого за приём пищи			6.60	6.60	15.50	156.00	0.12	0.37	54.00	0.10	39.40	112.00	447.00	275.00	39.00	207.00	0.21	18.30	4.10	190.30	
итого в день			115.02	75.44	399.85	2761.33	1.62	2.27	780.39	0.39	89.43	3200.29	3625.35	1569.03	697.13	2119.11	30.39	237.18	148.87	728.87	
итого в день в %			128	82	104	102	115	142	87	4	128	267	302	131	232	177	169	237	298	18	

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порция	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>5 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2	0.06	0.18	23.80	0.03	0.73	113.80	186.60	151.60	19.40	122.40	0.36	20.80	2.48	31.80
54-2.н		чай с сахаром	200	0.20	0.00	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00
хлеб пшеничный		70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
54-19а		масло сливочное (попаними)	15	0.2	14.4	132.2	0.00	0.02	90.00	0.26	0.00	3.00	6.00	4.80	0.00	6.00	0.04	0.00	0.20	0.00
итого за приём пищи			11.22	19.53	59.44	451.40	0.15	0.26	114.10	0.29	0.91	448.60	312.10	248.40	51.90	225.90	3.65	20.80	22.84	31.80
<b>обед</b>																				
пш на овсяной каше со сметаной (на бульоне)		250	5.8	7.0	7.2	115.3	0.03	0.04	131.25	0.00	13.45	123.25	230.00	46.75	16.50	38.75	0.60	19.00	0.43	18.45
салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов		100	2.3	11.0	3.7	122.3	0.03	0.07	51.00	0.20	28.83	146.67	243.33	36.37	15.67	43.33	0.80	17.33	2.77	16.67

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порция	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>5 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
54-19к	суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2	0.06	0.18	23.80	0.03	0.73	113.80	186.60	151.60	19.40	122.40	0.36	20.80	2.48	31.80
54-2.н		чай с сахаром	200	0.20	0.00	26.8	0.00	0.01	0.30	0.00	0.04	0.70	20.80	4.50	3.80	7.20	0.73	0.00	0.00	0.00
хлеб пшеничный		70	5.32	0.63	34.84	158.2	0.09	0.05	0.00	0.00	0.14	331.10	98.70	87.50	28.70	90.30	2.52	0.00	20.16	0.00
54-19а		масло сливочное (попаними)	15	0.2	14.4	132.2	0.00	0.02	90.00	0.26	0.00	3.00	6.00	4.80	0.00	6.00	0.04	0.00	0.20	0.00
итого за приём пищи			11.22	19.53	59.44	451.40	0.15	0.26	114.10	0.29	0.91	448.60	312.10	248.40	51.90	225.90	3.65	20.80	22.84	31.80
<b>обед</b>																				
пш на овсяной каше со сметаной (на бульоне)		250	5.8	7.0	7.2	115.3	0.03	0.04	131.25	0.00	13.45	123.25	230.00	46.75	16.50	38.75	0.60	19.00	0.43	18.45
салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов		100	2.3	11.0	3.7	122.3	0.03	0.07	51.00	0.20	28.83	146.67	243.33	36.37	15.67	43.33	0.80	17.33	2.77	16.67





		итого за приём пищи																		
		18,00	15,07	63,47	455,70	0,27	0,27	105,00	0,35	0,86	819,20	316,70	455,00	67,70	399,70	4,63	49,00	45,46	20,00	
		обед																		
54-3з		100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-1с		250	2,0	6,2	6,6	90,1	0,03	0,04	131,25	0,00	13,45	123,25	230,00	46,75	16,50	38,75	0,60	19,00	0,43	18,45
54-6г		200	4,9	6,4	48,7	271,3	0,04	0,04	24,53	0,12	0,00	204,00	62,13	9,20	32,00	97,33	0,65	28,00	0,65	36,00
54-7р		100	13,2	7,5	2,8	131,7	0,08	0,12	9,02	0,17	1,13	111,17	346,67	68,33	45,00	202,50	0,00	0,00	0,00	0,00
54-3гн		200	0,30	0,00	6,70	27,9	0,00	0,01	0,38	0,00	1,16	1,30	30,20	6,90	4,60	8,50	0,77	0,00	0,02	0,70
54-3оус		70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	33,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3оус		100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,00	128,00	0,04	2,68	12,00	142,00	9,20	12,00	24,00	0,52	1,80	0,44	9,00
54-3оус		40	3,40	1,32	17,00	103,6	0,17	0,13	0,00	0,00	0,16	24,07	66,40	29,20	16,00	50,00	1,13	0,00	12,36	20,40
54-3оус		33,62	24,65	129,34	874,90	0,50	0,42	426,18	0,33	43,72	1026,89	1266,10	271,08	174,80	537,38	7,09	50,80	43,46	104,55	104,55
54-3оус		51,62	39,72	192,81	1330,60	0,77	0,69	531,18	0,68	44,58	1846,09	1582,80	726,08	242,50	937,08	11,72	99,80	88,92	124,55	124,55
54-3оус		96	72	84	82	92	72	98	11	106	256	220	101	135	130	109	166	296	5	5
54-3оус		полдник																		
54-3оус		200	5,60	5,00	22,00	158,00	0,06	0,26	44,00	0,06	1,80	100,00	0,00	242,00	30,00	188,00	0,20	18,00	4,00	40,00
54-3оус		40	2,60	7,80	24,00	176,00	0,11	0,09	2,00	0,00	0,20	153,20	56,80	14,80	13,20	55,20	1,03	0,00	3,92	0,00
54-3оус		ужин																		
54-3оус		итого за приём пищи																		
54-10г		180	5,4	6,7	31,9	208,4	0,17	0,14	10,01	0,00	13,08	202,80	830,40	74,40	39,60	130,80	1,42	37,20	1,80	61,20
54-3м		100	8,3	7,7	6,3	26,8	0,03	0,07	9,17	0,00	11,03	115,00	271,67	31,67	18,33	91,67	1,35	0,00	0,88	35,00
54-2гн		200	0,20	0,00	6,50	128,3	0,00	0,01	0,50	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00
54-2гн		60	5,10	1,98	25,50	155,4	0,26	0,20	0,00	0,00	0,24	361,80	99,60	43,80	24,00	75,00	1,70	0,00	18,50	30,60
54-2гн		50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
54-2гн		итого за приём пищи																		
54-2гн		100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	20,00	0,00	10,00	31,00	348,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,05	1,00	2,20
54-2гн		200	3,80	2,90	11,30	86,0	0,03	0,13	13,30	0,00	0,52	39,00	184,00	111,00	31,00	107,00	1,07	9,00	1,76	20,00
54-2гн		50	3,80	0,47	24,87	113,0	0,07	0,03	0,00	0,00	0,10	236,50	70,50	62,50	20,50	64,50	1,80	0,00	14,40	0,00
54-2гн		итого за приём пищи																		
54-2гн		9,10	3,87	57,17	295,00	0,14	0,21	33,30	0,00	10,62	306,50	602,50	181,50	93,50	199,50	3,47	9,05	17,16	22,20	22,20
54-2гн		итого в день																		
54-2гн		91,72	73,24	391,05	2591,50	1,61	1,70	629,96	0,74	81,69	332,59	3555,07	1381,25	485,43	1748,95	22,42	164,05	149,58	313,55	313,55
54-2гн		102	80	102	95	115	106	70	7	117	277	295	115	162	146	130	164	299	8	8
54-2гн		итого за приём пищи																		
54-2гн		22,90	19,07	99,77	665,63	0,27	0,80	89,83	0,05	3,20	761,83	1047,17	753,83	173,17	675,17	6,22	95,00	29,00	178,33	178,33
54-2гн		обед																		
54-1гс		250	2,2	6,3	13,5	119,4	0,05	0,05	129,00	0,00	8,03	120,75	244,25	32,00	19,25	50,50	0,62	19,25	1,57	25,75
54-3з		100	2,7	7,3	10,3	117,3	0,00	0,00	536,67	0,33	12,00	196,67	340,00	20,33	24,67	66,67	1,00	17,00	3,00	32,00
54-9г		180	3,4	8,9	16,3	160,1	0,08	0,10	370,80	0,01	14,64	202,80	514,80	67,20	34,80	84,00	1,22	32,40	0,67	49,20
54-6м		100	18,3	17,5	16,5	295,0	0,00	0,17	22,17	0,17	248,33	295,00	40,00	26,67	183,33	2,67	20,00	4,00	61,67	61,67
54-32гн		200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	97,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
54-32гн		70	5,22	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	33,10	98,70	87,50	28,70	90,30	2,52	0,00	20,16	0,00
54-3оус		40	1,32	0,96	3,56	28,3	0,01	0,00	51,20	0,02	1,07	4,80	56,80	3,68	4,80	9,60	0,21	0,72	0,18	3,60
54-3оус		33,39	41,73	104,93	919,80	0,24	0,38	1111,04	0,53	37,65	1112,40	1642,05	308,71	141,99	488,20	9,03	90,17	29,68	175,42	175,42
54-3оус		56,29	60,80	204,70	1585,43	0,51	1,18	1200,87	0,58	40,85	1874,23	2689,22	1044,54	315,16	1163,37	15,25	185,17	58,68	353,75	353,75
54-3оус		итого завтрак + обед в %																		
54-3оус		104	110	89	97	60	123	222	10	97	260	374	145	175	162	141	309	196	15	15
54-3з		полдник																		
54-3з		100	1,2	0,2	3,8	21,3	0,07	0,03	133,00	0,00	25,00	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	2,00	0,40	20,00
54-2гн		200	0,20	0,00	6,50	26,8	0,00	0,01	0,30	0,00	0,04	0,70	20,80	4,50	3,80	7,20	0,73	0,00	0,00	0,00

9 ДЕНЬ

завтрак

№ рецептура	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe

обед

№ рецептура	приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe



итого в среднем с 1 по 5 день. %	121	85	104	100	110	110	115	20	118	273	321	105	181	150	165	232	314	15
итого в среднем с 6 по 10 день. завтрак + обед. %	106	85	91	91	83	83	117	9	97	280	270	101	151	133	127	228	289	10
итого в среднем с 6 по 10 день. %	120	85	104	100	102	107	128	12	126	295	311	109	173	148	155	213	345	13
итого в среднем с 1 по 10 день. завтрак + обед. %	108	84	91	91	89	85	106	16	94	263	278	98	158	134	137	247	269	13
итого в среднем с 1 по 10 день. %	121	85	104	100	106	108	122	16	122	284	316	107	177	149	160	223	330	14
НОРМА завтрак + обед. 60 %	54,00	55,20	229,80	1632,00	0,84	0,96	540,00	6,00	42,00	720,00	720,00	720,00	180,00	720,00	10,80	60,00	30,00	2400,00
НОРМА завтрак за день	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	1,60	900,00	10,00	70,00	1200,00	1200,00	1200,00	300,00	1200,00	18,00	100,00	50,00	4000,00