

Меню весенний период: интернат 5 - 11 классы

№ рецептура	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
1 ДЕНЬ																				
завтрак																				
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
обед																				
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
54-3с	сauce 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
54-2гн	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
54-1э	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	242.56	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	22.6	25.2	14
полдник																				
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
ужин																				
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
54-3гн	чай с лимонот 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
второй ужин																				
	апелсин	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	379.56	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
2 ДЕНЬ																				
завтрак																				
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
54-21гн	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
обед																				
54-7э	салат из белокочанной капусты	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 крупой (крупяный перловый)	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
54-3еу	сauce 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

Итого за приём пищи			47,32	33,13	142,54	1046,00	0,43	0,25	494,84	0,15	69,52	1018,29	1532,66	229,62	298,91	612,33	11,46	82,15	47,14	218,52
Итого завтрак + обед			67,94	50,36	227,58	1615,40	0,77	0,65	579,74	0,37	70,95	1819,69	2084,96	721,12	414,08	1060,33	16,50	146,15	73,14	291,52
Итого завтрак + обед в %			126	91	99	99	92	68	107	6	169	253	290	100	230	149	153	244	244	12

Итого за приём пищи			5,30	10,77	51,97	317,70	0,07	0,03	1233,00	0,00	6,12	386,55	277,34	135,17	48,60	105,47	2,89	17,00	14,40	36,67
Итого за приём пищи			5,30	10,77	51,97	317,70	0,07	0,03	1233,00	0,00	6,12	386,55	277,34	135,17	48,60	105,47	2,89	17,00	14,40	36,67

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 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

3 ДЕНЬ											3 ДЕНЬ										
Завтрак																					
Итого за приём пищи			106,56	86,94	390,89	2760,30	1,44	1,51	2243,56	0,65	105,82	3339,61	4312,87	1383,92	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	153	216	262	11	
приём пищи, наименование блюда			масса порции	пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
Итого за приём пищи																					
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 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 за приём пищи			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
Итого за приём пищи			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

Итого за приём пищи			46,53	30,84	203,74	1259,10	0,74	0,61	605,43	0,70	29,43	1581,40	2529,10	520,05	179,71	556,27	9,43	201,88	618,53
Итого за приём пищи			46,53	30,84	203,74	1259,10	0,74	0,61	605,43	0,70	29,43	1581,40	2529,10	520,05	179,71	556,27	9,43	201,88	618,53

Итого за приём пищи			86	56	89	77	88	64	112	12	70	220	351	72	133	112	132	418	265	27
Итого за приём пищи			86	56	89	77	88	64	112	12	70	220	351	72	133	112	132	418	265	27

Итого за приём пищи			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
Итого за приём пищи			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

Итого за приём пищи			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			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

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порция	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг														
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
4 ДЕНЬ																					
завтрак																					
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.нн	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	
обед																					
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.нн		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	

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порция	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
5 ДЕНЬ																				
завтрак																				
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	51.00	6.20	39.00
54-2.нн	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
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
обед																				
54-1с	пш на свиной капусте 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
54-6з	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	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вспомогательные продукты																				
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
54-2.3н	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

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	порция	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	мкг													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
вспомогательные продукты																				
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	51.00	6.20	39.00
54-2.нн	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
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

54-21п	хлеб ржаной	200	19,3	1,7	45,1	273,1	0,59	0,12	1,20	0,00	0,00	221,33	724,00	104,00	93,33	286,67	5,93	32,00	11,53	30,67
54-21м	лепешки голубцы	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
54-21гн	квас 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
54-30гус	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
54-30гус	сухе красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0,13	0,00	0,04	0,16	241,07	66,40	29,20	12,00	50,00	1,13	0,00	0,44	9,00
54-30гус	сухе красной основной	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
54-30гус	сухе белый основной	52,32	35,35	135,64	1072,00	1,00	0,65	337,92	0,24	56,97	1240,42	1996,10	487,69	224,53	754,72	13,94	82,13	50,86	168,19	168,19
54-30гус	сухе белый основной	63,54	54,88	195,08	1523,40	1,15	0,91	452,02	0,53	57,88	1699,02	2308,20	736,09	286,43	980,62	17,59	102,93	73,70	199,99	199,99
54-30гус	сухе белый основной	118	99	85	93	137	95	84	9	138	235	321	102	159	136	163	172	246	8	8
итого завтрак + обед в %																				
полдник																				
54-10	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	0,00	0,00
54-10	омлет накрученный	150	12,7	18,0	3,3	225,5	0,06	0,40	183,00	2,18	0,30	254,00	180,00	110,00	17,00	203,00	2,10	42,00	26,10	63,00
54-10	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 приём пищи																				
ужин																				
54-6г	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	0,04	0,04	22,08	0,11	0,00	183,60	55,92	8,28	28,80	87,60	0,59	25,20	8,69	32,40
54-9р	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,00	0,17	19,50	0,33	0,17	220,00	301,67	40,00	41,67	188,33	4,20	0,00	33,60	0,00
54-32гн	компот на свежих ягодах	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
54-32гн	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
54-30гус	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
54-30гус	сухе 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
54-30гус	сухе белый основной	32,27	13,65	131,47	784,40	0,42	0,47	170,78	0,48	4,83	1116,45	790,39	246,78	138,27	469,03	10,32	27,80	81,49	75,20	75,20
итого за приём пищи																				
второй ужин																				
54-21гн	квас с молоком	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00
54-21гн	чай с сахаром	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
54-21гн	хлеб пшеничный	5,00	3,90	22,90	147,40	0,06	0,20	19,30	0,00	5,68	64,00	375,00	162,00	46,00	146,00	3,39	13,00	2,39	48,00	48,00
итого за приём пищи																				
ужин																				
№	приём пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
6 ДЕНЬ																				
завтрак																				
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
54-21гн	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
54-21гн	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
54-21гн	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																				
обед																				
54-3с	рассольник Ленинградский (на воде)	250	2,4	6,4	16,5	133,3	0,08	0,07	130,00	0,00	6,93	246,00	418,75	26,25	24,75	64,25	0,89	20,75	0,94	35,25
54-1г	макаронны 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
54-7м	шницель на говядине	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
54-1гн	компот на свежих фруктах	200	0,00	0,00	19,80	81,0	0,00	0,00	15,00	0,00	0,05	0,17	50,00	2,10	4,30	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00
54-1гн	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
54-1з	сар тефляк солгов в нарезке	20	4,8	5,87	0,00	11,7	0,05	0,05	52,00	0,19	0,13	162,67	17,60	176,00	6,93	101,33	0,21	0,00	2,91	0,00
54-1з	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
итого за приём пищи																				
полдник																				
54-23гн	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
54-23гн	итого за приём 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	20,00
ужин																				
54-12ж	плов 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
54-3гн	чай с лимоном 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
54-3гн	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
54-3гн	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

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
второй ужин																				
	итого за приём 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	
	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	
	сок яблочный	200	0,20	0,26	22,60	92,00	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 приём 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	
	итого в день	113,40	70,62	419,35	2768,40	1,41	1,42	509,63	0,52	76,13	3443,25	2817,58	966,55	363,89	1541,01	24,95	186,95	150,98	493,22	
	итого в день в %	126	77	109	102	100	89	57	5	109	287	235	81	121	128	139	187	302	12	
7 ДЕНЬ																				
завтрак																				
54-16к	каша Дружба	200	5,0	5,8	24,1	168,9	0,07	0,12	27,20	0,07	0,53	336,00	157,00	116,00	27,00	124,00	0,53	50,00	4,09	
54-27н	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	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	138,2	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	
54-19з	мясо свиное (порцими)	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	
	итого за приём пищи		10,62	13,63	65,54	420,00	0,16	0,19	72,50	0,20	0,71	669,30	279,50	210,40	59,50	224,50	3,80	50,00	24,35	
обед																				
54-0э	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,3	10,0	6,0	120,7	0,00	0,00	403,33	0,00	29,00	146,67	266,67	36,67	18,67	31,33	1,00	16,33	18,33	
54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной (на воде)	250	2,1	5,3	12,1	118,2	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	
54-33м	жаркое по-кумаринскому на куринья	300	37,3	9,3	26,5	338,5	0,2	0,2	49,0	0,1	15,4	430,0	1187,5	37,5	150,0	322,5	3,4	65,5	31,0	
54-4чн	комлот из ячюма	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	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	138,2	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	
	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	
	итого за приём пищи		49,82	26,65	114,84	915,00	0,52	0,44	621,30	0,10	53,15	1300,39	2088,02	246,87	244,67	569,38	9,68	103,28	64,46	
	итого завтрак + обед		60,44	40,28	180,38	1335,00	0,68	0,63	693,80	0,30	53,86	1969,69	2367,52	457,27	304,17	793,88	13,48	153,28	88,81	
	итого завтрак + обед в %		112	73	78	82	81	66	128	5	128	274	329	64	169	110	125	255	296	
полдник																				
54-11з	салат из моркови и яблок	100	1,0	10,3	7,3	123,7	0,00	0,00	1220,00	0,00	6,00	150,00	206,67	22,67	26,00	36,67	1,00	17,00	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	
54-11н	комлот из смеси сухихфруктов	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	
	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	133,17	48,60	103,47	2,89	17,00	14,40	
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	
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	
54-23чн	кнессля из сметоданны	200	0,20	0,10	12,30	50,5	0,01	0,01	2,45	0,00	19,20	6,16	70,60	9,80	6,50	11,00	0,29	0,20	0,23	
	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	
	хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,84	138,2	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	
	итого за приём пищи		33,22	15,91	102,44	692,70	0,44	0,36	379,58	0,01	34,89	1113,53	1012,03	238,30	157,33	403,63	7,06	49,27	57,89	
второй ужин																				
	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	
	яблоко	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	
	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	
	итого в день	105,16	73,76	352,59	2510,40	1,28	1,38	2357,38	0,41	106,27	3595,77	4526,89	1086,74	547,10	1503,98	25,83	239,55	165,40	665,30	
	итого в день в %	117	80	92	92	91	86	262	4	152	300	377	91	182	125	144	144	331	17	
8 ДЕНЬ																				
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	
54-27н	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	
	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	
54-13	сирп твердых сортов в нарезке	30	7,2	8,80	0,00	107,6	0,08	0,08	78,00	0,28	0,20	244,00	26,40	264,00	10,40	152,00	0,32	0,00	4,36	

		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	помидор в нарезке	100	1,2	0,2	3,8	21,3	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
54-1с	чай с свежей калугрой со сметаной (на воде)	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	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
54-7р	рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,5	2,8	171,7	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	чай с лимонным 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
54-3соеус	соеус красный основной	70	5,32	0,63	34,84	158,2	0,09	0,05	0,00	0,00	0,14	33,10	87,50	28,70	2,52	0,00	20,16	0,00	0,00	0,00
	хлеб ржаной	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	12,00	0,52	1,80	0,44	9,00
		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
		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
итого завтрак + обед		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
итого завтрак + обед в %		96	72	84	82	92	72	98	11	106	256	220	101	135	130	109	166	296	5	5
		полдник																		
54-3з	сметанок	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
54-2гн	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
		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	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	лепешные голубцы	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	чай с сахаром	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	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
		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	126,80
		второй ужин																		
54-2гн	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
54-2гн	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 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
		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
		91,72	73,24	391,05	2591,50	1,61	1,70	629,96	0,74	81,69	332,59	555,07	1381,25	485,43	1748,95	22,42	164,05	149,58	313,55	313,55
		102	80	102	95	115	106	70	7	117	277	295	115	162	146	130	164	299	8	8
№ рецептура		прямое питание, наименование блюда	масса порции	питательные вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F	
		9 ДЕНЬ																		
		завтрак																		
54-2з	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
54-2гн	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
54-2гн	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
	масло сливочное (топленым)	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
		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
		обед																		
54-1сг	суп крестьянский с крутой (крупа рисовая) (на воде)	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
54-3зг	салат картофельный с морковью и зеленым горошком	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	рагу на ошоей	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	биточки из говядины	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
54-32жн	комлот на свежих яблок	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
54-3соеус	хлеб пшеничный	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	2,52	0,00	20,16	0,00	0,00
	соеус 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
		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
итого завтрак + обед		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
итого завтрак + обед в %		104	110	89	97	60	123	222	10	97	260	374	145	175	162	141	309	196	15	15
		полдник																		
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
54-2гн	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

№ рецептуры	примен. пшениц, наименование блюда	масса порции	питательные вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	10 ДЕНЬ																
			Б	Ж	У		завтрак				обед				ужин				второй ужин				
							В1	В2	А	Д	С	Na	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
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	20,00		
		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	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	0,00	
		сирп твердых сортов в нарезке	30	7,2	8,80	0,00	107,6	0,08	0,08	78,00	0,28	0,20	244,00	26,40	264,00	10,40	152,00	0,32	0,00	4,36	0,00	0,00	
итого за приём пищи			19,52	15,23	73,44	500,90	0,29	0,29	105,00	0,35	0,90	913,80	344,90	480,00	75,90	425,50	5,35	49,00	51,22	20,00	20,00		
54-4с	рассольник домашний (на воде) салат из белокочанной капусты помидоров и огурцов	250	2,4	6,4	14,0	123,1	0,08	0,07	130,25	0,00	0,00	23,03	247,50	464,25	34,50	25,25	63,00	0,95	21,25	0,33	34,75		
		54-6з	каша перловая рассыпчатая	180	7,1	8,4	48,7	299,4	0,07	0,05	32,40	0,16	0,00	183,60	117,12	31,20	27,60	228,00	1,28	24,00	26,64	0,36	
		54-5м	котлета из курочки	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	
		54-1кн	хлеб пшеничный	200	0,30	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	
54-3оус	соеус красный основной	100	3,3	2,4	0,63	34,84	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	0,00		
		итого за приём пищи			43,52	34,45	160,44	1126,90	0,46	0,37	362,98	0,40	55,53	1373,66	307,97	190,65	646,26	8,62	81,05	81,03	182,85	20,40	
		итого завтрак + обед			63,04	49,68	233,88	1627,80	0,75	0,66	467,98	0,75	56,43	2287,46	1705,20	787,97	266,55	1071,76	13,97	130,05	132,25	202,85	
		итого завтрак + обед в %			117	90	102	100	89	69	87	13	134	318	237	109	148	149	129	217	441	8	
полдник																							
54-1о	омлет натуральный	200	1,00	0,20	20,20	98,00	0,02	0,02	0,00	0,00	4,00	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	2,00	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	0,00	
		итого за приём пищи			19,02	18,83	58,34	481,70	0,17	0,47	183,00	2,18	4,44	597,10	518,70	211,50	53,70	307,30	7,42	44,00	46,26	63,00	63,00
		ужин																					
54-6т	рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2	0,04	0,04	22,08	0,11	0,00	183,60	55,92	8,28	28,80	87,60	0,59	25,20	8,69	32,40	32,40		
		54-3р	котлета рыбная (минтай)	100	14,0	2,7	8,5	114,3	0,00	0,17	19,50	0,33	0,17	220,00	301,67	48,00	41,67	188,33	4,20	0,00	33,60	0,00	
		54-32хн	комлот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	0,01	1,20	0,00	1,60	7,95	97,50	53,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20	
		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		
54-3оус	соеус красный основной	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	0,00		
		итого за приём пищи			32,27	13,65	131,47	784,40	0,42	0,47	170,78	0,48	4,83	1116,45	790,39	246,78	138,27	469,03	10,32	27,80	81,49	75,20	
		второй ужин																					
		54-21нн	какао с молоком	100	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	0,03	2,00	0,00	5,00	14,00	155,00	19,00	12,00	16,00	2,30	1,00	0,10	10,00	10,00
итого за приём пищи					4,60	3,60	12,60	100,4	0,04	0,17	17,30	0,00	6,68	50,00	220,00	143,00	34,00	130,00	1,09	12,00	2,29	38,00	
итого в день					5,00	3,90	22,90	147,40	0,06	0,20	19,30	0,00	5,68	64,00	375,00	162,00	46,00	146,00	3,39	13,00	2,39	48,00	
итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед в %					119,33	86,06	446,59	3041,30	1,40	1,80	841,06	3,41	71,38	4065,01	3389,29	1408,25	504,52	1994,09	35,10	214,85	262,39	389,05	10
итого в день в %			133	94	117	112	100	113	93	34	102	339	282	117	168	166	195	215	525	10			
итого завтрак + обед в %			110	84	92	91	95	87	95	22	91	247	285	94	166	135	146	266	250	15			

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