

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

\_\_\_\_\_ Л. Н. Дюкарева

СОГЛАСОВАНО

Директор

\_\_\_\_\_ Л. И. Рагулина

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО ПЯТИРАЗОВОГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
ОБОУ «ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ПОС. ИМ. МАРШАЛА ЖУКОВА»

(12-18 ЛЕТ)

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ОБОУ "Лицей-интернат пос.им.Маршала Жукова"

/Рагулина Л.И./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Дюкарева Л.Н.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.

### ПРИМЕРНОЕ 14- ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В ОБОУ "ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ ПОС. ИМ. МАРШАЛА ЖУКОВА"

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		12,6	18,6	86,8	571,9	0,2	0,2	0,8	1,8	167,9	74,6	239,5	2,6
<b>второй завтрак</b>														
ТТК №1	булочка	100	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,3	14,0	112,0	576,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8

319	суп картофельный с горохом	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0
795	котлета	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
925	рагу из овощей	200	3,5	14,8	20,6	229,6	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		38,0	49,4	151,9	1193,3	0,3	1,1	74,5	4,8	238,8	140,7	541,2	13,3
	<b>ПОЛДНИК</b>													
617	пудинг из творога (запеченый)	200	23,7	16,2	36,0	383,0	0,0	0,1	0,5	0,4	375,2	38,9	390,3	1,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		27,5	20,2	61,8	537,0	0,1	0,2	2,8	0,5	425,1	39,6	390,3	1,6
	<b>ужин</b>													
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	205,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,0	224,6	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		27,5	23,3	61,8	562,5	0,0	1,0	0,0	0,0	60,8	46,1	285,7	4,5
	всего за день		89,8	88,3	300,7	3440,7	0,3	2,4	199,5	4,4	624,9	161,9	1068,8	18,5

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		14,1	20,4	79,3	547,6	0,1	0,5	15,0	0,8	174,2	90,9	285,3	3,0
	<b>второй завтрак</b>													
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5

	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,5	1,4	95,8	0,0	82,4	18,2	105,7	0,5
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		25,9	20,8	90,7	642,0	0,3	1,3	63,6	5,2	238,4	81,7	433,4	11,1
<b>полдник</b>														
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
<b>ужин</b>														
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
ТТК№4	рыба запеченная	100	11,5	15,0	4,9	205,8	0,0	0,0	0,1	2,0	37,5	34,8	387,2	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,4	34,4	102,3	812,0	0,2	0,9	39,8	3,8	182,2	127,9	744,7	2,5
	всего за день		82,9	94,1	365,2	2604,7	1,6	4,5	231,5	11,6	738,1	352,8	1800,8	18,1

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	200	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,8	42,4	33,7	615,1	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2

второй завтрак														
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	0,4	139,0	6,0	42,7	0,6	45,9	4,0
обед														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
309	рассольник со сметаной	300/10	2,5	4,2	18,0	121,6	0,0	0,2	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6
768	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		41,9	25,4	166,7	1052,1	0,1	0,7	24,1	35,0	292,4	200,9	776,0	17,7
полдник														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,0	298,0	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	48,9	421,0	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
ужин														
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	234,5	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		28,4	23,6	117,8	786,0	0,6	0,7	1,0	1,0	172,4	64,1	492,1	2,9
	всего за день		111,9	111,6	432,8	3152,2	1,2	2,1	179,2	43,0	1000,0	331,2	1763,2	29,2

#### 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														

520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		17,8	18,9	86,6	569,9	0,2	0,4	7,1	0,9	66,0	74,3	211,8	3,0
	<b>второй завтрак</b>													
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
	<b>обед</b>													
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	300	3,3	2,7	22,6	129,6	0,7	0,0	14,8	0,0	16,1	0,0	0,0	0,5
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		24,2	21,5	107,3	722,2	0,8	1,0	93,6	3,5	284,6	127,0	688,3	4,5
	<b>полдник</b>													
617	пудинг из творога (запеченый)	200	23,7	16,2	36,0	383,0	0,0	0,1	0,5	0,4	375,2	38,9	390,3	1,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		24,7	16,2	59,4	477,0	0,0	0,2	80,5	0,4	411,2	38,9	416,3	2,2
	<b>ужин</b>													
ГТК №2	голубцы ленивые	250	15,4	13,9	18,3	261,0	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		28,4	26,6	94,7	718,7	0,2	0,4	24,0	3,1	424,5	94,3	641,0	6,2
	всего за день		103,9	93,7	399,8	2823,9	1,3	2,2	255,2	7,9	1493,2	360,5	2127,0	17,1

**5 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		17,6	21,8	95,3	658,9	0,2	1,1	6,6	1,8	237,9	82,6	317,5	2,6
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	60,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	0,6	140,0	6,0	45,4	0,8	45,9	0,6
<b>обед</b>														
102	салат из свеклы и яблок с м/р	100	1,1	2,2	7,5	53,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
319	суп картофельный с горохом	300	6,6	5,8	22,2	170,6	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0
760	мясо тушеное	100	15,3	6,1	3,6	131,4	0,0	0,1	1,0	0,2	24,4	29,9	193,8	2,8
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		32,8	22,9	111,5	782,4	9,9	1,9	13,5	0,9	153,7	119,6	481,2	15,7
<b>полдник</b>														
ТТК№3	пирожок с яблоком	100	5,7	5,1	44,7	248,0	0,0	0,1	1,4	1,1	16,5	13,0	49,3	1,5
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		11,5	10,1	52,7	354,0	0,5	0,3	13,4	1,1	55,5	29,0	185,3	1,5
<b>ужин</b>														
925	рагу из овощей	200	3,5	14,8	20,6	229,6	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
ТТК №4	рыба запеченная	100	11,5	15,0	5,0	205,8	0,0	0,0	0,1	1,9	35,0	32,5	361,4	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0

	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,7	39,5	101,9	856,1	0,2	0,7	32,5	3,2	160,0	115,9	673,4	2,5
	всего за день		90,3	95,8	427,2	2929,4	11,2	4,6	206,0	12,9	652,5	347,9	1703,3	22,9

### 6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша гречневая с молоком	205	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	0,1	301,2	181,7	436,8	5,3
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		16,1	20,9	85,6	587,8	0,2	0,7	12,2	0,9	513,1	221,4	622,7	6,7
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		4,1	3,8	65,3	307,1	0,4	0,5	170,0	0,0	48,4	10,2	53,7	1,1
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1
294	щи из свежей капусты со смет.	300/10	2,5	5,5	10,2	100,4	0,0	0,1	13,8	0,3	54,0	37,6	84,0	1,3
795	котлета	100	12,8	10,3	11,7	191,3	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		25,5	24,5	119,4	798,6	0,4	0,8	30,1	3,0	159,2	111,9	441,3	7,3
<b>полдник</b>														
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		23,8	18,0	43,1	432,0	0,3	0,7	2,3	12,1	397,9	8,7	6,0	0,0



ужин														
806	тефтели мясные	100	7,1	10,8	9,5	163,8	0,0	0,1	0,0	0,1	8,4	2,5	125,0	1,9
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		21,0	26,1	106,9	732,5	0,2	0,8	32,4	1,4	133,4	85,9	437,0	4,2
	всего за день		90,4	93,2	420,3	2858,0	1,5	3,5	246,9	17,3	1251,9	438,1	1560,8	19,3

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6	0,1	0,1	1,2	0,2	125,2	36,3	152,7	0,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		13,0	14,3	93,6	535,5	0,1	0,2	1,3	1,0	157,1	67,9	223,4	2,1
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,2	0,1	42,2	6,1	73,9	1,3	31,9	0,6
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4

	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		41,2	34,7	109,8	902,8	0,4	0,4	43,4	2,5	183,4	89,3	365,7	9,0
<b>ПОЛДНИК</b>														
611	сырники из творога	200	30,0	23,3	24,2	426,0	0,1	0,2	1,8	0,7	2,7	41,7	548,0	1,3
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		31,0	23,3	47,6	520,0	0,1	0,3	81,8	0,7	38,7	41,7	574,0	1,9
<b>ужин</b>														
225	сельдь с луком	25	2,0	2,1	1,0	31,4	0,0	0,0	2,7	2,3	102,0	30,0	27,0	0,9
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		35,6	35,3	109,4	892,4	0,2	0,4	6,7	156,1	331,3	231,1	529,1	6,5
	всего за день		126,3	113,1	428,5	3188,7	1,0	1,4	175,4	166,3	784,4	431,2	1724,1	20,1

### 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
513	запеканка манная с изюмом	200	6,2	10,8	36,5	268,0	0,1	0,6	0,2	0,6	153,0	14,2	129,4	1,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		14,1	24,1	98,3	655,4	0,2	0,7	0,2	1,9	186,0	45,9	201,1	2,4
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
<b>обед</b>														

51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,1	4,8	25,6	25,3	63,2	1,1
306	рассольник ленинградский со смет.	300/10	2,5	4,2	18,0	121,5	0,0	0,1	7,8	29,0	30,7	35,5	155,6	4,7
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		35,6	24,5	146,9	936,9	0,1	1,4	61,8	33,8	324,6	113,2	463,4	15,4
<b>ПОЛДНИК</b>														
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,8	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,8	57,9	18,2	121,7	1,7
<b>ужин</b>														
ТТК №4	рыба запеченная	100	11,5	15,0	5,0	205,8	0,0	0,0	0,1	2,0	37,5	34,8	387,2	0,1
925	рагу из овощей	200	3,5	14,8	20,6	229,6	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	всего		23,0	33,6	63,7	654,5	0,2	1,5	38,3	2,5	210,3	97,9	706,5	1,2
	всего за день		86,4	99,3	418,6	2873,9	0,5	4,2	235,6	39,9	1085,8	301,2	1662,3	21,8

### 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	200	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,8	42,4	33,7	615,1	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2
<b>второй завтрак</b>														
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0

	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		5,6	5,6	68,1	338,0	0,4	0,5	92,2	6,1	59,3	1,5	19,9	0,0
<b>обед</b>														
102	салат из свеклы и яблок с м/р	100	1,1	2,2	7,5	53,0	0,0	0,4	10,7	2,5	70,5	26,0	156,7	0,5
313	суп картофельный со сметаной	300/10	3,0	3,0	22,7	132,3	0,0	0,0	14,8	0,0	16,2	0,0	0,0	16,8
626	рыба припущенная	100	16,7	1,1	0,0	75,6	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
917	капуста тушеная	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
42	сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		39,6	30,2	143,8	992,9	0,2	1,5	68,9	4,3	463,4	156,1	807,9	23,1
<b>полдник</b>														
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0	0,3	0,6	0,0	12,0	348,0	8,0	6,0	0,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		21,0	14,0	40,7	372,0	0,3	0,7	80,0	12,0	384,0	8,0	32,0	0,6
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,5	225,0	0,0	1,0	0,0	0,0	37,0	32,9	178,8	2,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		29,6	18,4	107,0	701,5	0,1	1,3	1,0	0,2	205,8	84,7	598,7	4,8
	всего за день		121,6	110,6	393,3	3019,5	1,2	4,1	244,0	22,6	1312,9	289,7	1723,5	31,7

### 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша пшенная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		19,8	28,1	87,7	674,6	0,2	0,4	8,1	1,2	189,9	75,2	223,0	3,1
	<b>второй завтрак</b>													
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1191	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		8,9	8,8	49,9	319,1	0,6	0,2	52,0	0,0	66,0	26,0	175,7	1,1
	<b>обед</b>													
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9
817	запеканка картофельная с мясом	243	19,4	19,0	32,0	384,8	0,0	0,2	3,8	153,0	6,9	151,9	272,7	3,1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		32,1	30,6	102,6	820,7	10,1	1,1	17,5	153,1	161,7	214,3	407,0	8,6
	<b>полдник</b>													
ТТК №1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		4,8	6,6	57,9	291,0	0,0	0,4	85,3	1,7	57,9	18,2	121,7	1,7
	<b>ужин</b>													
ТТК №2	голубцы ленивые	250	15,4	13,9	18,3	261,0	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	6,3	5,7	26,1	0,6
	всего		26,1	23,6	94,7	681,7	0,2	0,4	23,9	3,1	300,3	85,1	546,8	5,7
	всего за день		91,5	97,6	392,9	2787,1	11,1	2,3	186,9	159,2	775,8	418,9	1474,1	20,2

### 11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<b>завтрак</b>													

520	каша рисовая молочная	205	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		12,6	18,6	86,8	571,9	0,2	0,2	0,8	1,8	167,9	74,6	239,5	2,6
<b>второй завтрак</b>														
ТТК №1	булочка	100	7,5	13,2	69,0	394,0	0,0	0,2	3,0	1,0	12,2	10,1	53,2	0,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,3	14,0	112,0	576,0	0,1	0,3	123,0	1,0	68,2	10,1	91,2	1,8
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
319	суп картофельный с горохом	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0
795	котлета	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9
925	рагу из овощей	200	3,5	14,8	20,6	229,6	0,1	0,6	32,3	0,5	82,6	42,3	197,8	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		38,0	49,4	151,9	1193,3	0,3	1,1	74,5	4,8	238,8	140,7	541,2	13,3
<b>полдник</b>														
617	пудинг из творога (запеченый)	200	23,7	16,2	36,0	383,0	0,0	0,1	0,5	0,4	375,2	38,9	390,3	1,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0	0,1	0,1	2,2	0,1	49,9	0,7	0,0	0,0
	всего		27,5	20,2	61,8	537,0	0,1	0,2	2,8	0,5	425,1	39,6	390,3	1,6
<b>ужин</b>														
836	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	205,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0
897	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1	32,0	224,6	0,0	1,0	0,0	0,0	36,0	32,0	174,0	2,4
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		27,5	23,3	61,8	562,5	0,0	1,0	0,0	0,0	60,8	46,1	285,7	4,5
	всего за день		89,8	88,3	300,7	3440,7	0,3	2,4	199,5	4,4	624,9	161,9	1068,8	18,5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		14,1	20,4	79,3	547,6	0,1	0,5	15,0	0,8	174,2	90,9	285,3	3,0
<b>второй завтрак</b>														
1191	йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,5	90,0	0,0	5,4	0,2	0,0	0,0
	всего		8,1	7,0	50,4	300,1	0,5	1,4	95,8	0,0	82,4	18,2	105,7	0,5
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6
779	плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		25,9	20,8	90,7	642,0	0,3	1,3	63,6	5,2	238,4	81,7	433,4	11,1
<b>полдник</b>														
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0	0,0	0,3	5,3	1,7	21,9	18,2	95,7	1,1
	кефир	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,5	0,2	12,0	0,0	39,0	16,0	136,0	0,0
	всего		9,6	11,6	42,5	303,0	0,5	0,5	17,3	1,7	60,9	34,2	231,7	1,1
<b>ужин</b>														
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
ТТК№4	рыба запеченная	100	11,5	15,0	4,9	205,8	0,0	0,0	0,1	2,0	37,5	34,8	387,2	0,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,4	34,4	102,3	812,0	0,2	0,9	39,8	3,8	182,2	127,9	744,7	2,5
	всего за день		82,9	94,1	365,2	2604,7	1,6	4,5	231,5	11,6	738,1	352,8	1800,8	18,1

## 13 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	200	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5
698	сосиска отварная	1 шт.	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		25,8	42,4	33,7	615,1	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2
<b>второй завтрак</b>														
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	вафли	30	1,0	0,8	22,7	96,0	0,0	0,0	0,0	6,0	4,0	0,6	19,9	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,4	0,3	59,0	0,0	2,7	0,0	0,0	3,4
	всего		2,8	1,6	65,7	278,0	0,4	0,4	139,0	6,0	42,7	0,6	45,9	4,0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4
309	рассольник со сметаной	300/10	2,5	4,2	18,0	121,6	0,0	0,2	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6
768	гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		41,9	25,4	166,7	1052,1	0,1	0,7	24,1	35,0	292,4	200,9	776,0	17,7
<b>полдник</b>														
1260	оладьи	120	7,2	11,9	39,0	298,0	0,0	0,2	3,2	1,0	12,2	10,1	54,2	1,3
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	всего		13,1	18,7	48,9	421,0	0,0	0,4	13,2	1,0	292,2	26,1	184,2	1,3
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	100	16,4	9,4	12,8	201,6	0,1	0,1	1,0	0,2	139,1	20,5	351,1	1,0
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	234,5	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0



	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		28,4	23,6	117,8	786,0	0,6	0,7	1,0	1,0	172,4	64,1	492,1	2,9
	всего за день		111,9	111,6	432,8	3152,2	1,2	2,1	179,2	43,0	1000,0	331,2	1763,2	29,2

#### 14 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0	0,0	0,2	7,0	0,1	12,1	21,1	67,0	0,6
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	всего		17,8	18,9	86,6	569,9	0,2	0,4	7,1	0,9	66,0	74,3	211,8	3,0
<b>второй завтрак</b>														
	печенье	30	2,3	3,0	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	7,0	10,0	27,7	0,5
1190	молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,0	0,2	10,0	0,0	280,0	16,0	130,0	0,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0	0,1	0,0	40,0	0,0	20,0	0,0	12,0	0,6
	всего		9,0	10,6	51,8	336,1	0,1	0,2	50,0	0,0	307,0	26,0	169,7	1,1
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8
334	суп с мак.изд. и картофелем	300	3,3	2,7	22,6	129,6	0,7	0,0	14,8	0,0	16,1	0,0	0,0	0,5
666	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4
	хлеб ржаной	70	3,9	0,7	20,5	99,2	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0
	всего		24,2	21,5	107,3	722,2	0,8	1,0	93,6	3,5	284,6	127,0	688,3	4,5
<b>полдник</b>														
617	пудинг из творога (запеченый)	200	23,7	16,2	36,0	383,0	0,0	0,1	0,5	0,4	375,2	38,9	390,3	1,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	0,0	0,1	80,0	0,0	36,0	0,0	26,0	0,6
	всего		24,7	16,2	59,4	477,0	0,0	0,2	80,5	0,4	411,2	38,9	416,3	2,2
<b>ужин</b>														
ТТК №2	голубцы ленивые	250	15,4	13,9	18,3	261,0	0,1	0,2	23,9	2,3	262,1	47,8	449,9	3,8
1167	чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0

41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,7	213,6	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3
	хлеб ржаной	50	2,8	0,5	14,6	70,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0
	всего		28,4	26,6	94,7	718,7	0,2	0,4	24,0	3,1	424,5	94,3	641,0	6,2
	всего за день		103,9	93,7	399,8	2823,9	1,3	2,2	255,2	7,9	1493,2	360,5	2127,0	17,1