

Меню  
весенний период:  
интернат 5-9 классы

## Меню весенний период: интернат 5 - 9 классы

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>1 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
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
	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
54-19з	масло сливочное (порциями)	15	0,2	14,4	0,2	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			5,72	15,03	41,54	317,20	0,09	0,08	90,30	0,26	0,18	334,80	125,50	96,80	32,50	103,50	3,29	0,00	20,36	0,00
<b>обед</b>																				
54-1г	макаронные отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	0,08	0,04	24,53	0,12	0,00	198,67	71,73	16,00	9,60	54,67	0,97	28,00	0,08	16,00
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
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	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
54-3соус	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
	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			40,42	15,91	134,84	850,70	0,46	0,30	161,92	0,16	27,73	1122,59	727,66	196,10	145,73	395,90	7,40	46,77	57,80	162,37
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>46,14</b>	<b>30,94</b>	<b>176,38</b>	<b>1167,90</b>	<b>0,55</b>	<b>0,38</b>	<b>252,22</b>	<b>0,42</b>	<b>27,91</b>	<b>1457,39</b>	<b>853,16</b>	<b>292,90</b>	<b>178,23</b>	<b>499,40</b>	<b>10,69</b>	<b>46,77</b>	<b>78,16</b>	<b>162,37</b>
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>85</b>	<b>56</b>	<b>77</b>	<b>72</b>	<b>65</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>7</b>	<b>66</b>	<b>202</b>	<b>118</b>	<b>41</b>	<b>99</b>	<b>69</b>	<b>99</b>	<b>78</b>	<b>261</b>	<b>7</b>
<b>полдник</b>																				
	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
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
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

ужин																					
54-12м	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	
	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 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	
второй ужин																					
	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 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	17,00	
итого в день			105,36	57,01	359,22	2378,40	1,18	0,99	496,40	0,42	95,57	2802,29	2296,46	636,90	315,23	1222,40	21,28	117,77	164,52	485,67	
итого в день в %			117	62	94	87	84	62	55	4	137	234	191	53	105	102	118	118	329	12	
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	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 твердых 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 приём 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																					

54-8с	суп картофельны й 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	36,0 0	
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	20,0 0	
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	40,00	41,67	188,33	8,40	106,67	43,33	121, 67	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	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	
	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	
54-10г	картофель отварной в молоке	200	6,0	7,5	35,5	231,6	0,19	0,16	11,12	0,00	14,53	225,33	922,67	82,67	44,00	145,33	1,57	41,33	2,00	68,0 0	
итого за приём пищи			35,42	16,83	122,84	772,80	0,53	0,48	300,12	0,33	45,81	899,23	2091,21	307,92	172,72	554,76	15,33	169,95	68,39	245, 67	
<b>итого завтрак + обед</b>		<b>56,04</b>	<b>34,06</b>	<b>207,88</b>	<b>1342,2 0</b>	<b>0,87</b>	<b>0,88</b>	<b>385, 02</b>	<b>0,55</b>	<b>47,24</b>	<b>1700,6 3</b>	<b>2643,51</b>	<b>769,42</b>	<b>287,89</b>	<b>1011,7 6</b>	<b>20,37</b>	<b>233,9 5</b>	<b>94,39</b>	<b>318,67</b>	<b>327, 67</b>	
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>104</b>	<b>62</b>	<b>90</b>	<b>82</b>	<b>104</b>	<b>92</b>	<b>71</b>	<b>9</b>	<b>112</b>	<b>236</b>	<b>367</b>	<b>107</b>	<b>160</b>	<b>141</b>	<b>189</b>	<b>390</b>	<b>315</b>	<b>13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																					
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	36,6 7	
	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	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	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	
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	36,6 7	
<b>УЖИН</b>																					
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	49,2 0	
54-7р	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	
54-23хн	кисель из смородины	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	4,08	
	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	30,6 0	

	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			27,22	19,11	91,74	655,90	0,52	0,48	382,27	0,18	35,35	1013,03	1130,37	276,63	139,00	462,80	5,88	32,60	39,56	83,88
<b>второй ужин</b>																				
	груша	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
итого за приём пищи			0,40	0,30	10,30	47,00	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
<b>итого в день</b>			<b>92,26</b>	<b>66,64</b>	<b>370,79</b>	<b>2433,60</b>	<b>1,50</b>	<b>1,42</b>	<b>2132,29</b>	<b>0,77</b>	<b>96,39</b>	<b>3126,21</b>	<b>4348,22</b>	<b>1209,42</b>	<b>499,49</b>	<b>1620,03</b>	<b>31,96</b>	<b>286,35</b>	<b>148,89</b>	<b>458,22</b>
<b>итого в день в %</b>			<b>103</b>	<b>72</b>	<b>97</b>	<b>89</b>	<b>107</b>	<b>89</b>	<b>237</b>	<b>8</b>	<b>138</b>	<b>261</b>	<b>362</b>	<b>101</b>	<b>166</b>	<b>135</b>	<b>178</b>	<b>286</b>	<b>298</b>	<b>11</b>
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>3 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
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
54-2гн	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
	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
	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
<b>обед</b>																				
	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
54-6г	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
54-25м	гуляш	90/60	26,28	26,82	4,23	363,6	0,08	0,10	36,80	0,00	4,32	256,00	458,00	26,00	134,00	264,00	2,24	34,00	34,80	238,00
54-13хн	напиток из шиповника	200	0,20	0,10	7,90	32,8	0,01	0,05	98,00	0,00	80,00	1,72	8,47	11,00	3,00	3,00	54,00	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
	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	30,6

																				0
итого за приём пищи			43,30	36,43	142,17	1077,30	0,52	0,49	179,33	0,12	94,70	1185,62	1074,90	185,50	263,70	557,63	61,71	62,05	84,11	306,80
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>54,26</b>	<b>42,70</b>	<b>231,64</b>	<b>1525,40</b>	<b>0,72</b>	<b>0,69</b>	<b>206,33</b>	<b>0,19</b>	<b>95,56</b>	<b>1761,22</b>	<b>1416,80</b>	<b>382,10</b>	<b>323,80</b>	<b>808,93</b>	<b>66,54</b>	<b>111,05</b>	<b>125,21</b>	<b>326,80</b>
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>100</b>	<b>77</b>	<b>101</b>	<b>93</b>	<b>86</b>	<b>72</b>	<b>38</b>	<b>3</b>	<b>228</b>	<b>245</b>	<b>197</b>	<b>53</b>	<b>180</b>	<b>112</b>	<b>616</b>	<b>185</b>	<b>417</b>	<b>14</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	снежок	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
	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
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
<b>УЖИН</b>																				
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	ленивые 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
54-2гн	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
	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			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
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>																				
	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
54-23гн	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
итого за приём пищи			7,60	3,37	36,17	199,00	0,10	0,16	13,30	0,00	0,62	275,50	254,50	173,50	51,50	171,50	2,87	9,00	16,16	20,00
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>92,86</b>	<b>75,72</b>	<b>408,88</b>	<b>2690,30</b>	<b>1,52</b>	<b>1,65</b>	<b>285,11</b>	<b>0,25</b>	<b>122,67</b>	<b>3206,72</b>	<b>3021,07</b>	<b>1029,27</b>	<b>524,73</b>	<b>1592,80</b>	<b>77,64</b>	<b>175,25</b>	<b>184,87</b>	<b>513,60</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ В %</b>			<b>103</b>	<b>82</b>	<b>107</b>	<b>99</b>	<b>108</b>	<b>103</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>175</b>	<b>267</b>	<b>252</b>	<b>86</b>	<b>175</b>	<b>133</b>	<b>431</b>	<b>175</b>	<b>370</b>	<b>13</b>
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			B	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F

						(ккал)															
<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	
54-21гн	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	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	
54-19з	масло сливочное (порциями)	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>																					
54-1з	сыр 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	
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	
102/2012	зразы "Школьные"	100	13,88	16,75	12,88	258,75	0,06	0,13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19,79	27,28	0	1,69	0,00	0,00	0,00	
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	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20	
	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	
54-3соус	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	
	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			39,25	37,60	118,45	978,15	0,68	0,62	238,93	0,44	18,46	1172,85	1292,53	534,29	142,81	457,10	8,91	39,93	44,60	100,13	
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>62,15</b>	<b>56,67</b>	<b>218,22</b>	<b>1643,78</b>	<b>0,95</b>	<b>1,42</b>	<b>328,76</b>	<b>0,49</b>	<b>21,66</b>	<b>1934,68</b>	<b>2339,70</b>	<b>1270,12</b>	<b>315,98</b>	<b>1132,27</b>	<b>15,13</b>	<b>134,93</b>	<b>73,60</b>	<b>278,46</b>	
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>115</b>	<b>103</b>	<b>95</b>	<b>101</b>	<b>113</b>	<b>148</b>	<b>61</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	<b>269</b>	<b>325</b>	<b>176</b>	<b>176</b>	<b>157</b>	<b>140</b>	<b>225</b>	<b>245</b>	<b>12</b>	
<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	
54-2гн	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	
	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 курицы	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	
54-23гн	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	
	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			37,90	16,07	97,67	679,10	0,43	0,40	45,18	0,12	1,24	684,17	776,50	223,50	274,83	556,16	9,63	55,66	39,18	144,66	
<b>второй ужин</b>																					
	мандарин	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	
<b>итого в день</b>			<b>111,85</b>	<b>80,01</b>	<b>366,56</b>	<b>2639,98</b>	<b>1,64</b>	<b>2,26</b>	<b>561,24</b>	<b>0,71</b>	<b>87,44</b>	<b>2971,05</b>	<b>3944,50</b>	<b>1849,62</b>	<b>674,11</b>	<b>1993,13</b>	<b>28,40</b>	<b>210,89</b>	<b>131,68</b>	<b>633,42</b>	
<b>итого в день в %</b>			<b>124</b>	<b>87</b>	<b>96</b>	<b>97</b>	<b>117</b>	<b>141</b>	<b>62</b>	<b>7</b>	<b>125</b>	<b>248</b>	<b>329</b>	<b>154</b>	<b>225</b>	<b>166</b>	<b>158</b>	<b>211</b>	<b>263</b>	<b>16</b>	
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			B	Ж	У		B1	B2	A	D	C	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	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	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	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	20	4,8	5,87	0,00	71,7	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	



	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			16,12	11,00	72,54	445,10	0,20	0,28	90,80	0,22	1,02	607,62	303,07	465,10	57,13	318,33	3,18	20,80	25,55	31,80
<b>обед</b>																				
	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
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
54-4м	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
54-3гн	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
	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
54-3соус	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
итого за приём пищи			40,92	36,73	138,94	1039,50	0,50	0,48	178,15	0,33	4,35	944,60	914,70	178,40	245,17	602,66	12,90	51,13	33,23	92,70
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>57,04</b>	<b>47,73</b>	<b>211,48</b>	<b>1484,60</b>	<b>0,70</b>	<b>0,76</b>	<b>268,95</b>	<b>0,55</b>	<b>5,37</b>	<b>1552,22</b>	<b>1217,77</b>	<b>643,50</b>	<b>302,30</b>	<b>920,99</b>	<b>16,08</b>	<b>71,93</b>	<b>58,78</b>	<b>124,50</b>
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>106</b>	<b>86</b>	<b>92</b>	<b>91</b>	<b>83</b>	<b>79</b>	<b>50</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>216</b>	<b>169</b>	<b>89</b>	<b>168</b>	<b>128</b>	<b>149</b>	<b>120</b>	<b>196</b>	<b>5</b>
<b>полдник</b>																				
	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
54-2з	огурец 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
	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			7,12	1,03	57,54	270,40	0,14	0,10	10,00	0,00	14,14	351,10	478,70	124,50	50,70	147,63	5,92	2,30	20,46	17,00
<b>ужин</b>																				
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
54-3р	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	40,00	41,67	188,33	4,20	0,00	33,60	0,00
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	92,50	58,00	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
	хлеб	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

	пшеничный																			
54-3соус	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
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
<b>второй ужин</b>																				
	груша	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	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
итого за приём пищи			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
<b>итого в день</b>			<b>101,43</b>	<b>66,31</b>	<b>423,39</b>	<b>2686,80</b>	<b>1,32</b>	<b>1,53</b>	<b>469,03</b>	<b>1,03</b>	<b>30,02</b>	<b>3083,77</b>	<b>2861,86</b>	<b>1176,78</b>	<b>537,27</b>	<b>1683,65</b>	<b>35,71</b>	<b>115,03</b>	<b>163,12</b>	<b>264,70</b>
<b>итого в день в %</b>			<b>113</b>	<b>72</b>	<b>111</b>	<b>99</b>	<b>94</b>	<b>96</b>	<b>52</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	<b>257</b>	<b>238</b>	<b>98</b>	<b>179</b>	<b>140</b>	<b>198</b>	<b>115</b>	<b>326</b>	<b>7</b>
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
<b>6 ДЕНЬ</b>																				
<b>завтрак</b>																				
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
	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 твердых сортов в нарезке	20	4,8	5,87	0,00	71,7	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
итого за приём пищи			10,32	6,50	41,34	256,70	0,14	0,11	52,30	0,19	0,31	494,47	137,10	268,00	39,43	198,83	3,46	0,00	23,07	0,00
<b>обед</b>																				
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	36,67
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
54-5м	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
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	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

54-3соус	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
	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			39,12	26,11	147,14	983,30	0,42	0,30	1381,92	0,16	33,73	1277,92	924,73	211,97	194,13	475,23	8,08	63,77	67,37	219,04
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>49,44</b>	<b>32,61</b>	<b>188,48</b>	<b>1240,00</b>	<b>0,56</b>	<b>0,41</b>	<b>1434,22</b>	<b>0,35</b>	<b>34,04</b>	<b>1772,39</b>	<b>1061,83</b>	<b>479,97</b>	<b>233,56</b>	<b>674,06</b>	<b>11,54</b>	<b>63,77</b>	<b>90,44</b>	<b>219,04</b>
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>92</b>	<b>59</b>	<b>82</b>	<b>76</b>	<b>67</b>	<b>43</b>	<b>266</b>	<b>6</b>	<b>81</b>	<b>246</b>	<b>147</b>	<b>67</b>	<b>130</b>	<b>94</b>	<b>107</b>	<b>106</b>	<b>301</b>	<b>9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
	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
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
итого за приём пищи			2,90	7,80	30,70	203,90	0,11	0,10	2,38	0,00	1,36	154,50	87,00	21,70	17,80	63,70	1,80	0,00	3,94	0,70
<b>УЖИН</b>																				
54-12м	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
	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 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
<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
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
итого за приём пищи			5,50	3,80	20,70	143,40	0,08	0,20	25,30	0,00	60,68	63,00	417,00	177,00	47,00	153,00	1,39	14,00	2,79	55,00
<b>ИТОГО В ДЕНЬ</b>			<b>109,56</b>	<b>59,12</b>	<b>356,72</b>	<b>2400,80</b>	<b>1,20</b>	<b>1,07</b>	<b>1682,78</b>	<b>0,35</b>	<b>101,22</b>	<b>3121,59</b>	<b>2369,33</b>	<b>846,87</b>	<b>368,16</b>	<b>1414,56</b>	<b>22,72</b>	<b>137,77</b>	<b>177,15</b>	<b>561,04</b>
<b>ИТОГО В ДЕНЬ В %</b>			<b>122</b>	<b>64</b>	<b>93</b>	<b>88</b>	<b>85</b>	<b>67</b>	<b>187</b>	<b>4</b>	<b>145</b>	<b>260</b>	<b>197</b>	<b>71</b>	<b>123</b>	<b>118</b>	<b>126</b>	<b>138</b>	<b>354</b>	<b>14</b>

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
<b>7 ДЕНЬ</b>																					
<b>завтрак</b>																					
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	
54-2гн	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	
	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	
54-19з	масло сливочное (порциями)	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	
итого за приём пищи			12,42	13,63	73,54	459,40	0,21	0,22	72,00	0,20	0,70	671,30	321,50	218,40	65,50	276,50	5,05	49,00	46,96	20,30	
<b>обед</b>																					
54-8с	суп картофельный с горохом (на воде)	250	5,3	5,0	19,9	146,0	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	
54-7м	шницель 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	
54-7з	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	
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	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	
	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			32,12	33,43	101,34	823,20	0,27	0,29	362,34	0,17	64,28	845,90	1285,20	277,92	119,05	428,43	8,13	57,95	26,99	118,67	
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>44,54</b>	<b>47,06</b>	<b>174,88</b>	<b>1282,60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,51</b>	<b>434,34</b>	<b>0,37</b>	<b>64,98</b>	<b>1517,20</b>	<b>1606,70</b>	<b>496,32</b>	<b>184,55</b>	<b>704,93</b>	<b>13,18</b>	<b>106,95</b>	<b>73,95</b>	<b>138,97</b>	
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>82</b>	<b>85</b>	<b>76</b>	<b>79</b>	<b>57</b>	<b>53</b>	<b>80</b>	<b>6</b>	<b>155</b>	<b>211</b>	<b>223</b>	<b>69</b>	<b>103</b>	<b>98</b>	<b>122</b>	<b>178</b>	<b>247</b>	<b>6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>																					

54-33хн	напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33,0	0,01	0,01	1,06	0,00	5,28	2,20	36,00	6,70	2,50	4,40	0,08	0,40	0,10	3,70	
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	
	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			10,97	5,13	60,74	325,40	0,16	0,24	24,86	0,03	6,15	447,10	321,30	245,80	50,60	217,10	2,96	21,20	22,74	35,50	
<b>ужин</b>																					
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	
54-7р	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	4,20	0,00	33,60	0,00	
54-23хн	кисель из смородины	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	4,08	
	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 приём пищи			27,22	19,11	91,74	655,90	0,52	0,48	382,27	0,18	35,35	1013,03	1130,37	276,63	139,00	462,80	9,93	32,60	73,16	83,88	
<b>второй ужин</b>																					
	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	
	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	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	
<b>итого в день</b>			<b>88,93</b>	<b>78,10</b>	<b>345,16</b>	<b>2428,90</b>	<b>1,25</b>	<b>1,59</b>	<b>890,47</b>	<b>0,68</b>	<b>117,88</b>	<b>3103,33</b>	<b>3928,37</b>	<b>1274,75</b>	<b>411,15</b>	<b>1585,83</b>	<b>28,47</b>	<b>180,75</b>	<b>174,15</b>	<b>306,35</b>	
<b>итого в день в %</b>			<b>99</b>	<b>85</b>	<b>90</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>7</b>	<b>168</b>	<b>259</b>	<b>327</b>	<b>106</b>	<b>137</b>	<b>132</b>	<b>158</b>	<b>181</b>	<b>348</b>	<b>8</b>	
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.эquiv; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			B	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
<b>8 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	

54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	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			11,20	6,37	59,87	335,70	0,23	0,22	26,96	0,05	24,60	575,85	394,80	184,10	106,60	248,10	4,51	50,30	18,33	33,10
<b>обед</b>																				
54-2з	огурец 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
54-1г	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
54-4м	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
54-7хн	компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	0,01	3,06	0,00	24,00	7,35	87,30	9,60	8,10	8,60	0,36	0,30	0,29	5,10
	хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,13	0,10	0,00	0,00	0,12	180,80	49,80	21,90	12,00	37,50	0,85	0,00	9,27	15,30
	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
итого за приём пищи			31,57	26,32	101,39	766,40	0,42	0,51	66,96	0,29	48,03	991,58	1504,13	234,00	126,80	475,06	8,37	57,93	35,06	156,40
<b>итого завтрак + обед</b>			<b>42,77</b>	<b>32,69</b>	<b>161,26</b>	<b>1102,10</b>	<b>0,65</b>	<b>0,73</b>	<b>93,92</b>	<b>0,34</b>	<b>72,63</b>	<b>1567,43</b>	<b>1898,93</b>	<b>418,10</b>	<b>233,40</b>	<b>723,16</b>	<b>12,88</b>	<b>108,23</b>	<b>53,39</b>	<b>189,50</b>
<b>итого завтрак + обед в %</b>			<b>79</b>	<b>59</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>17</b>	<b>6</b>	<b>173</b>	<b>218</b>	<b>264</b>	<b>58</b>	<b>130</b>	<b>100</b>	<b>119</b>	<b>180</b>	<b>178</b>	<b>8</b>
<b>полдник</b>																				
54-1гз	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	36,67
	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
54-2гн	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
итого за приём пищи			10,92	14,53	54,74	382,30	0,13	0,22	1237,30	0,00	6,82	531,10	525,37	253,17	88,70	256,97	4,61	29,00	22,45	74,67
<b>ужин</b>																				
54-10г	картофель отварной в молоке	200	6,0	7,5	35,5	231,6	0,19	0,16	11,12	0,00	14,53	225,33	922,67	82,67	44,00	145,33	1,57	41,33	2,00	68,00
54-3м	ленивые 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

54-2гн	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	
	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 приём пищи			24,92	17,81	108,64	700,30	0,57	0,49	20,59	0,00	25,98	1033,93	1413,44	250,14	118,83	409,50	7,87	41,33	41,54	133,60	
<b>второй ужин</b>																					
	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	
54-23гн	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	
	бутерброд с сыром	100	16,9	35,8	3,6	403,2	0,04	0,03	500,00	0,60	1,00	421,10	121,90	469,60	46,60	330,40	3,00	4,60	0,00	12,70	
итого за приём пищи			22,20	39,20	35,90	585,20	0,11	0,21	533,30	0,60	11,52	491,10	653,90	588,60	119,60	465,40	4,67	13,65	2,76	34,90	
<b>итого в день</b>			<b>100,81</b>	<b>104,23</b>	<b>360,54</b>	<b>2769,90</b>	<b>1,46</b>	<b>1,65</b>	<b>1885,11</b>	<b>0,94</b>	<b>116,95</b>	<b>3623,56</b>	<b>4491,64</b>	<b>1510,01</b>	<b>560,53</b>	<b>1855,03</b>	<b>30,03</b>	<b>192,21</b>	<b>120,14</b>	<b>432,67</b>	
<b>итого в день в %</b>			<b>112</b>	<b>113</b>	<b>94</b>	<b>102</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>209</b>	<b>9</b>	<b>167</b>	<b>302</b>	<b>374</b>	<b>126</b>	<b>187</b>	<b>155</b>	<b>167</b>	<b>192</b>	<b>240</b>	<b>11</b>	
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D - мкг)					минеральные вещества (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
<b>9 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	
54-4гн	чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,9	0,01	0,07	6,90	0,00	0,30	20,00	81,30	57,00	9,90	46,00	0,77	4,50	0,88	10,00	
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,37	19,89	90,4	0,05	0,03	0,00	0,00	0,08	189,20	56,40	50,00	16,40	51,60	1,44	0,00	11,52	0,00	
итого за приём пищи			12,94	11,57	66,19	416,20	0,24	0,25	48,50	0,13	0,92	548,20	353,70	250,00	75,30	283,60	3,53	56,50	14,50	45,00	
<b>обед</b>																					
4/2012	бутерброд с повидлом	50/50/15	4,1	12,6	55,6	349,0	0,08	0,05	0,08	0,00	0,25	0,00	0,00	19,89	19,60	0,00	1,65	0,00	0,00	0,00	
54-4г	каша гречневая	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	

	рассыпчатая																			
54-7р	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	5,88	94,17	24,17	75,00
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	92,50	58,00	3,10	3,80	0,79	0,80	0,10	3,20
	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
54-3соус	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
итого за приём пищи			37,17	31,67	160,07	1062,80	0,56	0,39	163,90	0,33	5,80	660,89	971,87	262,92	268,40	561,93	16,75	126,10	49,56	108,53
итого завтрак + обед			50,11	43,24	226,26	1479,00	0,80	0,64	212,40	0,46	6,72	1209,09	1325,57	512,92	343,70	845,53	20,28	182,60	64,06	153,53
итого завтрак + обед в %			93	78	98	91	95	67	39	8	16	168	184	71	191	117	188	304	214	6
<b>полдник</b>																				
	йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	0,30	44,00	0,10	1,20	100,00	0,40	238,00	28,00	182,00	0,20	18,00	4,00	40,00
	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
итого за приём пищи			12,60	14,20	41,00	350,00	0,17	0,39	46,00	0,10	1,40	253,20	57,20	252,80	41,20	237,20	1,23	18,00	7,92	40,00
<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 курицы	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
54-23гн	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
	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>																				
	мандарин	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





итого за приём пищи			30,24	27,97	138,79	920,10	0,40	0,68	210,60	0,90	8,91	484,50	730,70	474,46	121,49	297,40	4,91	47,30	14,71	209,80
итого завтрак + обед			<b>39,38</b>	<b>40,04</b>	<b>196,48</b>	<b>1291,80</b>	<b>0,51</b>	<b>0,90</b>	<b>294,40</b>	<b>1,06</b>	<b>9,74</b>	<b>789,05</b>	<b>976,87</b>	<b>728,46</b>	<b>159,39</b>	<b>478,70</b>	<b>6,82</b>	<b>68,10</b>	<b>28,81</b>	<b>241,90</b>
итого завтрак + обед в %			<b>73</b>	<b>73</b>	<b>86</b>	<b>79</b>	<b>61</b>	<b>94</b>	<b>55</b>	<b>18</b>	<b>23</b>	<b>110</b>	<b>136</b>	<b>101</b>	<b>89</b>	<b>66</b>	<b>63</b>	<b>114</b>	<b>96</b>	<b>10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>																				
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
54-2з	огурец 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
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	9,95	45,2	0,03	0,01	0,00	0,00	0,04	94,63	28,20	5,20	7,00	25,80	0,80	0,00	5,76	0,00
итого за приём пищи			2,62	0,39	19,15	87,30	0,06	0,05	10,38	0,00	11,20	103,93	198,40	35,10	25,60	77,63	2,17	0,30	6,08	17,70
<b>УЖИН</b>																				
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
54-3р	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	40,00	41,67	188,33	1,33	0,00	9,60	0,00
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	92,50	58,00	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
	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
54-3соус	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
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	7,45	27,80	57,49	75,20
<b>ВТОРОЙ УЖИН</b>																				
	груша	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
	снежок	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
итого за приём пищи			6,00	5,30	32,30	205,00	0,08	0,29	46,00	0,06	6,80	114,00	155,00	261,00	42,00	204,00	2,50	19,00	4,10	50,00
<b>итого в день</b>			<b>80,27</b>	<b>59,38</b>	<b>379,40</b>	<b>2368,50</b>	<b>1,07</b>	<b>1,71</b>	<b>521,56</b>	<b>1,60</b>	<b>32,57</b>	<b>2123,43</b>	<b>2120,66</b>	<b>1271,34</b>	<b>365,26</b>	<b>1229,36</b>	<b>18,94</b>	<b>115,20</b>	<b>96,48</b>	<b>384,80</b>
<b>итого в день в %</b>			<b>89</b>	<b>65</b>	<b>99</b>	<b>87</b>	<b>76</b>	<b>107</b>	<b>58</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>177</b>	<b>177</b>	<b>106</b>	<b>122</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>115</b>	<b>193</b>	<b>10</b>
<b>итого в среднем с 1 по 5 день завтрак + обед %</b>			<b>103</b>	<b>78</b>	<b>92</b>	<b>89</b>	<b>91</b>	<b>86</b>	<b>58</b>	<b>7</b>	<b>95</b>	<b>234</b>	<b>239</b>	<b>94</b>	<b>158</b>	<b>122</b>	<b>239</b>	<b>200</b>	<b>287</b>	<b>10</b>
<b>итого в среднем с 1 по 5 день %</b>			<b>112</b>	<b>75</b>	<b>101</b>	<b>94</b>	<b>102</b>	<b>98</b>	<b>88</b>	<b>6</b>	<b>123</b>	<b>253</b>	<b>275</b>	<b>98</b>	<b>170</b>	<b>135</b>	<b>217</b>	<b>181</b>	<b>317</b>	<b>12</b>

<b>итого в среднем с 6 по 10 день завтрак + обед %</b>	<b>84</b>	<b>71</b>	<b>82</b>	<b>78</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>91</b>	<b>9</b>	<b>90</b>	<b>190</b>	<b>191</b>	<b>73</b>	<b>128</b>	<b>95</b>	<b>120</b>	<b>177</b>	<b>207</b>	<b>8</b>
<b>итого в среднем с 6 по 10 день %</b>	<b>108</b>	<b>82</b>	<b>96</b>	<b>93</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>118</b>	<b>9</b>	<b>119</b>	<b>242</b>	<b>255</b>	<b>100</b>	<b>160</b>	<b>130</b>	<b>148</b>	<b>176</b>	<b>279</b>	<b>11</b>
<b>итого в среднем с 1 по 10 день завтрак + обед %</b>	<b>94</b>	<b>74</b>	<b>87</b>	<b>84</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>8</b>	<b>93</b>	<b>212</b>	<b>215</b>	<b>83</b>	<b>143</b>	<b>109</b>	<b>180</b>	<b>188</b>	<b>247</b>	<b>9</b>
<b>итого в среднем с 1 по 10 день %</b>	<b>110</b>	<b>79</b>	<b>98</b>	<b>94</b>	<b>99</b>	<b>97</b>	<b>103</b>	<b>7</b>	<b>121</b>	<b>247</b>	<b>265</b>	<b>99</b>	<b>165</b>	<b>133</b>	<b>182</b>	<b>179</b>	<b>298</b>	<b>11</b>
НОРМА завтрак + обед 60 %	54,00	55,20	229,80	1632,0 0	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	240 0,00
НОРМА за день	90,00	92,00	383,00	2720,0 0	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	400 0,00