

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного
казенного общеобразовательного
учреждения ГКОУ
«Кимрская школа-интернат»

Ломоносов

В.В.Ломоносов

« 21 » сентября 2018 года



Примерное 14-дневное меню

для детей 11 – 18 лет

ГКОУ «Кимрская школа-интернат»

Осенне-зимний период													
№	Прием пищи, наименование блюда 1 день. Понедельник	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша геркулесовая молочная	250	9,3	11	44	212	161,5	56,17	67	1,47	0,22	0,67	20
302	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	15	0,1	16,5	0,16	99,6	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
Итого:		585	24,15	37,61	101,38	691	338,1	75,05	289,6	3,9	0,39	2,1	108,4
2-й Завтрак													
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,44	0	0
306	сыр	15	6,96	8,86	0	51,6	164	10,5	150	0,3	0,02	0,22	78
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	42	14	8	14	0,6	0,02	4	0
Итого:		255	10,96	10,22	40,76	197,8	185,6	23,7	190	1,38	0,08	4,22	78
Обед													
33	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	95,9	35,15	29	40,97	4,33	0,02	9,5	0
80	суп гороховый	250	2,18	2,84	14,29	191,5	24	31,13	76,8	0,96	0,11	8,25	0
282	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	35	31,2	141,4	1,2	0,08	0,12	0
323	макаронны с маслом	230/10	7,36	6,02	35,26	294	6,48	28,16	495,6	1,48	0,08	0	28
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
Итого:		980	29,12	26,44	145,03	1073,7	133,23	127,59	830,97	9,87	0,47	18,95	28
Полдник													
245	пирожок с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	218,7	13,65	16,87	42,9	0,07	0,08	0,06	11,9
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
458	фрукты	200	0,6	0,6	14,7	94	15	0	110,7	3,3	0,04	15	0
Итого:		470	10,53	9,25	62,8	430,7	268,65	44,8	333,68	4,47	0,15	17,66	11,02
Ужин													
45	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
249	биточки рыбные с соусом	80/50	18,2	5,56	3,01	178,3	54,15	36,51	226,4	1,21	0,11	0,15	78
177	каша гречневая	200	4,39	4,2	28,3	169	37,1	98	147,5	0,8	0,08	0	20

300 хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	76	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1 хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
393 чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	710	28,46	17,64	88,93	630,7	147,65	155,76	443,68	4,39	0,33	13,4	98
Итого за день:	103,22	101,16	438,92		3023,5	1073,2	426,9	2087,9	24,01	1,42	56,33	324,33

соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1	1	4,3

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 22,8

второй завтрак 6,5

обед 35,5

полдник 14,2

ужин 20,4

Осенне-зимний период													
№	Прием пищи, наименование	масса	Б	Ж	У	энергетическая	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
рец	блюда 2 день. Вторник	порции				ценность							
Завтрак													
168	каша гречневая молочная	250	6,21	5,28	33,7	183	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
395	кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	10	0,1	16,5	0,16	75	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	580	18,79	30,7	96,6	646,8	85,8	120,38	325,3	5,32	0,29	0	108,4
2-й Завтрак													
966	кефир	180	5,8	5	8	91	240	280	199	0,2	0,08	1,4	0,04
418	фрукты	80	1,5	0,5	21	61	8	24,9	0,89	0,59	0,04	10	20
509	печенье	15	2,1	4,04	27	53	87	6	27	0,62	0,02	0	0
	Итого:	275	9,4	9,54	49,7	205	256,7	310,9	217,9	1,41	0,14	24	20,04
Обед													
16	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	58	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
73	рассольник	300	4,9	6	15	325	28,08	30,3	38,1	1	0,035	9	0
301	рагу овощное с мясом	220	4,89	5,97	15,77	324	41,2	24,96	192,2	1,07	0,07	26,79	0
409	сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	940	18,97	18,93	115,17	1014	130,18	107,96	360,9	4,94	0,3	41,52	0
Полдник													
237	творожная запеканка	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	32,18	284,9	0,69	0,05	0,24	0
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
458	фрукты	120	0,36	0,36	8,82	56,4	9	0	66,42	1,98	0,02	9	0
	Итого:	420	23,5	18,81	35,7	421	396,3	60,18	531,3	2,87	0,15	11,84	0,02
Ужин													
20	овощи порционные	100	1,48	5,08	9	87,4	37,36	6,5	43	0,5	0,026	32,4	0,9
81	рыба запеченая с картофелем	330	13,2	21,8	31,8	378	82,68	58,84	132	1,8	0,22	4,84	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
393	чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0

Итого: 710 19,19 28,59 89,9
Итого за день: 90 106,5 387,07

соотношение Б:Ж:У
Б Ж У
1 1,2 3,8

613,6 142,9 76,04 224,3 3,8 0,34 37,24 0,9
2901 1011,8 675,46 1659,7 17,9 1,22 108 129,36

% соотношение между приемами пищи:
завтрак 22,3
второй завтрак 7
обед 35
полдник 14,5
ужин 21,1

Осенне-зимний период													
№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
рец	3 день.Среда												
Завтрак													
168	каша овсяная молочная	250	10,21	10,92	36,3	131	164,43	50,19	2,23	1,68	0,21	1,26	0
306	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
391	чай сладкий с молоком	200	1,4	2	22,4	98	34	7	45	0	0,02	0	0,08
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	20	0,1	16,5	0,16	149,6	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	565	21,19	36,17	99,8	642,9	348,03	102,92	178,03	2,83	0,3	1,4	127,9
2-й Завтрак													
509	печенье	15	2,1	4,04	20,7	53	8,7	6	27	0,62	0,02	0	0
409	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	215	3,7	4,84	55,6	145	37,7	14	151,7	4,52	0,08	19	0
Обед													
33	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	96	35,15	29	40,97	4,33	0,02	9,5	0
66	борщ из свежей капусты со смет.	250	1,7	4,82	6,68	215	50,02	29,28	58,65	0,66	0,003	20,04	42
247	рыба тушеная с овощами	250	7,66	3,85	2,2	374	22,1	25,85	31,64	0,47	0,05	1,96	0
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
458	фрукты	200	0,6	0,6	14	94	15	0	0	0,6	0	0	0
	Итого:	1120	16,5	17,01	91,8	1088,34	139,9	92,23	207,4	7,36	0,22	32,58	42
Полдник													
168	оладьи с повидлом	100/20	8,27	7,33	43,07	271,73	110,23	17,81	112,2	0,62	0,06	0,13	21,68
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	Итого:	320	13,87	13,73	52,47	388,9	350,23	45,81	292,2	0,82	0,14	2,73	21,7
Ужин													
304	плов с мясом	100/160	31,38	21,25	34,61	271	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
458	фрукты	100	1,5	0,5	21	61	8	25	0,9	0,6	0,04	10	20
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
393	чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0

Осенне-зимний период

№ рец	Прием пищи, наименование блюда день. Четверг	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша манная молочная	250	10,2	12,8	42,3	289,2	264,5	35,8	38,6	0,62	0,12	1,15	20
302	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0
397	какао с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	5	0,1	16,5	0,16	37,4	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	575	22,78	38,22	106,26	715	338,1	58,08	216,2	2,98	0,25	1,15	108,48
2-й Завтрак													
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,44	0	0
307	колбаса вареная	20	2,08	4	4,2	44,8	4,8	4	31,8	0,36	0,08	0	0
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	42	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	260	6,08	5,36	44,96	191,6	26,4	17,2	71,8	1,44	0,54	4	0
Обед													
20	овощи порционные	100	1,48	5,08	9	97,4	37,36	6,5	43	0,5	0,026	32,4	0,9
80	суп картофельный с крупой	250	2,18	2,84	14,29	191,5	24	23,4	54,6	0,96	0,11	8,25	0
282	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	35	31,2	141,4	1,2	0,08	0,12	0
321	картофельное пюре	250	6,21	5,28	33,7	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
289	кисель	200	0	0	20	96	0,48	0	0	0,06	0	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
317	фрукты	185	1,67	0,37	2,92	79,6	69,9	0	0	0,56	0,07	111	0
	Итого:	1085	39,66	25,07	121,36	1065,61	181,14	176,5	478,1	8,32	0,58	151,77	20,9
Полдник													
459	ватрушка с творогом	70	10,1	5,1	27,6	242	41,84	10,52	56,1	0,64	0,06	0,04	0
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
458	фрукты	200	0,6	0,6	14,7	94	15	0	110,7	3,3	0,04	15	0
	Итого:	470	16,3	12,1	51,7	453,6	296,8	38,52	347,8	4,14	0,18	17,64	0,02
Ужин													
45	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
249	рыба запеченая	80	16,34	5,46	3,21	120,5	49,1	30,5	221,13	1,21	0,1	0,19	68
177	каша гречневая	200	5,81	9,74	50	198	93,8	76,81	260	2,39	0,39	0	0

300 хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	76	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1 хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
393 чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	660	28,08	23,08	110,83	601,8	267,7	128,46	550,9	5,98	0,63	13,44	68
Итого за день:		112,9	103,83	435	3027,64	1110,14	418,76	1664,8	16,8	2,2	147,23	197,4

Соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1,1	1	4,3

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 23,6
второй завтрак 6,3
обед 35,1
подник 15
ужин 20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 5 день.Пятница	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша рисовая молочная	250	9,7	12,5	54,4	294,8	243,1	53,64	69,01	0,77	0,11	1,07	10
306	сыр	15	6,96	8,86	0	54,6	164	10,5	150	0,3	0,02	0,22	78
392	чай с лимоном	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	10	0,1	12,1	0,16	74,8	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	555	26,43	39	111,5	740,8	561,7	88,62	399	2,5	0,27	2,72	176,41
2-й Завтрак													
458	фрукты	200	3	1	42	122	16	49,95	1,79	1,19	0,08	20	40
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	400	4	1,2	62,2	214	30	57,9	15,79	1,79	0,1	24	40
Обед													
16	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	58	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
58	свекольник	250	2,4	6	16,9	229,8	35,15	20,9	40,97	1,59	0,09	0,6	0
278	бефстроганов из печени	120	15,51	12,43	3,29	287	33,4	16,25	211,17	0,99	0,08	0,01	0
323	макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	274	6,48	28,16	495,6	1,48	0,08	0	28
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	990	31,76	30,66	129,89	1158,14	128,3	110,01	863,34	5,89	1,28	12,42	28
Полдник													
237	творожная запеканка	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	32,18	284	0,69	0,05	0,24	0
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
458	фрукты	120	0,36	0,36	8,82	56,4	9	0	66,4	1,08	0,02	9	0
	Итого:	420	23,5	18,81	35,37	421	396,3	60,18	530,42	2,9	0,15	11,84	0,02
Ужин													
13	овощи порционные	100	0,8	4,5	3	55	20,49	11,7	40,2	0,53	0,02	3,84	0
248	котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117	112,8	27,75	86,6	0,85	0,08	5,46	25,5
38	капуста тушеная	250	6,4	8	23,5	207	138,5	45,15	112,8	2,02	0,07	42,7	42
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	76	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0

393 чай сладкий	200	0,2	0	14
Итого:	710	22,3	20,68	79,85
Итого за день:		108,02	109,15	418,6

Соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1	1	4

28	6	0	0	0,4	0	0	0
567,7	294,69	95,3	289	4,9	0,3	52	67,5
3102	1383,9	412,06	2017,4	17,98	2,07	102,98	312

% соотношение между приемами пищи:

- завтрак 23,8
- второй завтрак 6,8
- обед 37,3
- полдник 14,5
- ужин 18,5

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 6 день. Суббота	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша геркулесовая молочная	250	10,21	10,92	36,33	216,2	164,43	50,19	2,23	1,68	0,21	1,26	0,42
302	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0
395	кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	5	0,1	16,5	0,16	37,4	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	575	25,06	37,53	93,71	633	341	79,5	178,03	4,1	0,4	2,69	88,8
2-й Завтрак													
169	оладьи с повидлом	60	8,27	7,33	43,07	154	110,23	17,88	112,2	0,62	0,06	0,13	21,68
966	кефир	200	7,6	5	8	106	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	Итого:	260	15,37	14,23	73,47	260	358,2	70,8	293,1	1,4	0,18	12,73	41,7
Обед													
45	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
67	щи на курином бульоне	250	3,7	4,82	6,68	177	50,02	29,28	58,65	0,66	0,03	20,4	42
282	котлета куриная	80	12,44	9,24	12,56	183	35	32,3	160,2	1,2	0,08	0,12	28,7
34	рис отварной	220	5,6	8,1	28,6	184,5	48,08	37	115,46	1,62	0,21	28,6	34
320	сок	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	50	3,75	2,18	21,3	130	8,8	5,8	29	0,51	0,052	0	0
	Итого:	980	30	31,81	127,02	1115,14	208	126,6	444,3	6,71	0,5	66,37	104,7
Полдник													
469	булочка сдобная домашняя	60	3,64	2,26	26,8	201	9,8	5,1	1,7	0,64	0,06	0	0
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
458	фрукты	200	0,6	0,6	14,7	94	15	0	110,7	3,3	0,04	15	0
	Итого:	460	4,28	6,86	66,2	389,2	31,2	5,1	116	4,12	0,11	16,08	0
Ужин													
20	овощи порционные	80	1,18	4,05	7,2	69,9	30,08	5,2	34,4	0,3	0,02	30,1	0,7
247	рыба тушеная с овощами	80	17,66	5,85	3,2	74	22,1	25,85	31,64	0,47	0,05	1,96	0
30	овощное рагу	250	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
300	хлеб пшеничный	50	3,75	2,18	21,3	130	8,8	5,8	29	0,51	0,052	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0

306 сыр	30	6,96	8,86	0	104,2	164	10,5	150	0,3	0,02	0,22	78
393 чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0	0
Итого:	930	37,4	26,78	93	669,2	252,4	151,9	416	5,92	0,34	32,28	98,7
Итого за день:		112,1	117,21	423,5	3066,55	1190,8	433,9	1447,4	22,25	1,53	130,15	333,9

Соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1	1	4

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 20,6
второй завтрак 8,4
обед 36,6
полдник 13
ужин 21,8

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 7 день. Воскресенье	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
93	суп молочный с вермешелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
306	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
391	чай с молоком	180	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	98	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	5	0,1	16,5	0,16	37,4	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	530	18,17	35,86	87,23	581,1	385,6	52,9	348,3	1,75	0,22	1,25	77,53
2-й Завтрак													
509	печенье	15	1,75	3,37	17,25	53	7,25	5	22,5	0,52	0,02	7,5	0
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,2	4	0
459	фрукты	185	0,7	0,7	18,1	87	29,6	0	70,1	4,1	0,06	18,5	0
	Итого:	400	3,45	3,57	55,5	232	50,8	13	106,6	5,22	0,1	30	0
Обед													
45	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
80	суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	191,5	23,05	25	62,5	0,96	0,11	8,25	0
249	биточки рыбные с соусом	80/50	10,59	6,47	4,17	147	64,05	36	220	0,85	0,08	5,46	31,5
321	пюре картофельное	220	5,6	8,1	28,6	232	48,08	37	115,46	1,62	0,21	28,6	34
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	970	25,44	25,83	129,3	994,7	185,03	105,5	514,53	6,21	0,6	53,64	65,5
Полдник													
219	сырники из творога	100	17,54	12,05	17,15	287	147,3	54,36	381,2	0,69	0,05	0,24	0,37
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,1	117,6	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	Итого:	300	23,14	18,4	26,5	404,6	387,3	82,3	561,25	0,89	0,13	2,84	0,39
Ужин													
16	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	48	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
274	голубцы ленивые	250	24,72	18,81	17,04	298,7	43,15	22,84	72,3	2,25	0,21	8,3	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
393	чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0	0

Итого: 630 33,27 25,57 98,2

Итого за день: 103,47 109,23 396,7

Соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1	1	3,9

534,67 158,9 67,54 188,9 4,92 0,45 121,33 0

2774 1167,63 321,24 1719,6 18,99 1,5 209,06 143,42

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 21,1

второй завтрак 8,4

обед 36,2

полдник 14,7

ужин 19,4

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 8 день.Понедельник	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша гречневая молочная	250	6,21	5,28	32,7	163	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
397	какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	10	0,1	16,5	0,16	52,5	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
306	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Итого:	595	24,54	36,3	90	649,5	320,8	132,63	445,3	5,9	0,32	1,54	147,4
2-й Завтрак													
966	кефир	200	5,8	5	8	106	240	280	199	0,2	0,08	1,4	0,04
509	печенье	15	4,3	4	22,3	53	11,7	5,1	1,7	0,76	0,07	0	0
459	фрукты	120	1,8	0,6	25,2	115,2	9,6	29,98	1,08	0,72	0,05	12	24
	Итого:	335	11,9	9,6	55,5	274	261,3	315	201,7	1,68	0,2	13,4	24,04
Обед													
13	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	93,9	35,15	29	40,97	4,33	0,02	9,5	0
66	борщ из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,68	177	50,02	29,28	58,65	0,66	0,003	20,04	42
591	гуляш мясной	75	23,8	19,52	5,74	245	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
323	макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	294	6,48	28,16	495,6	1,48	0,08	0	0,28
374	компот из свежих фруктов	200	0,45	0	33,9	138	23,5	0	2,1	0,2	0,016	12,9	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	945	40,41	38,7	139,7	1166	170,7	125,9	904,9	11,19	0,47	49,98	42,28
Полдник													
237	запеканка творожная	100	17,54	10,05	15,15	267	134,5	53,36	371,2	0,49	0,03	0,14	0,27
320	сок	200	1	0,2	10,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
459	фрукты	120	0,36	0,36	8,82	56,4	0	0	66,42	1,98	0,02	9	0
	Итого:	420	18,9	10,6	34,17	415,4	157,5	61,36	451,62	3,07	0,07	13,14	0,27
Ужин													
16	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	48	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
249	рыба запеченая	80	16,34	5,46	3,21	120,5	49,1	30,5	221,13	1,24	0,1	0,19	68
304	рис отварной	200	5,81	9,74	50	198	93,8	76,81	260	2,39	0,39	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0

1 хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
308 масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	112,2	1,8	0,06	2,9	0,03	0	0	88,4
393 чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	675	27,76	33,71	117	667,2	188,3	146,57	577,3	5,71	0,61	1,92	156,4
Итого за день:		123,51	128,5	436,3	3172	1098,6	781,4	2104,9	27,55	1,67	73,98	370,35

Соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1	1	4,3

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 20,47

второй завтрак 8,6

обед 36,7

полдник 13

ужин 21

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 9 день. Вторник	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша пшеничная молочная	250	9,3	11	44	212	161,5	56,17	67	1,47	0,22	0,67	20
302	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0
392	чай с лимоном	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	10	0,1	16,5	0,16	52,5	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	580	24,15	37,61	101,38	643,9	338,1	75,05	289,6	3,9	0,39	2,1	108,4
2-й Завтрак													
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,44	0	0
306	сыр	15	6,96	8,86	0	54,6	164	10,5	150	0,3	0,02	0,22	78
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	42	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	255	10,96	10,22	40,76	200,8	185,6	23,7	190	1,38	0,08	4,22	78
Обед													
33	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	95	35,15	29	40,97	4,33	0,02	9,5	0
80	суп гороховый	250	2,18	2,84	14,29	191,5	24	31,13	76,8	0,96	0,11	8,25	0
282	котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	35	31,2	141,4	1,2	0,08	0,12	0
142	овощи припущенные	230	4,36	6	18,9	220	42,91	25,33	21,4	1,17	0,07	14	71
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	980	29,12	26,44	145,03	999,74	133,23	127,59	830,97	9,87	0,47	18,95	28
Полдник													
245	пирожок с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	218,5	13,65	16,87	42,9	0,07	0,08	0,06	11,9
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
459	фрукты	200	0,6	0,6	14,7	94	15	0	110,7	3,3	0,04	15	0
	Итого:	470	10,53	9,25	62,8	430,3	268,65	44,8	333,68	4,47	0,15	17,66	11,02
Ужин													
45	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
304	плов с мясом	100/160	31,38	21,25	34,61	271	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0

393 чай сладкий	200	0,2	0	14
Итого:	710	28,46	17,64	88,93
Итого за день:	103,22	101,16	438,92	

Соотношение Б:Ж:У

Б	Ж	У
1	1	4,3

28	6	0	0	0,4	0	0	0
630,7	147,65	155,76	443,68	4,39	0,33	13,4	98
2905,4	1073,23	426,9	2087,9	24,01	1,42	56,33	324,33

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 22,1
 второй завтрак 6,9
 обед 35
 полдник 14,8
 ужин 21,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 10 день.Среда	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша геркулесовая молочная	250	10,21	10,07	36,3	131	164	50,89	2,23	1,68	0,21	1,26	0,42
306	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	45	0,15	0,01	0,4	39
395	кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	15	0,1	16,5	0,16	94,5	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	560	21,19	35,32	99,98	605,7	347,6	73,62	148,03	2,83	0,328	1,66	127,82
2-й Завтрак													
469	булочка домашняя	60	4,3	7,5	32,3	157	11,7	5,1	1,7	0,76	0,07	0	0
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	260	5,3	7,7	52,5	249	25,7	13,1	15,7	1,36	0,09	4	0
Обед													
20	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	58	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
84	суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	207,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
637	птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	20
38	капуста тушеная	250	6,4	8	23,5	287,7	138,5	45,15	112,8	2,02	0,07	42,7	42
289	кисель	200	0	0	20	76	0,48	0	0	0	0	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	1020	42,79	36,76	122,14	1047,3	270,18	157,2	548,93	7,35	0,384	53,54	77
Полдник													
216	омлет	100	9,4	14	1,8	172,9	75,8	12,9	173,2	1,9	0,06	0,16	226,45
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
459	фрукты	200	0,6	0,6	14,7	94	15	0	110,7	3,3	0,04	15	0
	Итого:	500	15,6	21	25,9	384,5	330,8	40,9	463,9	5,4	0,13	17,76	226,47
Ужин													
16	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	93,9	35,15	20,9	40,97	4,53	0,02	9,5	0
436	жаркое по домашнему	240	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	76	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
397	чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
308	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,12	112	1,8	0,06	2,9	0,03	0	0	74,2

Итого: 635 33,56 27,56 79,61
Итого за день: 118,44 128,34 380,13
Соотношение Б:Ж:У
Б Ж У
1 1 3,8

658,87 159,35 97,36 430,17 10,09 0,324 18,47 98,2
2945,4 1133,63 382,18 1606,73 27,03 1,25 95,43 529,49
% соотношение между приемами пищи:
завтрак 20,6
второй завтрак 8,4
обед 35,5
полдник 13,5
ужин 22,3

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 11 день. Четверг	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша овсяная молочная	250	10,21	10,92	36,3	201,14	164,43	50,19	2,23	1,68	0,21	1,26	0
391	чай с молоком	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	5	0,1	4,1	0,16	37,4	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	535	17,71	19,34	99,98	564,14	216,03	67,67	103,03	2,68	0,318	1,26	88,48
2-й Завтрак													
509	печенье	15	2,1	4,04	20,7	53,1	8,7	6	27	0,62	0,02	0	0
459	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	215	3,7	4,24	55,6	145,1	37,7	14	151,7	4,52	0,08	19	0
Обед													
33	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	95,9	35,15	29	40,97	4,33	0,02	9,5	0
66	борщ из свежей капусты со смет.	250	1,7	4,82	6,68	215	50,02	29,28	58,65	0,66	0,003	20,04	42
247	рыба тушеная с овощами	230/80	7,66	3,85	2,2	374	22,1	25,85	31,64	0,47	0,05	1,96	0
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	980	16,5	17,01	91,8	1067,24	139,9	92,23	207,4	7,36	0,22	32,58	42
Полдник													
458	ватрушка с творогом	70	10,1	5,1	27,6	191	41,84	10,52	56,1	0,64	0,06	0,04	0
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
459	фрукты	200	0,6	0,6	14,7	94	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	470	16,3	12,1	51,7	402,6	281,84	38,52	236,1	0,84	0,14	2,64	0,02
Ужин													
45	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	48	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
278	бефстроганов из печени	120	15,51	12,43	3,29	187	33,4	16,25	211	0,99	0,08	0,01	0
177	гречневая каша	200	4,39	4,2	28,3	169	37,1	98,1	147,5	0,8	0,08	0	20
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
393	чай сладкий	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
	Итого:	740	28,41	24	115,83	696,77	121,7	158,75	477,8	4,32	0,328	1,74	20

Итого за день:

85,5 80,52 399,3
Соотношение Б:Ж:У
Б Ж У
1 1 3,8

2930,4 929,17 376,4 713,9 19,87 1,09 57,3 189,5
% соотношение между приемами пищи:
завтрак 21,1
второй завтрак 5
обед 36,4
полдник 13,7
ужин 23,7

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 12 день.Пятница	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
93	суп молочный с вермешелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25
306	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
396	какао	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	5	0,1	16,5	0,16	37,4	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	550	18,17	35,86	87,23	599,1	385,6	52,9	348,3	1,75	0,22	1,25	77,53
2-й Завтрак													
438	зефир	40	1,8	3,37	17,25	129	7,25	5	22,5	0,52	0,02	7,5	0
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,2	4	0
	Итого:	240	3,45	3,57	55,5	221	50,8	13	106,6	5,22	0,1	30	0
Обед													
20	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
80	суп рисовый	250	2,18	2,84	14,29	191,5	23,05	25	62,5	0,96	0,11	8,25	0
226	рыба отварная с соусом	80	10,59	6,47	4,17	181	64,05	36	220	0,85	0,08	5,46	31,5
323	макаронны отварные	220	5,6	8,1	28,6	232	48,08	37	115,46	1,62	0,21	28,6	34
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	970	25,44	25,83	129,3	1008,6	185,03	105,5	514,53	6,21	0,6	53,64	65,5
Полдник													
237	запеканка творожная	100	17,54	12,05	17,15	247	147,3	54,36	381,2	0,69	0,05	0,24	0,37
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,1	117,6	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
459	фрукты	185	0,7	0,7	18,1	87	29,6	0	70,1	4,1	0,06	19	0
	Итого:	485	23,14	18,4	26,5	451,6	387,3	82,3	561,25	0,89	0,13	2,84	0,39
Ужин													
16	овощи порционные	100	1	4,5	14,5	48	20,7	28,5	44	0,55	0,03	1,73	0
274	голубцы ленивые	250	24,72	18,81	17,04	298,7	43,15	22,84	72,3	2,25	0,21	8,3	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0
397	чай сладкий	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	0	0	0

317 апельсин	185	1,7	0,37	2,92	51,6	62,9	0	0	0,56	0,07	111	0
Итого:	815	33,27	25,57	98,2	614,3	158,9	67,54	188,9	4,92	0,45	121,33	0
Итого за день:	103,47	109,23	396,7		2894,6	1167,63	321,24	1719,6	18,99	1,5	209,06	143,42
	Соотношение Б:Ж:У				% соотношение между приемами пищи:							
	Б	Ж	У		завтрак	20,6						
	1	1	3,9		второй завтрак	7,6						
					обед	35						
					полдник	15,6						
					ужин	21,2						

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 13 день.Суббота	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша гречневая молочная	250	6,21	5,28	32,7	183	12,2	98,1	147,2	3,32	0,15	0	20
392	чай с лимоном	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	10	0,1	4,1	0,16	74,8	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	555	15,98	14,89	89,8	574,4	166,8	122,58	293	4,75	0,288	1,43	108,41
2-й Завтрак													
509	печенье	15	1,75	3,37	17,25	53	7,25	5	22,5	0,52	0,02	7,5	0
418	фрукты	100	1,5	0,5	21	61	8	25	0,9	0,6	0,04	10	20
320	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	14	0,6	0,02	4	0
	Итого:	315	4,25	4,07	58,45	206	29,25	38	37,4	1,72	0,08	21,5	20
Обед													
13	овощи порционные	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
58	свекольник	250	2,4	4	16,9	129,8	35,15	20,9	40,97	1,59	0,09	9,6	0
536	сосиски отварные	100	10,4	9,2	21,2	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0
34	каша рисовая рассыпчатая	200	5,82	5,74	36,1	298,47	93,4	76,81	261,3	2,39	0,039	0	0
574	компот из свежих фруктов	200	0,45	0	33,9	138	23,5	0	2,1	0,2	0,016	12,9	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	970	26,16	26,28	166,92	1092,81	239,62	149,07	563,58	8,21	0,359	54,95	0
Полдник													
459	блины с повидлом	100	2,25	3,34	18,72	275	13,65	16,87	42,9	0,07	0,08	0	11
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
319	фрукты	185	0,74	0,56	19,06	86,95	35,2	0	42,7	4,26	0,04	9,3	0
	Итого:	485	8,59	10,3	47,18	479,55	288,85	44,87	265,6	4,53	0,15	11,9	11,02
Ужин													
45	овощи порционные	100	1,36	6,17	8,44	94,8	33,5	10,45	20,48	0,88	0,05	13,25	0
248	котлета рыбная	80	10,59	6,47	4,17	117	112,8	27,75	86,6	0,85	0,08	5,16	25,5
38	капуста тушеная	250	6,4	8	23,5	187	138,5	45,15	112,8	2,02	0,07	42,7	42
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	76	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0

393 чай сладкий	200	0,2	0	14
Итого:	710	22,86	22,35	85,29
Итого за день:		86,4	82,23	447,64

Соотношение Б:Ж:У
 Б Ж У
 1 1 4,4

	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого:	586,77	376,1	94,05	269,18	5,25	0,294	61,11	67,5
Итого за день:	2994,2	1100,62	448,57	1428,76	24,46	1,171	150,89	206,93

% соотношение между приемами пищи:
 завтрак 21
 второй завтрак 6,8
 обед 36,4
 полдник 16
 ужин 20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда 14 день.Воскресенье	масса порции	Б	Ж	У	энергетическая ценность	Ca	Mg	P	Fe	B	C	A
Завтрак													
168	каша пшеничная молочная	250	9,3	11	44	212	161,5	56,14	67	1,47	0,22	0,67	20
302	яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	4,8	76,8	1	0,03	0	0,1
395	кофейный напиток с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	137	14	90	0,43	0,05	1,43	0,01
300	хлеб пшеничный	80	6	2,32	41,12	209,6	15,2	10,4	52	0,96	0,088	0	0
308	сливочное масло	5	0,1	16,5	0,16	74,8	2,4	0,08	3,8	0,04	0	0	88,4
	Итого:	575	24,15	37,61	101,38	666,2	338,1	85,42	289,6	3,9	0,388	2,1	108,51
2-й Завтрак													
966	кефир	200	5,8	5	8	106	240	280	190	0,2	0,08	1,4	0,04
509	печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,3	6,3	3,9	0,8	0,3	0,03	0	0
	Итого:	230	8,05	8,54	30,5	231,3	246,3	283,9	190,8	0,5	0,11	1,4	0,04
Обед													
33	овощи порционные	100	1,42	6,08	8,36	95,9	35,15	20,9	40,9	1,3	0,02	9,5	0
66	борщ из свежей капусты со сметаной	250	2,7	4,82	6,68	177	29,81	54,65	141,4	0,66	0,003	20,4	21
591	гуляш мясной	75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
321	пюре картофельное	220	5,6	8,1	28,6	232	48,08	37	115,4	1,62	0,21	28,6	34
374	компот из свежих фруктов	200	0,45	0	33,9	138	23,5	0	2,1	0,2	0,016	12,9	0
1	хлеб ржано-пшеничный	80	2,68	1,1	29,24	110,34	18,6	11	46,6	1,24	0,1	0	0
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
	Итого:	965	39,65	40,78	133,08	1061,04	192,14	160,14	607,38	8,3	0,603	72,94	55
Полдник													
70	пирог открытый с бананом	70	6,2	3,2	55,1	273	16,14	10,54	19,1	1,04	0,08	0,06	0
305	молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	117,6	240	28	180	0,2	0,03	2,6	0,02
459	фрукты	120	0,36	0,36	8,82	56,4	9	0	66,4	1,98	0,02	9	0
	Итого:	390	12,16	9,96	73,32	447	265,14	38,54	265,5	3,22	0,13	11,66	0,02
Ужин													
16	овощи порционные	100	1,89	3,4	3	55	20,49	11	40,2	0,51	0,02	3,84	0
248	рыба запеченная с соусом	80	10,59	6,47	4,17	147	112,8	27,75	86,6	0,85	0,08	5,46	25,5
177	каша гречневая	200	4,39	4,2	28,3	169	37,1	98,1	147,5	0,8	0,08	0	20
300	хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	7,6	5,2	26	0,48	0,044	0	0
1	хлеб ржано-пшеничный	40	1,31	0,55	14,62	55,17	9,3	5,5	23,3	0,62	0,05	0	0

393 чай сладкий

200 0,2 0 14

Итого:

660 21,38 15,78 84,65

Итого за день:

106,89 113,17 443,93

Соотношение Б:Ж:У

Б Ж У
1 1 4,4

28 6 0 0 0,4 0 0 0

558,97 261,69 147,55 323,6 3,66 0,274 9,3 45,5

2934,4 1111,37 740,55 1677,4 20,18 1,5 107,34 229,07

% соотношение между приемами пищи:

завтрак 22,7

второй завтрак 7,8

обед 36,2

полдник 15,2

ужин 19