

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ КК школа-интернат

Ольга Родниковской

О.Ю. Деркунская



Примерное цикличное

10-ти дневное меню

Для детей в возрасте 7-11 лет

весенний период

Категория: 7-11 лет



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГКОУ КК школы-интерната
ст.ц.ч. Родниковской
«4» января 2020 г.
[Подпись]

№ рецептур	Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
Неделя 1 День 1																				
227	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	4.99	5.20	21.78	143.37	0.108	0.162	1.116	0.594	128.736	0	14.076	0	55.35	92.61	0	0	0.09
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	192	3.13	2.79	13.77	86.69	0.036	0.144	1.17	0.126	112.716	0	0.99	0	0.27	0	0	0	0.09
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3.60	1.39	24.00	95.52	0.053	0.014	0	0.528	9.6	0	6.72	0	44.64	31.2	0	0.005	0.005
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(яблоки)	200	0.80	0.80	19.60	94.00	0.06	0.04	20	4.4	32	0	18	0	556	22	0	0	0.02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				608	12.52	10.18	419.58	0.257	0.36	22.286	5.648	283.052	0	39.786	0	656.26	145.81	0	0.005	0.205
16	ОБЕД	Салат из соевых орехов с луком	60	0.51	1.65	1.72	24.17	0.012	0.012	3.3	0.36	13.83	0	1.26	0	15.75	5.256	0	0	0
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1.57	4.58	15.18	98.20	0.05	0.05	21.93	2.75	43.125	0.025	23.75	0	372	46	0	0	0.225
375	ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	7.68	10.06	32.74	266.80	0.1	0.12	3.6	1.62	22.3	0	35.58	0	220.82	186.54	0	0	0.1
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3.60	1.39	24.00	95.52	0.053	0.014	0	0.528	9.6	0	6.72	0	44.64	31.2	0	0.005	0.005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.08	0.032	0	1.56	14	0	18.8	0	98	63.2	0.004	0	0.016
496	ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0.29	0.13	13.01	53.73	0	0.018	117	0.27	13.41	0.072	3.24	0	4.41	1.44	0	0	0.18
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				778	16.29	18.29	608.02	0.295	0.246	145.825	7.088	116.265	0.097	89.35	0	755.62	335.636	0.004	0.005	0.526
29	ПОЛДНИК	Салат из свежих с сухофруктами(чернослив)	70	0.70	1.95	9.28	57.25	0.014	0.028	5.824	1.008	26.768	0	20.034	0	226.597	30.384	0.007	0	0.014
тк1	ПОЛДНИК	Булочка (пром)	50	4.15	0.95	25.35	121.00	0.035	0	0.05	0.25	15	0	4.5	0	0	23.5	0	0	0
460	ПОЛДНИК	Чай с молоком(2 вариант)	180	1.57	1.12	11.16	58.12	0.018	0.072	0.72	1.098	66.186	0.018	7.56	0	65.97	44.55	0	0	0.126
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				300	6.42	4.02	256.37	0.067	0.1	6.594	2.356	107.954	0.018	32.094	0	292.567	98.444	0.007	0	0.14
295	УЖИН	Рыба отварная	90	7.20	1.27	0.86	93.76	0.162	0.153	1.35	1.179	58.311	0.018	77.355	0	593.775	337.41	0.207	0	0.981
377	УЖИН	Пюре картофельное	180	2.34	6.30	33.80	172.21	0.198	0.162	32.742	1.512	50.958	0	37.26	0	920.16	93.96	0	0	0.054
457	УЖИН	Чай с сахаром2 вариант	180	0.25	0.00	10.84	43.34	0	0.018	0.126	1.062	13.464	0	1.53	0	0.324	0	0	0	0.162
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.08	0.032	0	1.56	14	0	18.8	0	98	63.2	0.004	0	0.016
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3.60	1.39	24.00	95.52	0.053	0.014	0	0.528	9.6	0	6.72	0	44.64	31.2	0	0.005	0.005
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				538	16.03	9.44	474.43	0.493	0.379	34.218	6.841	146.333	0.018	141.665	0	1656.899	525.77	0.211	0.005	1.218
501	УЖИН 2	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				2424	62.26	41.93	328.01	1.132	1.105	212.923	23.733	667.604	0.133	310.895	0	3601.346	1119.66	0.222	0.015	2.109

Неделя 1 День 2																				
150	ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1.52	7.12	6.16	94.40	0.016	0	5.6	0.56	32.8	0	12	0	0	0	0	0	0
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8.50	19.22	4.60	266.02	0.12	0.68	0.96	3.2	160.76	0.34	25.1	2.7	280.12	309.46	0.04	0.04	0.08
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3.60	1.39	24.00	95.52	0.053	0.014	0	0.528	9.6	0	6.72	0	44.64	31.2	0	0.005	0.005
574	ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.08	0.032	0	1.56	14	0	18.8	0	98	63.2	0.004	0	0.016
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром2 вариант	180	0.25	0.00	10.84	43.34	0	0.018	0.126	1.062	13.464	0	1.53	0	0.324	0	0	0	0.162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				548	16.51	28.21	688.88	0.269	0.744	6.666	6.91	230.624	0.34	64.15	2.7	423.084	403.86	0.044	0.045	0.263
149	ОБЕД	Овощи соевые (капуста)	60	1.08	0.00	3.18	17.46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	9.20	12.10	16.20	199.18	0.08	0.06	13.26	0.72	18.54	0	17.84	0	351.76	43.14	0	0	0.18
299	ОБЕД	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	6.35	10.18	6.52	157.88	0.108	0.108	5.13	2.259	38.673	0.027	44.406	0	376.596	183.312	0.108	0	0.522
395	ОБЕД	Картофель отварной и овощи консервированные	200	3.82	6.24	26.14	171.48	0.18	0.1	26.48	2.12	31.12	0	40	0	540.96	55.24	0	0	0.02
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3.60	1.39	24.00	95.52	0.053	0.014	0	0.528	9.6	0	6.72	0	44.64	31.2	0	0.005	0.005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	0.08	0.032	0	1.56	14	0	18.8	0	98	63.2	0.004	0	0.016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.44	0.02	0.02	4	2.8	14	0	8	0	240	14	0	0	0.02

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		838	27,69	30,39	109,6	795,56	0,521	0,334	48,87	9,987	125,933	0,027	135,766	0	1651,956	390,092	0,112	0,005	0,763	
75	ПОЛДНИК	Сыр Российский(порциями)	17	3,94	4,96	0,00	60,86	0,014	0,265	0,408	0,544	476	0,109	22,44	0	136	476	0	0	0
79	ПОЛДНИК	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,036	3,48	0	0	0	0	0	0	0	0
573	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
463	ПОЛДНИК	Какао с молоком сухим	200	3,46	3,68	21,40	133,30	0,02	0,16	0,38	0,74	128,42	0,02	27,44	0,02	183,98	102,88	0	0	0,2
85	ПОЛДНИК	Сухофрукты (порциями)	45	1,12	0,22	31,14	131,40	0,023	0,023	0	0,675	29,25	0	31,05	0	166,5	25,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		322	12,28	17,63	76,74	489	0,111	0,478	0,788	2,523	646,75	0,129	87,65	0,02	531,12	635,28	0	0,005	0,205	
47	УЖИН	Винегрет овощной	80	0,82	4,38	8,28	69,55	0,046	0,032	8,52	0,688	18,416	0	10,368	0	192,288	27,296	0	0	0,016
350	УЖИН	Терфел из говядины с рисом - "ежки"	110	7,70	10,60	15,88	190,43	0,11	0,209	3,399	2,046	67,419	0,011	26,29	0	305,976	74,151	0	0,055	0
256	УЖИН	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,35	36,06	206,34	0,09	0,03	0	0,84	11,43	0	8,16	0	62,73	44,37	0	0	0,015
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
486	УЖИН	Комлот из свежих плодов и ягод	180	0,07	10,75	10,75	42,57	0	0	1,8	0,432	18,288	0	4,986	0	50,31	1,998	0	0	0,342
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		608	20,51	21,27	106,33	574,01	0,381	0,317	13,719	6,094	139,153	0,011	75,324	0	753,944	242,215	0,015	0,005	0,449	
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Рахена)	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2516	82,79	102,5	362,03	2655,45	1,322	2,133	70,663	25,714	1390,46	0,547	390,89	2,72	3652,104	1855,447	0,171	0,06	1,68	
Неделя 1 День 3																				
238	ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая с изюмом	200	6,84	7,02	42,76	245,90	0,22	0,18	1,06	2,02	141,26	0	45,64	0	318,58	136,18	0	0	0,08
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	17	3,94	4,96	0,00	60,86	0,014	0,265	0,408	0,544	476	0,109	22,44	0	136	476	0	0	0
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сухенном молоке	200	3,08	3,60	21,46	130,84	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0	0,18
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(банан)	150	1,80	0,60	25,20	115,20	0,045	0,06	12	0,72	9,6	0,03	50,4	0	417,6	33,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		615	19,26	17,57	113,42	648,32	0,352	0,659	13,848	3,892	761,04	0,159	139,88	0,02	1055,52	760,2	0	0,005	0,265	
149	ОБЕД	Овощи соленные (огурец)	80	0,64	0,00	1,36	10,40	0,016	0,016	4	0,48	18,4	0	0	0	0	0	0	0	0
123	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,38	7,28	22,77	167,05	0,175	0,175	22,95	3,05	31,475	0,025	38,35	0,075	766,65	74	0	0	0,25
327	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины	110	11,00	17,95	6,79	259,99	0,143	0,297	7,029	6,963	23,804	0,033	39,127	0	584,969	20,757	0,011	0	0,099
202	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,18	5,84	21,21	146,77	0	0,015	0	0,03	6,78	0	1,02	0	0	0	0	0	0,105
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		878	30,44	32,94	109,69	833,77	0,487	0,659	37,979	15,411	118,059	0,058	112,017	0,075	1734,259	203,157	0,015	0,005	0,495	
523	ПОЛДНИК	Блинчики	90	4,28	7,80	15,62	146,02	0,09	0,216	1,188	0,45	107,478	0,018	0,873	0,162	10,224	13,932	0	0	0
443	ПОЛДНИК	Соус шоколадный	30	1,71	1,61	13,87	76,18	0,012	0,057	0,138	0,705	46,329	0,006	17,481	0,006	95,274	49,545	0	0	0,021
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		320	11,79	14,41	38,89	318,2	0,162	0,573	3,926	1,355	393,807	0,024	18,354	0,168	105,498	63,477	0	0	0,021	
157	УЖИН	Овощи консервированные	80	0,80	2,35	5,60	62,30	0,056	0,024	5,944	0,992	16,168	0	14,48	0	0	0	0	0	0
364	УЖИН	Запеканка картофельная с	240	13,54	7,85	46,58	283,06	0,48	1,728	66,288	6,984	46,416	5,88	65,28	0,888	1418,424	365,784	0,024	0,024	0,24
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
457	УЖИН	Чай с сахаром 2 вариант	180	0,25	0,00	10,84	43,34	0	0,018	0,126	1,062	13,464	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		588	20,83	12,07	100,38	553,82	0,669	1,816	72,358	11,126	99,648	5,88	106,81	0,888	1561,388	460,184	0,028	0,029	0,423	
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2601	87,72	61,93	365,38	2500,11	1,77	4,077	129,711	31,864	1602,564	6,301	399,061	1,151	4750,665	1679,018	0,063	0,039	1,244	
Неделя 1 День 4																				
149	ЗАВТРАК	Овощи соление (помидор)	70	0,70	0,00	1,12	9,10	0,028	0,021	7	0,63	9,8	35	14	0	203	18,2	0	0	0
250	ЗАВТРАК	Макаронн, запеченные с яйцом	160	6,16	4,93	29,62	196,35	0,096	0,144	0,336	1,152	50,528	0,064	12,416	0,432	114,736	97,984	0	0	0,016
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром2 вариант	180	0,25	0,00	10,84	43,34	0	0,018	0,126	1,062	13,464	0	1,53	0	0,324	0	0	0	0,162
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0	0,05
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		708	12,56	6,82	85,83	451,81	0,277	0,272	157,462	4,122	168,392	35,089	67,166	0,432	855,2	204,884	0	0,005	0,233	
30	ОБЕД	Салат из свежих с зеленым горошком	60	0,94	3,32	5,14	54,86	0,024	0,018	5,574	0,894	16,458	0	10,566	0	124,89	15,576	0	0	0,006
113	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	4,95	3,75	24,40	138,47	0,25	0,1	13,95	2,075	43,55	0	17,4	0	372,5	42,05	0	0	0,175
335	ОБЕД	Запеканка из печени с рисом	180	24,68	11,81	23,87	314,50	0,486	3,24	50,166	10,782	32,076	12,078	45,414	0	491,994	535,518	0,018	0	0,072
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,													

574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
482	ОБЕД	Кисель из груши(вар2 мл)	200	1,04	0,06	26,32	146,00	0,02	0,04	0,8	0,68	48,34	0,12	23,2	0	346,1	40,76	0	0	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			778	37,85	20,81	117,09	818,95	0,913	3,444	70,49	16,519	164,024	12,198	122,1	0	1478,124	728,304	0,022	0,077	0,782
289	ПОЛДНИК	Вареники пельменые	150	7,50	10,55	15,02	223,35	0,075	0,405	0,585	0,785	184,47	0,105	25,92	0,195	133,785	254,88	0	0	0,005
413	ПОЛДНИК	Сыр сметанно-масляный	50	1,00	19,70	1,37	187,46	0,01	0,06	0,105	0,13	30,13	0,03	2,32	0,02	29,87	15,71	0	0	0,005
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0,005
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	14,3	35,25	26,79	506,81	0,165	0,765	3,29	1,125	454,6	0,135	28,24	0,215	163,655	270,59	0	0	0,005
307	УЖИН	Котлеты или биточки рыбные	90	6,87	4,36	7,25	108,07	0,108	0,108	0,639	0,783	58,293	0,009	36,781	0	305,667	178,524	0,099	0	0,45
380	УЖИН	Капуста тушеная	160	2,83	5,26	27,38	133,04	0,09	0,126	0	1,674	128,466	0	41,814	0	774,756	84,276	0	0	0,036
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,016
501	УЖИН	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	146,3063	371,2	0,103	0,005	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			558	16,94	11,49	92,19	490,67	0,351	0,3	119,407	7,345	224,359	0,009	114,115	0	262,8	162	0,018	0	0,036
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	25,2	0,068	11,22	11,22	0,003	0	0,007
580	УЖИН 2	Вафли	34	1,09	0,95	27,57	116,31	0,014	0,014	0,204	0,204	3,4	0,027	0,68	0,068	274,02	173,22	0,021	0	0,043
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			214	6,31	5,45	34,77	211,71	0,086	0,32	1,464	0,384	219,4	0,063	25,88	0,068	274,02	173,22	0,021	0	0,043
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			2559	89,36	79,82	355,67	2479,95	1,792	5,101	352,113	29,495	1230,775	47,494	357,501	0,715	4234,062	1748,198	0,146	0,087	1,59
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:																				
Итого за день:				</																

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		598	16,06	18,35	92,45	556,79	0,439	0,316	37,872	5,895	121,727	0,027	109,004	0	1439,666	371,672	0,112	0,005	0,777	
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,4	5	3,6	146	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2713	90,9	88,08	353,16	2516,78	1,393	2,295	237,287	26,216	1657,14	0,417	384,577	10,5	4606,425	1667,034	0,147	0,015	1,941	
Неделя 2 День 2																				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		598	16,06	18,35	92,45	556,79	0,439	0,316	37,872	5,895	121,727	0,027	109,004	0	1439,666	371,672	0,112	0,005	0,777	
157	ЗАВТРАК	Овощи консервированные	80	0,80	2,35	5,60	62,30	0,056	0,024	5,944	0,992	16,168	0	14,48	0	402,273	312,498	0,009	0	0,189
157	ЗАВТРАК	Отварные(горшок)	200	8,50	19,22	4,60	286,02	0,12	0,68	0,96	3,2	160,76	0,34	25,1	0	62,73	44,37	0	0,015	0,015
268	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	5,80	5,00	3,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	6	0	230	14	0	0,02	0,02
469	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое(вар1)	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0	417	16,5	0	0,015	0,015
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(блоки)(150 150 0)	678	19,3	28,56	58,3	610,34	0,354	1,048	24,504	8,22	450,528	0,34	59,8	2,7	741,76	357,16	0,04	0,045	0,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		70	0,70	0,00	1,12	9,10	9,10	0,028	0,021	7	0,63	9,8	35	14	0	203	18,2	0	0	0,225
149	ОБЕД	Овощи соленные (помидор)	250	1,57	4,58	15,18	98,20	0,05	0,05	21,925	2,75	43,125	0,025	23,75	0	372	46	0	0	0
95	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем																		
372	ОБЕД	Котлеты, биточки или шинцели из птицы припущенные	90	12,37	14,48	11,49	281,92	0,135	0,261	2,925	2,556	58,014	0,009	36,72	0	402,273	312,498	0,009	0	0,189
256	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,58	4,35	36,06	206,34	0,09	0,03	0	0,84	11,43	0	8,16	0	62,73	44,37	0	0,015	0,015
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	6	0	230	14	0	0,005	0,005
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0,004	0	0,016
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		848	27,56	25,28	121,41	845,12	845,12	0,486	0,428	35,85	11,664	159,969	35,034	116,15	0	1422,643	529,468	0,013	0,005	0,47
286	ПОЛДНИК	Сырники из творога запеченные	90	9,57	6,40	16,40	173,68	0,081	0,306	0,486	0,585	141,03	0,081	0	0	113,796	198,756	0	0	0,09
86	ПОЛДНИК	Повидло (порциями)	30	0,00	0,00	24,00	75,00	0	0,036	0,144	0,126	112,716	0	0,99	0	0,27	0	0	0,09	0,09
465	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0	0,27	0	0	0,09	0,09
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		300	12,7	9,19	54,17	335,37	335,37	0,117	0,45	1,656	0,711	253,746	0,081	22,275	0	114,066	198,756	0	0	0,099
233	УЖИН	Каша кукурузная молочная	150	3,91	4,34	22,07	138,58	0,06	0,135	0,945	0,66	95,415	0,03	17,04	0	137,805	95,325	0	0,045	0,045
267	УЖИН	Рыба вареное	50	2,50	2,50	0,35	60,00	0,035	0,22	0	1,25	27,5	0,13	6	1,1	70	96	0,01	0,015	0,025
75	УЖИН	Сыр Российский(порциями)	17	3,94	4,96	0,00	60,86	0,014	0,265	0,408	0,544	47,6	0,109	0	0	136	47,6	0	0	0
79	УЖИН	Масло сливочное (порциями)	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0,004	0,005	0,005
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
482	УЖИН	Хлеб ржаной	200	1,04	0,06	26,32	146,00	0,02	0,04	0,8	0,68	48,34	0,12	23,2	0	346,1	40,76	0,014	0,02	0,311
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		617	17,79	21,11	86,3	638,48	638,48	0,263	0,722	2,153	5,268	674,335	0,389	94,2	1,1	832,545	802,485	0,018	0,018	0,36
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(Кефир)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,072	0,306	1,26	0,18	216	0,036	25,2	0	262,8	162	0,018	0	0,036
470	УЖИН 2	Булочка (пром)	50	4,15	0,95	25,35	121,00	0,035	0	0,05	0,25	15	0	4,5	0	262,8	185,5	0,018	0	0,036
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		230	9,37	5,45	32,55	216,4	216,4	0,107	0,306	1,31	0,43	231	0,036	29,7	0	337,314	207,369	0,085	0,07	1,016
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2573	86,72	89,59	352,73	2645,71	2645,71	1,297	2,954	65,473	26,283	1769,578	35,88	322,125	3,8	3373,814	2073,369	0,085	0,07	1,016
Неделя 2 День 3																				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		180	6,39	6,97	26,03	186,41	186,41	0,162	0,18	1,35	1,098	142,092	0	35,388	0	0,126	23,58	0	0	0,054
234	ЗАВТРАК	"Геркулес" жидкая	180	3,49	2,79	13,57	87,71	0,036	0,144	1,17	0,918	117,126	0	16,236	0	54,594	0	0	0	0,108
462	ЗАВТРАК	Каша с молоком	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,001	0,016	0	0,528	9,6	0,109	0	0	136	47,6	0	0	0
79	ЗАВТРАК	Масло сливочное (порциями)	17	3,94	4,96	0,00	60,86	0,014	0,265	0,408	0,544	47,6	0,109	0	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
75	ЗАВТРАК	Сыр Российский(порциями)	17	3,94	4,96	0,00	60,86	0,014	0,265	0,408	0,544	47,6	0,109	0	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	98	63,2	0,004	0	0,016
574	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	1,00	0,00	20,20	75,00	0,02	0,02	4	2,8	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		838	22,67	27,8	111,64	786,44	786,44	0,643	0,456	52,53	12,833	150,4	0,02	117,83	0	1856,45	464,08	0,034	0,005	0,406
526	ПОЛДНИК	Сок фруктовый	90	3,97	4,27	19,59	126,20	0,117	0,18	0,756	0,414	59,445	0,009	0,774	0	0	0	0	0	0
86	ПОЛДНИК	Оладьи	30	0,00	0,00	24,00	75,00	0	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0
469	ПОЛДНИК	Повидло (порциями)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,48	3,356	0,614	299,445	0,009	0,774	0,045	9,045	8,28	0	0	0
И																				

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200	5,8	5	8,4	108	0,04	0,26	0,6	0,2	248	0,04	28	0	292	184	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2493	78,17	74,44	335,8	2250,89	1,62	2,199	101,83	23,643	1594,337	0,228	423,598	0,045	4285,841	1763,166	0,268	0,015	1,842	
Неделя 2 День 4																				
230	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,53	4,46	23,34	140,79	0,06	0,135	1,02	0,33	102,735	0,015	15,615	0	144,765	97,38	0	0,06	
466	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сухом молоке	200	3,08	3,60	21,46	130,84	0,02	0,14	0,38	0,08	124,58	0,02	14,68	0,02	138,7	83,22	0	0,18	
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	
82	ЗАВТРАК	Фрукты свежие(апельсин)	250	2,25	0,50	20,25	107,50	0,1	0,075	150	0,75	85	0,025	32,5	0	492,5	57,5	0	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		648	13,46	9,95	89,05	474,65	0,233	0,364	151,4	1,688	321,915	0,06	69,515	0,02	820,605	269,3	0	0,005	0,295	
47	ОБЕД	Винегрет овощной	80	0,82	4,38	8,28	65,55	0,048	0,032	8,52	0,688	18,416	0	10,368	0	192,288	27,296	0	0,016	
103	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	0,83	4,47	6,35	60,88	0,025	0,025	25,05	1,025	38,975	0	12,65	0	189,375	23,1	0	0,2	
328	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	300	19,38	30,00	61,95	540,00	0,36	0,21	61,8	2,91	41,31	0	71,82	0	1722,42	187,92	0,03	0,09	
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0,016	
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0,02	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		918	28,27	40,72	134,14	919,99	0,586	0,333	99,37	9,511	136,301	0	128,358	0	2486,723	346,716	0,034	0,005	0,347	
466	ПОЛДНИК	Яблоко печеные	100	0,37	0,37	22,27	93,51	0,03	0,02	9,15	2,05	15,04	0	8,23	0	254,69	10,06	0	0,01	
582	ПОЛДНИК	Печенье(проем)	34	2,35	4,01	25,47	141,81	0,027	0,027	0	0,34	6,8	0	4,42	0	30,5	23,46	0	0	
469	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое(вар1)	200	5,80	5,00	9,40	96,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		334	8,72	9,38	57,14	331,32	0,137	0,347	11,75	2,59	261,84	0	12,65	0	285,29	33,52	0	0	0,01	
150	УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	94,40	0,016	0	5,6	0,56	32,8	0	12	0	0	0	0	0	
522	УЖИН	Вареники с картофелем	150	4,66	5,77	40,99	215,62	0,24	0,21	15,84	1,29	22,965	0,015	24,585	0	469,71	87,765	0	0,06	
408	УЖИН	Соевые сметанный	50	0,80	4,53	51,38	107,50	0,015	0,03	0,11	0,07	23,6	0,025	2,525	0,02	29	15,25	0	0,03	
573	УЖИН	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	
574	УЖИН	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0,016	
495	УЖИН	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,59	44,12	0	0	0	0,036	8,496	0	1,818	0	0,27	0	0	0,18	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		548	13,27	19,29	97,88	570,64	0,404	0,286	21,55	4,044	111,461	0,04	66,448	0,02	641,62	197,415	0,004	0,005	0,291	
470	УЖИН 2	Кисломолочный напиток(йогурт)	200	5,40	5,00	3,60	146,00	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		200	5,4	5	3,6	146	0,08	0,46	1,6	0,08	230	0,18	22	0	294	192	0,02	0	0,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2648	69,12	84,34	381,81	2442,6	1,44	1,79	285,67	17,913	1061,517	0,28	298,971	0,04	4528,238	1038,951	0,058	0,015	0,983	
Неделя 2 День 5																				
тк2	ЗАВТРАК	Кукуруза сахарная	60	0,60	3,00	7,80	63,31	0,012	0,024	4,992	0,864	22,944	0	17,172	0	194,226	26,088	0,006	0	0,012
357	ЗАВТРАК	Оладьи из пшена по-кулиевски	110	17,02	7,21	14,32	205,37	0,374	2,211	31,592	7,238	26,092	7,876	22,066	0	307,989	345,598	0,011	0,044	0,231
152	ЗАВТРАК	Картофель отварной с маслом	180	1,66	5,96	34,43	168,50	0,198	0,126	34,29	1,566	19,62	0	39,438	0	973,728	99,432	0	0,054	0,054
573	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2 вар)	180	0,31	0,00	9,23	38,72	0	0,018	2,718	1,098	16,398	0	2,394	0	10,836	1,422	0	0	0,162
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		578	23,19	17,56	89,78	571,42	0,637	2,393	73,592	11,294	94,654	7,876	87,79	0	1531,419	503,74	0,017	0,049	0,464	
149	ОБЕД	Овощи соленные (огурец)	80	0,64	0,00	1,36	10,40	0,016	0,016	4	0,48	18,4	0	0	0	0	0	0	0	0
129	ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,03	4,77	20,72	123,65	0,1	0,05	11,45	0,8	22,475	0	17,025	0	317,15	45,7	0	0	0,225
321	ОБЕД	Мясо тушеное	110	11,00	11,48	4,38	220,00	0,022	0,022	1,991	0,242	8,162	0	1,54	0	19,25	6,38	0	0	0
241	ОБЕД	Рис с овощами	150	3,33	4,56	29,08	159,39	0,06	0,03	4,29	0,795	16,47	0	23,04	0	73,545	61,185	0	0	0,03
573	ОБЕД	Хлеб пшеничный формовой	48	3,60	1,39	24,00	95,52	0,053	0,014	0	0,528	9,6	0	6,72	0	44,64	31,2	0	0,005	0,005
574	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,08	0,032	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0,004	0	0,016
501	ОБЕД	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	0	240	14	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		878	24,24	22,68	113,1	763	0,361	0,184	25,731	7,205	103,107	0	75,125	0	792,585	221,665	0,004	0,005	0,296	
279	ПОЛДНИК	Запеканка из творога	180	18,50	13,52	27,02	327,91	0,108	0,558	0,828	1,116	290,232	0,162	43,236	0,162	231,876	391,014	0	0	0
471	ПОЛДНИК	Молоко сухое	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,03	0,19	0,5	0,1	15,5	0,025	17	0,025	182,5	109,5	0,005	0	0,02
465	ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком	180	3,13	2,79	13,77	86,69	0,036	0,144	1,17	0,126	112,716	0	0,99	0	0,27	0	0	0,09	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	25,23	20,56	68,54	578,6	0,174	0,892	2,498	1,342	566,448	0,187	61,226	0,187	414,646	500,514	0,005	0	0,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1866	72,66	60,8	271,42	1913,02	1,162	3,469	101,821	19,841	754,209	8,063	224,141	0,187	2738,65	1225,919	0,026	0,054	0,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2437,7	77,6,39	77,8,85	334,5,89	2315,3,76	1,3,74,9	26,9,72	161,7,86	24,0,125	1326,9,788	9,9,97	331,7,4	1,9,4	3803,9,67	1557,1,974	1,2,01	0,38	13,7,98	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2437,7	77,6,4	77,8,9	334,5,9	2315,3,8	1,3,7	2,7	161,7,9	24,0,1	1326,9,8	9,9,7	331,7,4	1,9,4	3803,8	1557,2	1,2	0,4	1,3,8	