



№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	Ф										
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	18	19	20								
		Салат из белокочанной капусты*	100	1,46	4,48	8,57	80		0,02	14,42		166,57	47,6608	14,877	26,0913		0,562	0,0029	0,0002	0,0134									
		Жаркое по-домашнему *	280	33,44	10,31	18,96	302	20	0,11	9,77		687,58	35,7614	29,2202	70,8754		1,1771	0,0066	0,0003	0,0448									
		Чай с лимоном	207	0,26	0,01	15,18	62			2,66		11,3	2,75	0,77	1,19		0,052		0,0007										
		Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52		0,05			73,5	10,5	14,1	47,4		1,17	0,0013	0,0017	0,0072									
		Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2		1,5	0,001	0,0198	0,0044									
		<b>Всего в Завтрак</b>	<b>647</b>	<b>39,69</b>	<b>15,64</b>	<b>64,04</b>	<b>555</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>26,85</b>		<b>1 011,85</b>	<b>109,57</b>	<b>82,07</b>	<b>224,76</b>		<b>4,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>									
		<b>Всего в День</b>		<b>39,69</b>	<b>15,64</b>	<b>64,04</b>	<b>555</b>	<b>20</b>	<b>0,26</b>	<b>26,85</b>		<b>1 011,85</b>	<b>109,57</b>	<b>82,07</b>	<b>224,76</b>		<b>4,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,07</b>									

День 4

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	Ф										
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	18	19	20								
		Салат из моркови*	100	1,26	0,1	11,95	54		0,06	4,83		193,484	49,4002	36,7335	53,1669		0,6917	0,0048	0,0001	0,0532									
		Сырники из творога*	220	34,18	23,78	56,29	576	80	0,1	0,53		408,991	396,759	53,262	460,35		1,232												
		Чай с сахаром*	200	0,2		15	58					0,45	0,264				0,0392												
		Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2		1,5	0,001	0,0198	0,0044									
		<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>38,19</b>	<b>24,36</b>	<b>94,34</b>	<b>747</b>	<b>80</b>	<b>0,24</b>	<b>5,36</b>		<b>675,83</b>	<b>459,32</b>	<b>113,1</b>	<b>592,72</b>		<b>3,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>									
		<b>Всего в День</b>		<b>38,19</b>	<b>24,36</b>	<b>94,34</b>	<b>747</b>	<b>80</b>	<b>0,24</b>	<b>5,36</b>		<b>675,83</b>	<b>459,32</b>	<b>113,1</b>	<b>592,72</b>		<b>3,46</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>									

День 5

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (рети. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	Ф										
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	18	19	20								
		Винегрет овощной *	100	1,3	8,92	7,13	114		0,04	6,08		257,63	24,684	16,1211	35,7396		0,669	0,0037	0,0001	0,021									
		котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	12,14	29,47	10,53	356	230	0,12	0,08		286,562	41,1004	30,9372	164,482		2,1266	0,0055	0,0116	0,0538									
		Рис отварной	180	4,32	6,09	42,18	241	20	0,04			66,6654	6,4184	28,2505	86,3826		0,5752	0,0009	0,0098	0,0324									
		Компот из смеси сухофруктов*	200	0,08		23,59	95		0,05			0,6	0,4				0,06												
		Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52		0,08			73,5	10,5	14,1	47,4		1,17	0,0013	0,0017	0,0072									
		Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59		0,08			72,9	12,9	23,1	79,2		1,5	0,001	0,0198	0,0044									
		<b>Всего в Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,37</b>	<b>45,32</b>	<b>104,76</b>	<b>917</b>	<b>250</b>	<b>0,33</b>	<b>6,16</b>		<b>757,86</b>	<b>96</b>	<b>112,51</b>	<b>413,2</b>		<b>6,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>									
		<b>Всего в День</b>		<b>22,37</b>	<b>45,32</b>	<b>104,76</b>	<b>917</b>	<b>250</b>	<b>0,33</b>	<b>6,16</b>		<b>757,86</b>	<b>96</b>	<b>112,51</b>	<b>413,2</b>		<b>6,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>									

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F										
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20									
79		Салат из белокочанной капусты*	100	1,46	4,48	8,57	80	0,02	14,42			166,57	47,6608	14,877	26,0913	0,562	0,0029	0,0002	0,0134										
314		Котлеты рубленые* из птицы	100	15,87	19,7	16	308	0,06	0,14			92,735	41,0608	16,7301	68,6604	1,0035	0,0006	0,0119	0,0026										
312		Пюре картофельное //	180	3,68	6,68	24,11	181	0,14	12,46	20	0,01	917,609	62,0611	35,3149	101,351	1,3616	0,0103	0,0011	0,0519										
342		Компот из свежих плодов*	200	0,15		25,91	104	0,01	26,4			111,92	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0008	0,0001	0,0032										
398		Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05				73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0013	0,0017	0,0072										
398		Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044										
		<b>Всего в Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25,69</b>	<b>31,7</b>	<b>95,92</b>	<b>784</b>	<b>20</b>	<b>0,36</b>	<b>53,42</b>	<b>0,01</b>	<b>1435,23</b>	<b>180,24</b>	<b>107,25</b>	<b>326,53</b>	<b>6,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>										
		<b>Всего в День</b>		<b>25,69</b>	<b>31,7</b>	<b>95,92</b>	<b>784</b>	<b>20</b>	<b>0,36</b>	<b>53,42</b>	<b>0,01</b>	<b>1435,23</b>	<b>180,24</b>	<b>107,25</b>	<b>326,53</b>	<b>6,43</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>										

День 9

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F										
1	2	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	14	13	15	18	19	20								
333		Салат "Школьные годы"	100	1,07	8,9	3,06	97	0,03	9,66			181,05	23,6808	13,0674	27,0744	0,5455	0,0026	0,0003	0,0142									
379		Макароны с сыром	200	10,82	12,11	38,15	305	0,08	0,22			76,28	202,892	8,7696	141,636	0,8944	0,0009		0,0138									
398		Кофейный напиток	200	3,29	3,45	23,12	137	0,03	0,52	10	0,03	146,6	105,952	12,18	78,3	0,1044	0,009	0,002	0,02									
398		Хлеб ржаной*	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05				73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0,0013	0,0017	0,0072									
398		Хлеб пшеничный*	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08				72,9	12,9	23,1	79,2	1,5	0,001	0,0198	0,0044									
		<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,71</b>	<b>25,3</b>	<b>85,66</b>	<b>650</b>	<b>70</b>	<b>0,27</b>	<b>10,4</b>	<b>0,05</b>	<b>550,33</b>	<b>355,93</b>	<b>71,221</b>	<b>373,61</b>	<b>4,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>									
		<b>Всего в День</b>		<b>19,71</b>	<b>25,3</b>	<b>85,66</b>	<b>650</b>	<b>70</b>	<b>0,27</b>	<b>10,4</b>	<b>0,05</b>	<b>550,33</b>	<b>355,93</b>	<b>71,221</b>	<b>373,61</b>	<b>4,21</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>									
		<b>Итого</b>		<b>253,9</b>	<b>231,8</b>	<b>905,6</b>	<b>6758</b>	<b>590</b>	<b>2,97</b>	<b>306,69</b>	<b>0,28</b>	<b>8596,6</b>	<b>2258,4</b>	<b>1023,3</b>	<b>3747,7</b>	<b>49,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>1,27</b>									
		<b>Среднее за период</b>		<b>25,39</b>	<b>23,18</b>	<b>90,57</b>	<b>676</b>	<b>59</b>	<b>0,3</b>	<b>30,67</b>	<b>0,03</b>	<b>859,62</b>	<b>225,84</b>	<b>102,37</b>	<b>374,76</b>	<b>4,98</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,13</b>									
		<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>15,03</b>	<b>30,87</b>	<b>53,61</b>																						

День 10