



№ п/п	Завтрак / наименование блюд	Выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P	
1 День	173 Каша «геркулес» молочная с маслом	185	10.01	6.19	47.80	325.0	0.21	0.96	14.8	2.10	156.6	72.1	261.9	
	6 Бутерброд с колбасным изделием	35	5.30	8.26	14.80	155.0	0.09	0.00	0.0	0.77	11.2	9.2	59.0	
	376 Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1	
	338 Фрукты	1 шт.	0.30	0.30	7.35	33.3	0.02	7.50	0.0	1.65	12.0	6.8	8.3	
				<b>16.14</b>	<b>14.75</b>	<b>79.42</b>	<b>553.3</b>	<b>0.32</b>	<b>8.73</b>	<b>14.8</b>	<b>6.65</b>	<b>193.4</b>	<b>99.7</b>	<b>351.2</b>
2 День	71 Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8	
	281 Биточки мясные	80	7.62	5.82	6.52	190.4	0.05	0.12	18.4	0.66	27.6	15.2	81.8	
	305 Рис припущенный	120	3.67	5.42	33.67	210.1	0.03	0.00	27.0	0.53	2.6	19.0	61.5	
	377 Напиток (чай с сахаром и лимоном)	200/10/7	0.53	0.00	9.97	41.6	0.00	2.13	0.0	2.13	15.3	12.3	23.2	
	ПР Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
			<b>14.73</b>	<b>11.63</b>	<b>66.36</b>	<b>555.7</b>	<b>0.14</b>	<b>8.97</b>	<b>45.4</b>	<b>4.07</b>	<b>61.7</b>	<b>66.6</b>	<b>209.4</b>	
3 День	303 Овощи консервиров. (зел.горошек / кукуруза)	30	1.55	0.10	3.25	20.1	0.06	5.00	0.0	0.35	10.0	10.5	31.0	
	215 Омлет натуральный	105	11.77	12.40	2.30	205.3	0.06	0.21	254.8	2.19	90.3	15.2	199.2	
	389 Напиток ягодный / сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.6	0.20	4.00	0.0	2.80	14.0	8.0	14.0	
	ПР Пастила / мармелад	1шт.	0.26	0.00	22.30	129.0	0.00	0.00	0.0	0.50	10.7	2.7	5.5	
	ПР Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
			<b>16.95</b>	<b>13.00</b>	<b>62.54</b>	<b>534.5</b>	<b>0.35</b>	<b>9.21</b>	<b>254.8</b>	<b>6.17</b>	<b>131.9</b>	<b>46.3</b>	<b>275.8</b>	
4 День	401 Оладьи мучные со стущенным молоком	60	8.39	6.20	23.90	293.7	0.15	0.48	21.0	1.38	122.2	36.2	149.4	
	376 Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1	
	ПР Йогурт	1 шт.	2.60	2.50	11.70	148.2	0.04	9.00	25.0	2.13	120.0	12.3	23.2	
				<b>11.52</b>	<b>8.70</b>	<b>45.07</b>	<b>481.9</b>	<b>0.19</b>	<b>9.75</b>	<b>46.0</b>	<b>5.64</b>	<b>255.8</b>	<b>60.2</b>	<b>194.7</b>
5 День	182 Каша рисовая молочная с маслом	185	5.02	3.47	43.27	289.0	0.06	1.17	18.0	0.48	127.9	30.1	135.1	
	382 Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.1	0.02	1.33	0.0	2.00	133.3	25.5	111.1	
	15 Сыр	15	3.48	7.44	0.00	54.0	0.01	0.11	39.0	0.15	132.0	5.2	75.0	
	ПР Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
				<b>14.65</b>	<b>11.88</b>	<b>83.76</b>	<b>561.6</b>	<b>0.12</b>	<b>2.61</b>	<b>57.0</b>	<b>2.96</b>	<b>400.1</b>	<b>70.7</b>	<b>347.3</b>
<i>среднее значение</i>			<b>14.80</b>	<b>11.99</b>	<b>67.43</b>	<b>537.4</b>	<b>0.22</b>	<b>7.85</b>	<b>83.6</b>	<b>5.10</b>	<b>208.6</b>	<b>68.7</b>	<b>275.7</b>	

Дни	№п-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	б													
				ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P				
1 День	183	Каша гречневая молочная с маслом	185	9.01	5.74	44.50	302.0	0.24	1.64	25.2	5.33	181.4	99.2	242.7			
	3	Бутерброд с сыром	35	5.80	4.80	14.83	157.0	0.04	0.11	59.0	0.49	239.0	9.5	96.0			
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1			
	ПР	Батончик (фруктовый)	1 шт.	1.50	0.50	21.00	82.0	0.04	9.00	0.0	0.60	8.0	42.0	28.0			
					<b>16.84</b>	<b>11.04</b>	<b>89.80</b>	<b>581.0</b>	<b>0.32</b>	<b>11.02</b>	<b>84.2</b>	<b>8.55</b>	<b>442.0</b>	<b>162.4</b>	<b>388.8</b>		
2 День	71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8			
	243	Сосиска отварная	1 шт.	4.70	5.50	0.40	139.7	0.00	0.00	0.0	0.60	9.6	5.3	49.3			
	309	Макароны отварные	120	5.10	7.50	28.50	201.9	0.06	0.00	0.0	0.75	12.0	7.5	34.5			
	377	Напиток (чай с сахаром и лимоном)	200/10/7	0.53	0.00	9.97	41.6	0.00	2.13	0.0	2.13	15.3	12.3	23.2			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
				<b>13.24</b>	<b>13.39</b>	<b>55.07</b>	<b>496.8</b>	<b>0.12</b>	<b>8.85</b>	<b>0.0</b>	<b>4.23</b>	<b>53.1</b>	<b>45.2</b>	<b>149.9</b>			
3 День	303	Овощи консервиров. (кукуруза / фасоль)	30	1.55	0.10	3.25	20.1	0.06	5.00	0.0	0.35	10.0	10.5	31.0			
	212	Омлет с ветчиной и овощами	120	14.74	11.21	3.18	222.4	0.10	0.15	192.2	1.85	63.7	13.3	163.7			
	389	Напиток ягодный / сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.6	0.20	4.00	0.0	2.80	14.0	8.0	14.0			
	ПР	Пластила / мармелад	1шт.	0.26	0.00	22.30	129.0	0.00	0.00	0.0	0.50	10.7	2.7	5.5			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
				<b>19.92</b>	<b>11.81</b>	<b>63.42</b>	<b>551.6</b>	<b>0.39</b>	<b>9.15</b>	<b>192.2</b>	<b>5.83</b>	<b>105.3</b>	<b>44.4</b>	<b>240.3</b>			
4 День	71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8			
	278	Тефтели мясные	80	9.33	10.76	8.97	198.4	0.15	1.04	12.3	3.70	22.2	12.7	60.6			
	309	Макароны отварные	120	5.10	7.50	28.50	201.9	0.06	0.00	0.0	0.75	12.0	7.5	34.5			
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
				<b>17.33</b>	<b>18.56</b>	<b>61.43</b>	<b>533.8</b>	<b>0.24</b>	<b>1.31</b>	<b>12.3</b>	<b>6.91</b>	<b>54.7</b>	<b>41.8</b>	<b>143.3</b>			
5 День	222	Пудинг с яблоками со стученным молоком	110	10.54	10.73	20.15	265.3	0.07	0.43	57.3	0.57	174.6	25.9	193.2			
	379	Напиток кофейный с молоком	200	3.60	2.67	29.20	155.2	0.03	1.47	0.0	2.40	158.6	29.3	132.0			
	15	Колбасное изделие	15	2.58	5.85	0.00	63.2	0.01	0.11	39.0	0.15	132.0	5.2	75.0			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
					<b>19.09</b>	<b>19.55</b>	<b>63.84</b>	<b>577.20</b>	<b>0.14</b>	<b>2.01</b>	<b>96.30</b>	<b>3.45</b>	<b>472.10</b>	<b>70.30</b>	<b>426.3</b>		
<i>среднее значение</i>				<b>17.28</b>	<b>14.87</b>	<b>66.71</b>	<b>548.1</b>	<b>0.24</b>	<b>6.47</b>	<b>77.0</b>	<b>5.79</b>	<b>225.4</b>	<b>72.8</b>	<b>269.7</b>			

Зн.	№п-р	ЗАВТРАК / наименование блюда	выход, г	6 ж у эц в1 с а Fe Ca Mg P													
				б	ж	у	эц	в1	с	а	Fe	Ca	Mg	P			
1 день	181	Каша манная молочная с маслом	185	2.87	1.31	40.90	291.0	0.11	1.17	18.0	1.24	136.0	47.6	181.3			
	б	Бутерброд с колбасным изделием	35	5.30	8.26	14.80	155.0	0.09	0.00	0.0	0.77	11.2	9.2	59.0			
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1			
	338	Фрукты	1 шт.	0.30	0.30	7.35	33.3	0.02	7.50	0.0	1.65	12.0	6.8	8.3			
				9.00	9.87	72.52	519.3	0.22	8.94	18.0	5.79	172.8	75.3	270.7			
2 день	71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8			
	239	Тфтели рыбные	80	5.87	6.13	8.31	155.6	0.05	0.28	22.0	0.43	29.3	12.8	79.0			
	305	Рис припущенный	120	3.67	5.42	33.67	210.1	0.03	0.00	27.0	0.53	2.6	19.0	61.5			
	377	Напиток (чай с сахаром и лимоном)	200/10/7	0.53	0.00	9.97	41.6	0.00	2.13	0.0	2.13	15.3	12.3	23.2			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
			12.44	11.85	66.44	500.8	0.11	2.41	49.0	3.42	54.1	54.0	189.8				
3 день	303	Овощи консервиров. (зел.горошек / кукуруза)	30	1.55	0.10	3.25	20.1	0.06	5.00	0.0	0.35	10.0	10.5	31.0			
	211	Омлет с сыром	120	14.34	16.77	2.04	278.0	0.08	0.26	290.4	2.20	209.2	17.4	249.8			
	389	Напиток ягодный / сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.6	0.20	4.00	0.0	2.80	14.0	8.0	14.0			
	ПР	Пастила / мармелад	1шт.	0.26	0.00	22.30	129.0	0.00	0.00	0.0	0.50	10.7	2.7	5.5			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
			19.52	17.37	62.28	607.2	0.37	9.26	290.4	6.18	250.8	48.5	326.4				
4 день	401	Блинчики со стущенным молоком	60	8.39	6.20	23.90	293.7	0.15	0.48	21.0	1.38	122.2	36.2	149.4			
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1			
	ПР	Йогурт	1 шт.	2.60	2.50	11.70	148.2	0.04	9.00	25.0	2.13	120.0	12.3	23.2			
				11.52	8.70	45.07	481.9	0.19	9.75	46.0	5.64	255.8	60.2	194.7			
5 День	71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8			
	206	Макаронник с сыром	130	8.46	9.95	21.32	276.0	0.05	0.33	72.0	1.07	88.5	11.4	85.2			
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1			
	15	Колбасное изделие	15	2.58	5.85	0.00	63.2	0.01	0.11	39.0	0.15	132.0	5.2	75.0			
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1			
			14.48	16.19	46.99	492.8	0.12	7.43	111.0	4.10	250.3	48.4	225.2				
среднее значение				13.39	12.80	58.66	520.4	0.20	7.56	102.9	5.03	196.8	57.3	241.4			

дн.	№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюда	выход, г	б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	Р	
1 День	181	Каша пшеничная молочная с маслом	185	2.87	1.31	40.90	291.0	0.11	1.17	18.0	1.24	136.0	47.6	181.3	
	3	Бутерброд с сыром	35	5.80	4.80	14.83	157.0	0.04	0.11	59.0	0.49	239.0	9.5	96.0	
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1	
	ПР	Батончик (фруктовый)	1 шт.	1.50	0.50	21.00	82.0	0.04	9.00	0.0	0.60	8.0	42.0	28.0	
					<b>10.70</b>	<b>6.61</b>	<b>86.20</b>	<b>570.0</b>	<b>0.19</b>	<b>10.55</b>	<b>77.0</b>	<b>4.46</b>	<b>396.6</b>	<b>110.8</b>	<b>327.4</b>
2 День	71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8	
	243	Сосиска отварная	1 шт.	4.70	5.50	0.40	139.7	0.00	0.00	0.0	0.60	9.6	5.3	49.3	
	302	Каша гречневая рассыпчатая	120	8.90	4.10	39.84	231.8	0.20	0.00	0.0	5.00	14.6	140.0	210.0	
	377	Напиток (чай с сахаром и лимоном)	200/10/7	0.53	0.00	9.97	41.6	0.00	2.13	0.0	2.13	15.3	12.3	23.2	
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
					<b>17.04</b>	<b>9.99</b>	<b>66.41</b>	<b>526.7</b>	<b>0.26</b>	<b>8.85</b>	<b>0.0</b>	<b>8.48</b>	<b>55.7</b>	<b>177.7</b>	<b>325.4</b>
	303	Овощи консервиров. (кукуруза / фасоль)	30	1.55	0.10	3.25	20.1	0.06	5.00	0.0	0.35	10.0	10.5	31.0	
3 День	212	Омлет с ветчиной и овощами	120	14.74	11.21	3.18	222.4	0.10	0.15	192.2	1.85	63.7	13.3	163.7	
	389	Напиток ягодный / сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	86.6	0.20	4.00	0.0	2.80	14.0	8.0	14.0	
	ПР	Пастила / мармелад	1шт.	0.26	0.00	22.30	129.0	0.00	0.00	0.0	0.50	10.7	2.7	5.5	
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
					<b>19.92</b>	<b>11.81</b>	<b>63.42</b>	<b>551.6</b>	<b>0.39</b>	<b>9.15</b>	<b>192.2</b>	<b>5.83</b>	<b>105.3</b>	<b>44.4</b>	<b>240.3</b>
	71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8	
	282	Оладьи из печени говяжьей	80	13.59	9.80	5.56	218.5	0.18	9.40	168.3	10.19	17.45	13.4	198.5	
4 День	305	Рис припущенный	120	3.67	5.42	33.67	210.1	0.03	0.00	27.0	0.53	2.6	19.0	61.5	
	376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1	
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
					<b>20.16</b>	<b>15.52</b>	<b>63.19</b>	<b>562.1</b>	<b>0.24</b>	<b>9.67</b>	<b>195.3</b>	<b>13.18</b>	<b>40.6</b>	<b>54.0</b>	<b>308.2</b>
	223	Запеканка творожная с джемом	120	11.20	8.30	20.50	282.5	0.04	1.42	49.8	0.79	115.5	22.2	154.0	
5 День	382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26.00	125.1	0.02	1.33	0.0	2.00	133.3	25.5	111.1	
	15	Сыр	15	3.48	7.44	0.00	54.0	0.01	0.11	39.0	0.15	132.0	5.2	75.0	
	ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1	
					<b>20.83</b>	<b>16.71</b>	<b>60.99</b>	<b>555.1</b>	<b>0.10</b>	<b>2.86</b>	<b>88.8</b>	<b>3.27</b>	<b>387.7</b>	<b>62.8</b>	<b>366.2</b>
<i>среднее значение</i>				<b>17.73</b>	<b>12.13</b>	<b>68.04</b>	<b>553.1</b>	<b>0.24</b>	<b>8.22</b>	<b>110.7</b>	<b>7.04</b>	<b>197.2</b>	<b>89.9</b>	<b>313.5</b>	

Итого средние значения по меню:										
б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
15.8	12.9	65.2	539.7	0.2	7.5	93.5	5.7	207.0	72.2	275.1

Резервный день

№р-р	ЗАВТРАК / наименование блюд	выход, г	21										
			б	ж	у	эц	В1	С	А	Fe	Ca	Mg	P
71	Овощи свежие / консервированные	30	0.54	0.09	1.71	20.1	0.03	6.72	0.0	0.42	9.3	10.2	16.8
281	Печень по-строгановски	80	11.2	4.80	7.95	198.3	0.18	9.40	168.3	10.19	17.45	13.4	198.5
309	Макаронны отварные	120	5.10	7.50	28.50	201.9	0.06	0.00	0.0	0.75	12.0	7.5	34.5
376	Напиток (чай)	200	0.53	0.00	9.47	40.0	0.00	0.27	0.0	2.13	13.6	11.7	22.1
15	Сыр	15	3.48	4.44	0.00	54.0	0.01	0.11	39.0	0.15	132.0	5.2	75.0
ПР	Хлеб (булочка)	30	2.37	0.30	14.49	93.5	0.03	0.00	0.0	0.33	6.9	9.9	26.1
			23.22	17.13	62.12	607.8	0.31	16.50	207.3	13.97	191.3	57.9	373.0