

Комитет по образованию Псковской области РФ
 Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Псковской области
 «Опочецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

182330, ул. Набережная, д. 1, г. Опочка, Псковская область тел. (81138)2-16-06
 факс (81138) 2-20-31. E-mail: org377@pskovedu.ru, <http://opochka-skshi.ru/>

УТВЕРЖДАЮ

директор школы-интерната

Л.Н. Чушева

«29» августа 2024 года

**Цикличное меню-раскладка на 14 дней на 12-18 летних
 (нормы питания по Закону Псковской области)**

1 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая пшено молочная с маслом	210	Крупа пшено	50	6	1,45	34,1	167	0,34	-	-	0,07	13	111	50	3,5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
сыр	28	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	220	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,075
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Какао	4,6												
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		сыр	30	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-

Картофель отварной	200	Рыбные консервы	250	34	17	-	290	-	-	-	-	170	-	102	-
чай	200	Масло растительное	5	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	72,5	картофель	400	6	0,3	39,4	249	0,51	60	-	0,06	30	174	69	2,7
Хлеб пшеничный	50	молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,01	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		лук	30	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		чай	1,15	6,2	14	-	150	0,03	-	-	-	4,5	99	10,5	1,3
		сахар	15	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				57	56	120	1450	1,8	75	0,06	1,1	340	560	250	9,2
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Суточная калорийность				100,95	149,8	515,1	3749	5,11	191	75,96	3,21	15,94	1975	519	30,68

2 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8 00	Завтрак														
Каша вязкая манная молочная с маслом	210/10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Хлеб пшеничный с маслом	50/ 10	Крупа манная	45	5	1,4	34	165	0,32	-	-	0,07	13	115	49	3,2
Кофе напиток с молоком	220	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,26	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
Мясо отварное	30	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,075
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	4,35	5,25	7,2	81	0,04	1,5	0,01	0,01	181,5	136,5	21	0,15
		Кофе напиток	4,6	24,2	17	27,9	356	0,01				18	234	-	
		мясо	50	13,5	9,8	0,25	143	0,02	0,05	0	0,35	8	106	14	1,8
				38,5	29,9	135,6	890	0,8	2,5	0,2	0,24	344	422	93	5,6
11-00	Полдник														
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21	-	-	-	16	64	16,5	1,2

яблоко	345	яблоко	345	1,15	-	28,28	152	0,09	32	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	75,61	441	0,59	38,4	-	0,08	88	118	53,5	7,18
14-30				Обед											
Суп рыбная конс , рисом и картофелем.	300	Масло сливочное	3,65	0.025	3,9	0.04	33	0,00 5	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Салат свежая капуста	100	капуста	130	1,45	6	8,4	94	0,02	17	0	28	40	28	16	0,53
		морковь	20	0,25		1,2	10	0,02	0,24		0,25	21	12	11	0,05
Тефтели мясные	100	Рыбн консерва	200	36,6	46,6	-	566	0,06	-	-	-	-	-	-	-
	100														
Картофельное пюре	200 10	Картофель	150	3	0,15	28,6	126	0,97	30	-	0,04	15	87	34	1,35
Хлеб пшеничный	87,5	Лук	20	0.23	-	1,7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	100	Морковь	25	0.26	-	1,21	11	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Компот из с/ф	200	Рис	10	0,7	0.06	0,77	3,23	0,01 2	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Мясо	150	21,6	49	-	532	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Рис	15	0,35	0.03	0,37	1,62	0,00 6	-	-	-	1,2	4,7	1,05	0,09
		Лук	20	0.2	-	1.6	7.6	0,01 2	2.4	-	-	7.44	13.9 2	3.36	0.19
		Мука	20	1	0.09	7.4	32.7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	4,85	-	6.9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		Лук	20	0.23	-	1.7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	25	0,26	-	1.22	11	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	10	0.04	7.85	0.05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Томат паста	30	0,5	-	1.7	8,5	0,03	6,5	-	0,3	3,5	9,5	-	0,3
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сухофрукты	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	15			9,95	39,9								
				51	59,9	158	1295	0.6	48	0,07	1,8	180	720	195	7,6
16-30				Полдник											
кисель	200	Концентрат п/я	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,12	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сахар	15			9,95	39,9					0,5			0,07 5

пряник	40	пряник	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				13,85	12,6	70,9	421	0,3	2	0,04	0,02	268	287	59,5	2,4
19-00															
Ужин															
Салат из моркови	100	Морковь	150	1,9	0,15	10,5	49	0,19	7,5	-	13,5	76,5	63	55	1,8
Запеканка творожная изюм со сгущенкой	280/ 50	Масло растит.	6	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	5			3,95	19,9								
Хлеб пшен.	50	Творог	300	41	52	3,7	678	1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Хлеб ржаной	72,5	Яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,00 13	-	0,00 35	-	0,55	0,18 5	0,54	0,27
яйцо	1	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07 5
чай	200	Мука	20	2	0,18	14,8	63,8	0,04	-	-	-	3,6	17,2	3,2	0,24
		Масло растительное	10		6,9	-	62	-	-	-	-				
		сгущенка	150	7,0	7,9	9,5	133	0,26	1,2	0,03	0,02	242	204	37	0,2
		яйцо	1,15	5,8	4,6	0,28	62,8	0,01 3	-	0,03 5	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		Сахар	20	-		9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07 5
		чай	1	0,45	0,01	0,3	4,1		-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,06 5	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				61.5	23.8	223.6	1160	0.3	21	0.2	11.2	800	762	193	4.3
Суточная калорийность				148	118	933	3653	1.8	192	2.4	19.3	1706	2076	486	22.5

3 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша гречневая с маслом	210	Крупа греча	50	5,6	1,1	31	160	0,35	-	-	-	32	147	47	3,5
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,03	3,3	2,85	0,45	0,03
Какао с молоком	220	сахар	10,5	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07 5
сыр	28	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1

		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,03	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб пшеничный	50	8.5	17	-	191	-	-	-	-	20	111	13.8	-
		сахар	25	-	-	24,9	99,8	-	-	-	-	1,25	-	-	0,18
		молоко	100	4,35	4,95	9,1	85	1,5	0,03	0,0015	0,03	181	146	21	0,15
		Какао	4,6	9	-	80	-	0	0	0	0	0	-	-	-
		сыр	30	7,8	10	0	126	0,01	0,2	86	0,17	294	12	11	0,3
				26,1	55,5	160	990	2,2	1,03	0,14	1,01	264,9	508,9	160,6	4,5
11-00		Полдник													
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Фрукты (апельсин)	345	Фрукты (апельсин)	345	1.3	-	31,3	158	0,09	32	-	0,09	64,26	43,47	24,57	6,1
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				6,4	0,6	78	470	0,345	38,4	-	0,09	100,26	129,47	54,07	7,88
14-30		Обед													
Свекольник м/б сметана	300	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
огурец	100	огурец	105												
Рагу из птицы	220	Картофель	50	1	0,05	8,85	41,5	0,08	10	-	0,01	5	29	11,5	0,3
Хлеб пшеничный	87,5	Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	100	Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
кисель	200	свекла	250	4,2	-	25,56	120	1,32	25	-	0,025	92	107	107	3,5
		Масло сливочное	8,65	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Кура	200	41,6	17,6	1,2	330	0,21	-	0,14	-	40	596	64	6
		Картофель	300	6	0,3	59	249	0,51	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Томат паста	40	0,5	-	1,7	8,5	0,03	6,5	-	0,3	3,5	9,5	-	0,3
		сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Масло сливочное	20	0,06	11,25	0,075	110,1	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03
		Концентрат п/я	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	25	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2

				68,7	37,8	222	1459	4,5	99	0,207	1,29	396	1229	301	9,8
16-30		Полдник													
молоко	200	молоко	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
печенье	40	печенье	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				13,85	12,6	70,9	421	0,365	2	0,04	0,02	268	287	59,5	2,4
19-00		Ужин													
Винегрет овощной с маслом растительным	220	Свекла	200	2,55	-	16,2	72	0,09	15	-	0,015	55,5	64	64	2,1
Сельдь порционная	100	Масло растительное	16,85	-	13,8	-	124	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо вареное	1	Картофель	250	4	0,2	39,4	166	0,17	40	-	0,04	20	116	46	1,8
чай	200	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	капуста	200	2,7	-	79,2	42	0,16	75	-	0,03	72	46	26	1,5
Хлеб ржаной	72,5	Морковь	30	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		огурец	70	0,65	-	2	13	0,05	8	-	0,05	21	40	12	0,7
		сельдь	250	35,4	39	-	54	0,06	5,4	0,06	-	20,4	556	60	1,8
		чай	1	0,45	0,01	0,3	4,1								
		сахар	20	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,066	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
				56,4	46,1	250,9	1108	0,89	135,46	0,06	0,45	280	1006	250	10,15
кефир	200	Кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	181	28	0,2
Суточная калорийность				167,4	147,2	744	4245	8,24	277,43	0,427	1,86	1299	3120	810	32,9

4 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая геркулес. Молочная с маслом	210	Крупа геркулес	45	6,55	3,1	32,85	177,5	0,32	-	-	-	26	181,5	71	3,9

Хлеб маслом	50/10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофе напиток с молоком	220	Сахар	5,5	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,0075
Мясо отварное	30	Молоко	100	2,9	32	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		мясо	50	13,5	9,8	0,25	143	0,02	0	0,35	8	107	14	0,5	1,8
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01		0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	4,35	4,95	7,1	53	0,17	1,5	0,03	0,015	181	136,5	21	0,15
		Кофе напиток	4,6	0,024	0,017	0,27	8,9	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				27,8	65,17	101	831	1,15	3,3	0,9	0,06	650	686	124,5	6,1
11-00															
11-00															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
мандарин	345	мандарин	345	1,2	-	30,4	178	0,16	5	-	0,1	1,2	82	27	6,9
				5,2	0,6	77,1	440	0,19	11,4	-	0,1	37,2	166	56,5	8,15
14-30															
14-30															
помидор	100														
		помидор	105	0,5	-	1,6	8	0,04	5,1	-	0,03	12	21,8	7	0,5
Солянка по-домашнему сметана		мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Печень по-строгановски	50/50	Картофель	250	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
Макароньы отварные с маслом	180/15	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Компот из с/ф	200	Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб пшеничный	87,5	Масло сливочное	3,65	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Хлеб ржаной	100	Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		огурец	50	0,4	-	1,5	7,5	0,035	5	-	0,03	11,5	21	7	0,45
		печень	135	18,8	3,6	-	108	2,42	21	3,45	-	7	353	24	12
		мука	20	2	0,02	23,7	108	0,21	-	-	-	5	27	5	0,3
		Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	5	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Масло растительное	5	-	6,9	-	62	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		макароньы	70	7,6	0,67	56,4	249	0,2	-	-	-	13,5	65,2	12	0,9

				36,5	29	240,6	1310	1,8	76,3	0,3	0,4	282	400	410	7,2
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Суточная калорийность				121,1	154,9	713,6	4409	7,94	169	5,14	1,48	1418	2390	808	42,1

5 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая дружба молочная с сл.м.	210	Крупа пшено	25	3	0,72	17	83	0,016	-	-	0,035	6,5	58	25	1,7
Хлеб пш. с маслом	50/10	Крупа рис	25	1.6	0,014	2.3	19	0,03	-			6	24	5	0,45
Какао с молоком	220	Сахар	10,5	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075
яйцо	1	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0.05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0.6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	4,34	4,95	7,1	85	1,5	0,03	0,02	0,015	181	136	21	0,15
		Какао	4,6	0,10	0,08	0,12	15	-	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
		сахар	20		-	26,54	99,75	-	-	-	-	1,25			0,08
				22,8	28,9	52,8	599,8	2,1	1,83	0,77	1,2	587	408	84,5	2,9
11-00 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
груша	345	груша	345	1,15	-	32	161	0,1	35	-	0,09	61	48	30	6,1
				6,35	0,6	78,7	422	0,41	39,4	-	0,09	97	124	59,5	7,88
14-30 Обед															
Суп картофельный	300	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78

м/б с фасолью															
огурец	100	огурец	105												
Котлета мясная	100	картофель	250	3	0,15	29	124	0,25	30	-	0,03	30	87	34	1,35
Капуста тушеная	220	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
кисель	200	морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб пшеничный	87,5	фасоль	134	4,6	0,3	10,6	62	0,17	15	-	0,45	24	79	32	10,5
Хлеб ржаной	100	Масло сливочное	5	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		мясо	150	29,2	66	-	710	1,32	-	-	-	14	328	42	3,1
		яйцо	1-8	0.635	0,575	0.035	7,85	0,0133	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		мука	20	2	0.02	14,8	65	0,15	-	-	-	3,6	17,28	3,2	0,24
		Масло растительное	11	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		капуста	250	4,7	-	16,4	84	0,33	150	-	0,6	142	93	48	3
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0.0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Томат паста	40	1	-	3,4	17	0,06	13	-	0,6	7	19	-	0,6
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49.8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Кисель концентрат	20	0,028	-	8,22	32,1								
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				54,8	89,87	187,6	1700	2,75	200	0,07	2,45	306	864	220	23,1

16-30 Полдник

Компот из с/ф	200	сухофрукты	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
пряник	40	пряник	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
		сахар	15			19,9	79,8					1			0,15
				13,57	12,6	71	421	0,4	2	0,04	0,02	268	297	59,5	2,15

Ужин 19-00

Салат свекла	100	свекла	150	1.8	-	5,4	28	0,1	50	-	0,02	48	31	16	1
--------------	-----	--------	-----	------------	---	------------	-----------	-----	----	---	------	----	----	----	---

Сельдь порц	120														
Картофельное пюре с маслом	200/10	Масло растит.	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	200	лук	20	0,26	-	1,22	11	0,02	0,2	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб пшеничный	50	Рыбные консервы	250	36,6	46,6	-	283	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	72,5	картофель	350	5	0,25	48,1	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,01	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,5
		Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1								
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				50,2	61,5	122	979,8	1,1	100,7	0,06	0,5	170	360	126,5	6,2
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				26,2	24	160,5	762,8	1,4	110,2	0,02	1,16	120,7	418,5	170	7
Суточная калорийность			142,4	112,7	597,5	3868	5,61	178,1	0,71	0,9	1682,8	2699	558,6	39,74	

6 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	210	Крупа пшеничка	45	4,5	2,3	22,6	120	0,2	-	-	-	18,6	122	49	2,7
Хлеб пшеничный.с маслом	50/10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофе напиток с молоком	220	Сахар	10,5	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,07
Мясо отварное	30	Молоко	100	2,8	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		мясо	50	13,5	9,8	0,25	143	0,02	0,05	0	0,35	8	107	14	1,8
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	4,35	4,95	7,1	85	0,16	0,17	1	0,02	121	91	14	0,1
		кофе	4,6	0,8	0,6	9,7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				23,6	31,6	100	741,6	0,8	1,2	1,2	0,1	301	420	103	5,1
11-00 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,5
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,4	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2

бананы	345	бананы	345	1.16	-	22,3	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,3	0.6	69,1	414	0,3	9,6	-	0,08	88	118	54	6,6
14-30 Обед															
Салат свежая капуста	100	капуста	130	1,4	-	0,7	9	-	-	-	-	12	10	-	0,6
		морковь	25	1,8		1,2	12					15	18		0,9
		Масло растительное	6		2,3		30	0,03				6	90	11	1
Суп молочный с макаронами с маслом	300	макароны	40	3,15	0,6	17	81	0,18	-	-	-	17	74	24	2
Запеканка картофельная с мясом с маслом	220/10	молоко	170	5,8	6,4	9,4	106	0,32	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Компот из с/ф	200	Масло сливочное	3,65	0,02	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Хлеб ржаной	100	сахар	10			9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07
Хлеб пшеничный	87,5	мясо	117	21,6	49	-	532	0,98	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		картофель	450	8	0,4	78,8	332	0,68	80	-	0,08	40	232	92	3,6
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло растительное	9	-	6,9	-	62	0,06	-	-	-	9	178	18	2
		яйцо	1-4	0,64	0,58	0,035	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,19	0,54	0,27
		мука	20	2	0,02	24,8	109	0,2	0	-	0	6	28,6	5,3	0,4
		Компот из сухофруктов	20	1.1	0.1	7.7	35.4	0.02	-	-	-	3.75	12.9	5.25	0.24
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	87,5	4.05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				45,3	90	198	1900	2,5	102,2	0,1	0,35	550	1050	247	16,8
16-30 Полдник															
молоко	200	молоко	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4.05	0.6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
вафли	40	сахар	15			19,9	79,8					1			0,15
		вафли	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				13,85	12,6	70,9	421	0,36	2	0,04	0,02	268	287	59,5	2,4
Ужин 19-00															
Плов с мясом куры	220	Мясо куры	155	35,4	35,8	1,75	602	0,57	-	0,35	-	40	570	67	7,5
огурец	100	огурец	100	2,8		1,4	18					24	20		1,2
Хлеб ржаной	72,5	Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,06	3,3	2,85	0,45	0,03
Хлеб пшеничный	50	Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-

чай	200	лук	25	0,3	-	2	8,4	0,008	0,3	-	-	5,6	10	4	0,3
		морковь	25	0,35	-	1,3	12	0,03	0,3	-	0,4	25	15	13,5	0,08
		рис	70	3,5	0,35	37,1	162	0,6	-	-	-	12,5	48	11	0,9
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,4	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		чай	1,15	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		сахар	15	-	-	19.9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Суточная калорийность				127,4	60,1	117	1300	1,54	0,6	0,8	0,6	121	960	136	10,8

7 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
сыр	28	сыр	30	7,8	10	0	126	0,01	0,2	86	0,17	294	12	11	0,3
Каша дружба вязкая молочная с маслом	210	Крупа рис	25	1,7	0,1	19	80	0,03	-	-	-	6	24	5	0,4
Хлеб пшен. С маслом	50/10	Крупа греча	20	3	0,6	17	81	0,18	-	-	-	17	74,5	24	2
Какао с молоком	220	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	10	-	-	19,9	79,9	-	-	-	-	0,1	-	-	0,15
		молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Какао	4,6	2,5	2,8	4,7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		молоко	100	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01	181	136,5	21	0,15
				22,6	34,3	97,2	830	0,75	3,5	0,12	0,07	480	540	110	6,2
11-00 Полдник															
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
апельсин	345	апельсин	345	1,18	-	30,3	159	0.1	39	-	0,09	60	40	29	5,8

				6,78	0,6	77	421	0,3	35,4	-	0,09	96	126	58,5	7,58
14-30		Обед													
огурец	100														
Рассольник м/б со сметаной	300/20	огурец	105	1,9	-	5,6	30	0,1	52	-	0,021	50	32	17	1,1
		Масло раст.	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Рагу из птицы	220	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	87,5	Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб ржаной	100	Мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
кисель из концентрата п/я	200	Картофель	200	2	0,1	19,7	29	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
		Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Огурец сол.	50	1,6	-	1,8	12	-	-	-	-	15	12	-	0,72
		Масло сливочное	3,65	0,02	3,6	0,04	33	0,005	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Рис	15	0,7	0,06	7,7	32	0,008	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Томат паста	40	0,25	-	0,85	4,2	0,01	3,2	-	0,15	1,7	4,5	-	0,15
		Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Мука	10	1	0,09	7,4	32,7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		кура	200	35	1,2	-	150	0,5	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		лук	20	0,23		1	10,8	0,013	0,24		0,25	20	18,5	5,4	0,27
		морковь	25	0,26		1,22	11	0,02	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло растит.	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		Картофель	300	6	0,3	59,1	249	0,51	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		кисель	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		Сахар	15	-	-	16,59	59,85		-	-	-	0,75	-	-	0,01
				70,6	36,2	228,7	1359	3,2	135	0,15	0,13	444,8	1286	255,6	10,8
16-30		Полдник													
молоко	200	молоко	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
конфета	40	конфета	40	3,9	30,6	62,5	541	0,22			6	38,9	5,3	6,4	0,7
				12,85	37,6	94,9	758	0,26	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4

Ужин 19-00															
Пудинг творожный изюм с маслом	200/10	мука	20	13,3	1	88,2	359	0,3	-	-	-	22,5	96	20	1,5
		творог	280	26	7,3	29	277	0,07	0,3	67,5	0,4	190	275	29	1,12
Сгущенное молоко	80	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
Салат морковь	100	морковь	130	0,26		1,22	11	0,02	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло растительное	6		6,9		62								
Хлеб пшеничный	50	яйцо	1-8	0,635	0,575	0.035	7,85	0.0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
Хлеб ржаной	72,5	Масло сливочное	10	0.04	7,85	0.05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
яйцо	40	сахар	10,5	-	-	9,95	39,9	-	-	-	0,5	-	-	-	0,075
чай	200	Сгущенное молоко	140	7,0	7,9	9,5	135	0,26	1,2	0,03	0,02	242	204	37	0,2
		Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2				16	64	16,5	1,2
		яйцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		чай	1,15	0.45	0.01	0,3	4,1	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
		изюм	10	1,6	0,3	45	188	0,1		0	0,3	54	88	29	2,04
				32,6	34	161,7	1040	1,1	2,2	0,2	0,59	400	501	90	4,8
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				26,2	24	160,5	762,8	1,4	110,2	0,02	1,16	120,7	418,5	170	7
Суточная калорийность				142,4	112,7	597,5	3868	5,61	178,1	0,71	0,9	1682,8	2699	558,6	39,74

8 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая пшено молочная с маслом	210	Крупа пшено	45	1,1	0,035	35	160	0,1	-	-	-	9,8	40	14	1,1
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
яйцо	40	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с молоком	220	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,15

		яйцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Сахар	20,5	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Кофейный напиток	4,6	7,2	9,3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
				24	27,9	98	720	0,8	2,48	0,2	0,1	550	460	80	3,6
11-00				Полдник											
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,15	-	28,28	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,5	0,6	75	414	0,36	9,6	-	0,08	86	118	54	7,1
14-30				Обед											
Салат свежая капуста	100	капуста	130	2,8	-	1,3	19	-	-	-	-	25	20	-	1,2
		морковь	25	0,26		1,7	6,4	0,0025	0,2			4,2	8,6	2	0,06
		Масло растительное	6		6,8		62				10	23	58	0,9	20
Суп молочный с рисом	300	Молоко	200	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01	181	136	21	0,15
Жаркое по домашнему с мясом	220	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075
Компот из сухофруктов	200	Масло сливочное	3,65	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
Хлеб ржаной	100	Рис	35	2,3	0,2	25,7	107	0,03	-	-	-	8	32	7	0,6
Хлеб пшеничный	87,5	Мясо	150	14,6	33	-	355	0,06	-	-	-	7	164	21	1,6
		Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	15	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		картофель	320	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		сухофрукты	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	100	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				36,6	47,9	133	1129	1	51	0,06	0,4	360	690	141	8,9
16-30				Полдник											
Кисель из концентрата	200	кисель	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2

Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2 15	-	-	-	16	64	16, 5	1,2
вафли	40	вафли	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,7 5
				13,85	12,6	70,9	421	0,3	2	0,0 4	0,0 2	268	287	59, 5	2,4
Ужин 19-00															
Салат свекла	100	свекла	150	1,7	-	10,8	48	0,06	10	-	0,01	37	43	43	1,4
Рыба припущенная	120	Масло растительное	6	-	6,8	-	62	-	-	-	10	23	58	0,9	20
Картофельное пюре с маслом сливочным	200-10	Рыба свежая	250	43,5	1,5	-	187	0,25	-	1	0,03	96	555	58	1,8
чай	200	мука	20	2	0,02	9	72	0,01	-	-	-	5	20	4	0,3
Хлеб ржаной	72,5	Масло растительное	9,85	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	картофель	320	5	0,25	48,1	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,01 5	0,5	0,01	0,00 5	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	15	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		чай	1,15	1,6	0,2	9,1	40,2	0,02	0	0	0	3	27,6	4,5	0,34
		сахар	15	-	-	16,59	59,85	-	0	-	0	0,75	-	-	0,01
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2 15	-	-	-	16	64	16, 5	1,2
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,0 6	2	0,0 4	0,0 2	242	182	28	0,2
				65,8	44,75	228,5	1808	1	60,5	1,06	11,2	276	964	197	28
Суточная калорийность				117,1	124,2	559,5	4181	2,63	125,6	1,42	11,8	1530	2378	516,5	49

		растительное													
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		капуста	300	5,4	-	16,2	82	0,18	150	-	0,06	144	93	48	0,06
		Томат паста	20	0,6	-	1,8	8,8	0,03	6,6	-	0,3	3,7	9,9	-	0,3
		Сметана	20	0,24	0,7	12,5	29	0,3	0,1	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,06	3,3	2,86	0,45	0,03
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Кисель из концентрата	20												
				43,7	65,5	200	1600	2,6	182	0,05	1,5	780	790	200	10,5
16-30				Полдник											
молоко	200	молоко	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
печенье	50	печенье	50	2,4	17,3	28	275	0,02	-	-	-	1,5	28	3,5	0,5
				12,3	24,9	61	493	0,28	2	0,04	0,02	259,5	274	48	1,9
				Ужин 19-00											
Салат из моркови с маслом растительным	100	морковь	150	1,3	0,1	7	33	0,3	5	-	9	51	55	38	1,2
оладьи	280	Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгущенное молоко	50	Сгущенное молоко	100	10,5	12,5	83	460	0,4	1,5	0,04	0,03	457	330	51	0,3
яйцо	40	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,4
чай	200	Масло растительное	9	-	6,8	-	33	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	72,5							1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Хлеб пшеничный	50	сахар	10,5	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,15
		яйцо	1,04	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		мука	120	3	0,03	24,7	109	0,22	-	-	-	6	28,6	5,3	0,4
		изюм	15	5,9	0,7	38,9	177	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		чай	1,15	2,3	0,3	24,9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8					1			0,15

		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				70	86	270	2400	1,8	7,8	0,4	10,1	1028	1300	270	7,8
Суточная калорийность			142,4	112,7	597,5	3868	5,61	178,1	0,71	0,9		1682,8	2699	558,6	39,74

10 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Макароны отварные с маслом	210	макароны	55	5,0	0,4	35,1	161	0,1	-	-	0	8	42	7	0,5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/28	Масло сливочное	10	0,4	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с молоком	220	Сахар	5	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
		Молоко	100	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,15
		Сыр	30	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-
		Масло сливочное	10	0,4	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Кофейный напиток	4,6	0,045	-	0,02	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-								
				23,6	32	100,4	780	0,52	2,2	0,83	0,15	649,5	394	46,5	2,1
11-00 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	28,3	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
мандарин	345	мандарин	345	1,2	-	30	164	0,1	4,1	-	0,9	65	38	26	6,1
				6,2	0,6	91,6	416	0,39	7,3	-	0,98	132	136	66,5	12,7
14-30 Обед															
Салат свежая капуста	100	капуста	130	0,4	-	1,5	7	0,03	5	-	0,03	11	21	7	0,45
		морковь	25	0,26		1,22	11	0,025	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло растительное	6		4		35					0,35			0,05
Суп картофельный м/б с рисом	300	мясо	30	4,87	11	-	118	0,33	-	-	-	2,3	54,6	7	0,5
		картофель	200	3	0,15	29	123	0,25	30	-	0,03	15	87	34	1,3

Рагу овощное с мясом с маслом	230/15	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	87,5	морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб ржаной	100	рис	15	0,7	0,06	7,7	32	0,01	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
Компот из с/ф	200	Масло сливочное	5	0,02	3,9	0,04	33	-	-	-	0,02	1,1	0,95	0,15	0,9
		Масло растительное	5	-	3,6	-	33	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		мясо	100	14,6	33	355	17,6	0,68	-	-	-	7	164	21	1,6
		картофель	200	5	0,25	48,1	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		капуста	200	3,6	-	10,8	56	0,22	100	-	0,04	96	62	32	2
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,07	0,04	3,3	2,85	0,45	0,03
		Масло растительное	5	-	3,6	-	33	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сухофрукты	30	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				40,2	61,2	462,2	670	1,9	185,6	0,07	0,7	225,6	601	184,5	9,4
16-30															
Полдник															
молоко	200	молоко	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
печенье	40	печенье	40	3,9	40,1	75,9	541	0,22			6	38,9	5,3	6,4	0,7
				12,85	47,6	107,9	759	0,26	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4
Ужин 19-00															
Салат овощной	150	Зеленый горошек	125	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
Драники картофельные с маслом сливочным	200-10	кукуруза	125	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
яйцо	40	фасоль.	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
Чай	200	картофель	400	8	0,4	49,3	332	0,4	80	-	0,08	40	232	92	3,6
Хлеб ржаной	72,5	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007 5	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	мука	25	2	0,02	14,8	65	0,15	-	-	-	3,6	17,2 8	3,2	0,24
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001 3	-	0,003 5	-	0,55	0,18 5	0,54	0,27
		Масло сливочное	15	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,03	3,3	2,85	0,45	0,03

		Масло растительное	10,85		6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,01	0,035	5,5	18,5	5,4	0,27
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	72,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб пшеничный	50	2,32	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				26,2	24	160,5	762,8	1,4	110,2	0,02	1,16	120,7	418,5	170	7
Суточная калорийность				150	187,4	957,1	4484	4,87	305	1,34	12,85	2294	2677	611,5	33,4

11 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Кал л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8-00 Завтрак															
Каша вязкая пшено молочная с маслом	210	Крупа пшено	47,5	5,5	0,3	36,1	162	0,1	-	-	-	10	41	14	1,1
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
Какао с молоком	220	Сахар	10	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
яйцо	1	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло сливочное	10	0,19	10	0,1	99	-	-	0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		какао	4,6	9	-	40	378								
		яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01
				24,2	24,6	97,7	1155	2,67	2,8	1,4	4,15	527	442	50,5	2,3
11-00 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	банан	345	175	0,28	-	175	0,24	28	0,13	0,11	118	100	73	2,2
банан	345	Хлеб пшеничный	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
				178,5	0,63	48,3	432	0,355	34,4	0,13	0,11	148,5	165,	95,5	3,78

																5	
14-30																	
Обед																	
Борщ св капуста м/б сметана	300	Капуста свежая	200	3,2	-	10,8	56	0,22	100	-	0,04	95	62	32	2		
Кура тушенная порц	130	свекла	100	0,85		5,4	24	0,03	5	-	0,005	17,5	21,5	21,5	0,07		
Картофель отварной	200	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78		
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2		
Огурец	100	огурец	105	0,8		3	15	0,03	10		0,06	23	42	14	0,9		
Хлеб пшеничный	87,5	морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06		
		Томат паста	40	0,8		2	9,4	0,04	6,9		0,4	3,9	9,9		0,4		
Хлеб ржаной	100	Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95		
кисель	200	сметана	25	0,63	8,46	0,93	85,2	0,043	0,17	0,02	0,01	30	20,6	3,3	0,033		
		кура	200	27,3	27,6	10,5	361	0,34	-	0,13	-	24	342	40,5	4,5		
		мука	10	1	0,9	7,4	31,4	0,02				1,7	8,1	1,7	0,12		
		сметана	5	0,15	2,46	0,2	21	0,1		0,003	0,001	7	5,2	0,07	0,001		
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-		4,2	8,6	2	0,2		
		Масло растительное	5,85	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-		
		морковь	15	0,24	-	1,20	31	0,023	0,23	-	0,28	21	13,1	12	0,05		
		Картофель	350	6	0,3	65,6	276	0,51	60	-	0,06	30	174	69	2,7		
		Молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05		
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02		
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2		
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2		
		Концентрат п/я	20	0,26	-	12,45	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3		
		сахар	15,5	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15		
				59,8	62,4	206	1550	1,9	166	0,8	0,7	431	1058	255	16,1		
16-30																	
Полдник																	

Компот из с/ф	200	сухофрукты	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
вафли	50	вафли	50	1,6	1,4	40,05	171	0,04	-	-	-	5	15,1	1	0,3
				11,45	9	72,95	389	0,315	3	0,04	0,02	263	261,1	45,5	1,7

19 00

Ужин

Мясо отварное с соусом	100	мясо	100	12,3	25,3	-	277	-	-	-	-	29	161	20	1,7
Капуста тушеная с маслом слив	220/ 10	Капуста свежая	300	4,7	-	16,4	84	0,33	150	-	0,06	142	93	48	3
чай	200	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	72,5	морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Томат паста	20	0,4	-	1	4,7	0,02	3,7	-	0,2	1,9	4,9	-	0,2
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
чай	200	Масло растительное	9	-	6,7	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				24,65	41,6	88,9	845	0,6	150,45	-	0,39	231,5	400,5	111	7,36
Суточная калорийность				296	137,5	511	4371	4,9	357	2,54	5,6	1601	2327	565	31,19

12 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
12 день. 1 неделя (понедельник) Завтрак 8-00															
		мясо	50	25	24,6	3	320	0,05	0,2	121	0,9	58	163	16	1,72
Омлет с маслом с мясом	220/10	яйцо	2	12,7	11,5	0,7	157	0,53	-	0,35	-	55	185	54	2,7
Хлеб с маслом	50/ 10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с	220	молоко	50	1,45	1,75	2,4	54	0,01	0,5	0,00	0,00	60,5	45,5	7	0,05

МОЛОКОМ								5		1	5				
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0.05	73,4	0,01		0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19.9	79,8	-	-	-	-	1			0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0.6	23,3	110	0,21 5				16	64	16,5	1,2
		Кофейный напиток	4,6	5	-	20	189								
		Молоко	100	2.9	3,5	4.8	54	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
				35,14	44.2	116.2	1100	0.2	1.4	0.2	0.1	451	351	47	1.5
11-00	Полдник														
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-		20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1.15		28,28	152	0,09	32		0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	74,98	412	0,35 5	38,4		0,08	68	96	53,5	7,18
14-30	обед														
Щи св капуста м/б сметана	300/20	Капуста свеж	250	4,5	-	14,8	70	0,17 5	125	-	0,05	120	77	40	2,5
Саоат свежая капуста	100	Масло сливочное	3,65	0.02 5	3,9	0.04	33	0,00 5	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Плов с мясом	220	Мясо	30	5.5	3.6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
		морковь	25	0,26	-	1.22	11	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
.		Лук	20	0.23	-	1,7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	87,5	Сметана	20	0.24	0,725	12,5	29	0,32	0,12 5	0,00 1	0,00 1	22,5	15,5	2,5	0,02 5
Хлеб ржаной	100	Картофель	50	1	0.05	9,85	42,5	0,34	10	-	0,01	5	29	11,5	0,45
Компот из с/ф	200	Томат паста	60	2	-	6,8	34	0,06	25	-	1,0	11	38	-	1,2
		Мясо говядина	100	20,8	8,8	0,6	165	0,21	-	0,07	-	20	298	32	3
		Масло сливочное	15	0,06	11,75	0,075	109,7	0,01 5	-	0,07 5	0,04 5	3,3	2,85	0,45	0,03
		Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0 075	0,2			4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	30	0.26	-	1,22	11	0,02 5	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
		рис	70	0,14	0,12	25,76	107,6	0,03	-	-	-	5,8	32,3	7	0,6
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0.6	23,3	110	0,21 5	-	-		16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2

		сухофрукты	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				48,8	30,9	189,7	890,8	2,13	168,1	0,2	1,6	365	765	188	16,9

16-30

Полдник

кисель	200														
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Пряник	50	пряник	50	3,52	5	38,1	203	0,12	-	-	-	10	41,5	15	0,75
		Концентрат п/я	20	0,028		8,22	32,1								
				13,56	13,6	71	624	0,395	2	0,04	0,02	268	287,5	59,5	2,15

Ужин

19-00

огурец	100	огурец	105	2	-	5,9	30	0,13	55	-	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
Рыбная котлета	100	Масло раст.	6	-	4,995	-	44,95	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофель отварной с маслом	200/10														
Хлеб пшеничный	50	Лук	20	0,17	-	0,95	4,3	0,007	0,1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб ржаной	72,5	Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Чай	200	Картофель	350	6	0,3	59,1	249	0,51	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Молоко	50	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Рыба треска	300	43,75	1,5	-	185	0,24	-	0,02		91	555	58	1,5
		Мука	20	2,06	0,18	14,84	79,5	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растит.	10,85	-	9,9	-	89,9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1								
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				53,3	26,8	144,8	930,7	1,4	128	0,02	0,9	221	877	214	9,1

Суточная калорийность				153	153	585	3965	26	175	8	69	1254	2217	550	52	

13 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая рисовая молочная с маслом	210	Крупа рисовая	45	3,4	0,28	35,1	160	0,05	-	-		11	47	9,5	0,8
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	5	0,04	7.85	0.05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	220	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,075
сыр	28	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0.6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2.9	3,2	4.7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		сыр	30	7,8	10	-	126	0,01	0,2	86	0,17	294	12	11	0,3
		какао	4,6	9	-	40	378								
				29,8	35.8	99,8	870	0.78	2	0.14	0.08	283,5	373	65,7	3.81
11-00 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	50	апельсин	345	2,7	-	24	112	0,2	110	-	0,13	100	68	28	0,8
апельсин	345	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				8,8	0.6	70,7	374	0.07	117,4	-	0,13	136	154	57,5	2,58
14-30 Обед															
Суп картофельный м/б с зеленым горошком	300	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
огурец	100	огурец	105												
Голубцы ленивые с мясом	220	картофель	250	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
кисель	200	Зеленый горошек	160	4,6	0,3	10,6	62	0,17	15	-	0,45	24	79	32	10,5
Хлеб пшеничный	87,5	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	100	морковь	25	0.26	-	1,22	11	0.025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06

		сгущенка	150	14	15,8	19	266	0,52	2,4	0,06	0,04	484	204	37	0,2
		Крупа манная	15	0,11	0,07	0,73	3,26	0,02	-	-	-	2	8,4	3	0,23
		мука	30	3	0,03	24,74	109	0,22	0	0	0	6	28,6	5,3	0,4
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	0	-	0	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	72,5	2,35	0,35	24,9	107	0,006 5	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
кефир	200	кефир	200	62	36	164	1768	0,4	10,2	0,36	10,6	1100	1002	199	5,8
Суточная калорийность				136,85	307,9	395,2	4502	4,95	133,8	0,58	12,94	2138	2704	670	38,59

14 день.

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Кал л	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8-00	Завтрак														
Каша вязкая пшеничка молочная с маслом	210	пшеничка	45	4,5	0,38	33,45	166	0,1	-	-	-	8,5	40	7,5	0,5
Хлеб пшеничный с маслом	50 /10	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофе напиток с молоком	220	Сахар	5	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075
яйцо	1	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,01 6	1	0,02	0,01	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0,06	11,25	0,075	110, 1	0,015	-	0,07 5	0,04 5	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01 5	181,5	136, 5	21	0,1
		Кофе напиток	4,6	24,2	17	27,9	356	-	-	-	-	-	-	-	0
		яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	0,01		0,03		5,5	18,5	5,4	0,27
				41,65	45,15	289,5	115 0	1.2	2.5	0.17	0.21	277,9	287, 6	54,5	2,1
11 00	Полдник														
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58

Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,15	-	28,28	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	54,98	414	0,34	9,6	-	0,08	88	118	53,5	7,18

14-30
Обед

Салат из свежей капусты с р.м	100	Свежая капуста	150	1,56	0,11	7,2	34	0,08	6,5	-	11,7	66,2	71,5	49,4	1,56
Суп картофельный с курой	300/20	Сахар	5	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
		Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш мясной	100	Масло сливочное	5	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
греча отварная с маслом	200/10	рис	20	0,8	0,05	7,8	41	0,11	-	-	-	2,6	9,9	2,3	0,2
Хлеб пшеничный	87,5	кура	50	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Хлеб ржаной	100	Картофель	150	3	0,15	28,45	124	0,21	30	-	0,03	15	87	34,5	1,35
Компот из с/ф	200	Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Сметана	20	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Мясо	176	21,6	49	-	532	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,19
		Томат паста	20	0,25	-	0,85	4,25	0,015	3,25	-	0,15	1,75	4,75	-	0,15
		Мука	20	0,1	0,09	7,4	32,7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		греча	70	10,6	1,9	58	299	0,69	-	-	-	65	256	88	7,2
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	87,5	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		сухофрукты	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				37.2	62.7	213.4	1486	1.63	9.57	0.07	17.06	231.5	808.8	212.7	13.09

16-30
Полдник

кисель	200	Концентрат п/я	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2

Ватрушка с творогом	100	мука	100	10,3	0,9	74,2	327	0,25	-	-	-	18	86	16	1,2
		молоко	100	1,45	1,75	2,4	27	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	5	0,02	3,95	0,0025	37,2	0,005	-	0,0025	0,0015	1,1	0,95	0,15	0,01
		Масло растительное	6	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		творог	70	10,5	13,5	1	103	0,0012	0,4	0,8	0,05	100	101	20	0,3
		дрожжи	2,5												
		сахар	15			19,9	79,8					1			0,15
				32	31,75	106,75	759	0,6	2,9	1,1	0,1	460,55	501	87,64	3,5
19-00															
						Ужин									
Огурец	100	Огурец	105	0.8	-	3	15	0,03	10	-	0,06	23	42	14	0,9
Рыба тушеная с овощами	140	Рыба треска	271	125	1,5	-	111,25	0,37	-	0,025	-	96	555	57,5	1,5
Картофельное пюре с м.с.	200/10	Мука	10	1	0,09	0,74	0,327	0,002	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
Хлеб пшен.	50	Масло растит.	3,85	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	72,5	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Чай	200	морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,0025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Картофель	300	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		Молоко	50	1.45	1.75	2.4	27	0,0015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.04	7.85	0.05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	19.9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0.6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	72,5	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		чай	1,15	135	17,95	123,9	930	1,2	67,5	0,17	0,47	278	1280	226,5	7,1
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Суточная калорийность				309,3	157,6	778	473	4.524,97	82,6	1,51	3,13	1337	2,995	635	33,1

**ГБОУ «Опочецкая специальная коррекционная школа-интернат для детей
сирот и детей оставшихся без попечения родителей с ограниченными возможностями здоровья»
Выполнение норм питания
Дети 12-18 лет**

Наименование группы продуктов	Норма на 1 день	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека.														Всего выполнено	Норма на 14 дней	Отклонение от нормы (+;-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Хлеб пшен.	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	287,5	4025	4025	-
Хлеб ржаной	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	172,5	2415	2415	-
Мука пшен.	48,3	20	40	10	120	25	140	15	25	20	130	85	20	16	10,2	676,2	676,2	-
Крупы,мак..изд.	86,25	70	85	47,5	135	75	115	50	50	80	60	120	155	85	80	1207,5	1207,5	-
Картофель	460	400	450	400	450	250	250	600	650	640	500	450	450	400	550	6440	6440	-
Овощи	546,25	705	325	728	475	575	535	825	555	385	460	555	326	440	760	7647,5	7647,5	-
Фрукты свежие	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	4830	4830	-
Фрукты сухие	23	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	30	30	30	22	322	322	-
Соки	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	3220	3220	-
Молочные пр.	575	400	580	450	530	550	500	650	400	850	840	580	570	500	650	8050	8050	-
Творог	80,5		300		114	300						113		300		1127	1127	-
Сметана	12,65	20		25	20	5	20	20			20	20		7	20,1	177,1	177,1	-
Сыр	13,8		30	30	-	-	30	-	30		-	30	-	43,2	-	193,2	193,2	-
Мясо	126,5	130	15	30	176	150	165	30	180	150	30	153	117	13	180	1771	1771	-

			0											0				
Кура	57,5			200	50			200			200				155	805	805	-
Рыба, сельдь	126,5	300	200		271			250		250		250			250	1771	1771	-
																		-
Яйцо	1,15	2,08	1,08	-	1,08	1,08	1,08	1	1,04	1	1,08	1,04	1,04	1,04	1,04	16,1	16,1	-
Масло слив.	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	58,65	821,1	821,1	-
Масло раст.	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	21,85	305,9	305,9	-
Сахар	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	80,5	1127	1127	-
Кондит.изд.	34,5	40	40	40		40	40	40	40	40	40	40	43	40		483	483	-
Какао	2,3		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6	32,2	32,2	-
Кофе	2,3	4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		32,2	32,2	-
Чай	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	1,15	16,1	16,1	-
Соль	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	128,8	128,8	-
Дрожжи	0,69				2,5		2,5					2,33	2,33			9,66	9,66	
Консервы овощные натуральные горошек зеленый кукуруза фасоль	46					160			484							644	644	