

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 7-11 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	200/10	Крупа пшено	40	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	4,75	-	-	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	7,8	10	-	126	0,01	0,2	86	0,17	294	167	11	0,3
				24,5	34,2	90,6	668	0,8	2,8	0,85	0,15	540	509	95	5,1
10-30		Полдник													
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,4	110	0,02	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,15	-	28,3	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	75,1	414	0,15	9,6	-	0,08	88	120	53,5	7,18
14-00		Обед													
огурец	100	огурец	105	0,7	6	1,8	64	0,03	3,3	0	2,7	18	29	14	0,49
Щи свежая капуста м/б со сметаной	250/20	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Мясо тушеное с соусом	100	капуста	150	4,7	-	16,4	84	0,33	150	0	0,06	142	93	48	3
Макароны отварные	180	картофель	50	1,5	0,05	9,4	42	0,08	10	-	0,01	6	30	12	0,5
Хлеб пшеничный	50	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	65	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
кисель	200	Томат паста	20	0,6	-	1,8	8,7	0,03	6,6	-	0,35	3,6	9,6	-	0,3
		сметана	14	0,24	0,73	12,5	29	0,32	0,13	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Масло сливочное	1,75	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Масло растительное	2,25		3,45		31					114,7	76,5	38,25	2,92
		мясо	123	14,6	33	-	355	0,66	-	-	-	7	164	21	1,6
		мука	5	0,1	0,09	7,4	32,7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,1
		Масло растительное	2	-	3,45	-	31	-	-	-	-	114,7	76,5	38,25	2,92
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	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
		Томат паста	10	0,6	-	1,8	8,7	0,03	6,6	-	0,35	3,6	9,6	-	0,3
		макароны	56	5,2	0,45	37,6	166	0,12	-	-	-	9	43	8	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
		Концентрат п/я	20	0,26	-	12,4	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	15	-	-	16,59	59,85	-	-	-	-	0,75	-	-	0,01
		Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	0,16	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2				16	64	16,5	1,2
				33,2	52	96,5	999	2,1	176,6	0,07	1,8	368	540	170	7,8
16-30		Полдник													

компот	250	сухофрукты	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
конфета	40	сахар	15			19,9	79,8					1			0,15
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		конфета	40	30	0,3	76,7	109	0,22				6	28,6	5,3	0,4
				61,5	58,1	138,9	986	229	29,3	41	0,2	580	601	250	3,1
Ужин 19-00															
Салат из свеклы	100	свекла	120	2,3	-	15,8	72	0,03	13	-	0,015	52	63	64	2,1
Рыбные консервы	100	Масло растительное	3	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	180	Рыбные консервы	200	34	17	-	290	-	-	-	-	170	-	102	-
чай	200	Масло растительное	5	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	картофель	250	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	50	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
<i>Кефир</i>	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				57	56	120	1450	1,8	75	0,06	1,1	340	560	250	9,2
Суточная калорийность				100,95	149,8	515,1	4007	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	200/10	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	50 /10	Крупа манная	40	5	1,4	34	165	0,32	-	-	0,07	13	115	49	3,2

маслом															
Мясо отварное	30	мясо	50	13,5	9,8	0,25	143	0,02	0,05	0	0,35	8	107	14	1,8
Кофейный 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
		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	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	4,35	5,25	7,2	81	0,045	1,5	0,015	0,01	181,5	136,5	21	0,15
		Кофе напиток	4,6	24,2	17	27,9	356	0,01				18	234	-	
		сыр	28	5,86	7,53		95	0,1	0,6	0,05	0,4	190	106	-	-
		соль	1												
				38,5	29,9	135,6	890	0,8	2,5	0,2	0,24	344	422	93	5,6
10-30															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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	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
14-00															
Салат свежая капуста	100	капуста	110	0,8		3	15	0,03	10		0,06	23	42	14	0,9
Суп рыбная конс, рисом и картофелем.	250	Масло сливочное	5	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Тефтели мясные	100/ 30	Рыбн консерва	200	36,6	46,6	-	566	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	180 /10	Картофель	150	3	0,15	28,6	126	0,97	30	-	0,04	15	87	34	1,35
Хлеб пшеничный	50	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007 5	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	65	Морковь	25	0,26	-	1,21	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
компот	200	Рис	5	0,7	0,06	0,77	3,23	0,012	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Мясо	150	21,6	49	-	532	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Рис	10	0,35	0,03	0,37	1,62	0,006	-	-	-	1,2	4,7	1,05	0,09
		Лук	20	0,2	-	1,6	7,6	0,012	2,4	-	-	7,44	13,92	3,36	0,19
		Мука	15	1	0,09	7,4	32,7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-				-	-	-	-

		Картофель	250	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2	
		Молоко	30	0,26	-	1,22	11	0,025	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	20	0,5	-	1,7	8,5	0,03	6,5	-	0,3	3,5	9,5	-	0,3	
		Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2	
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		сухофрукты	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-	
		соль	4,9													
				51	59,9	158	1295	0,6	48	0,07	1,8	180	720	195	7,6	
16-30																
Полдник																
Кисель	250	Концентрат п/я	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2	
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,125	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		сахар	15													
пряник	40	пряник	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75	
				9,85	7,6	32,9	218	0,185	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4	
19-00																
Ужин																
Салат из моркови	100	Морковь	1 3 0	1,9	0,15	10,5	4 9	0,19	7,5	-	1 3 5	76,5	63	55	1,8	
Запеканка творожная изюм со сгущенкой	250/ 50	Масло растит.	3	-	3,45	-	3 1	-	-	-	-	-	-	-	-	
		сахар	4 7 5													
Хлеб пшен.	50	Творог	2 8 0	41	52	3,7	6 7 8	1	1,3	0,28	0 1 6	430	645	67	0,15	
Хлеб ржаной	50	Яйцо	1 - 8	0,635	0,575	0,03 5	7 8 5	0,0013	-	0,00 35	-	0,55	0,18 5	0,54	0,27	
яйцо	1	Сахар	1 0	-	-	9,95	3 9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07 5	

				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	200/10	Крупа греча	40	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	-	-	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	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	24,75	-	-	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	7,83	10	0	126	0,01	0,2	86	0,17	294	12	11	0,3
		соль	0,9												
				26,1	55,5	160	990	2,2	1,03	0,14	1,01	264,9	508,9	160,6	4,5
10-30 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	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00 Обед															

Свекольник м/б сметана	250	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
огурец	60	огурец	65												
Рагу из птицы	180	Картофель	50	1	0,05	8,85	41,5	0,08	10	-	0,01	5	29	11,5	0,3
Хлеб пшеничный	50	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	65	Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Кисель	200	свекла	200	4,2	-	25,56	120	1,32	25	-	0,025	92	107	107	3,5
		Масло сливочное	6	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		сметана	20												
		Кура	150	41,6	17,6	1,2	330	0,21	-	0,14	-	40	596	64	6
		Картофель	250	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	20	0,5	-	1,7	8,5	0,03	6,5	-	0,3	3,5	9,5	-	0,3
		мука	10	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	15	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	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	65	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		соль	4												
				68,7	37,8	222	1459	4,5	99	0,207	1,29	396	1229	301	9,8
16-30				Полдник											
молоко	250	молоко	250	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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	13,6	70,9	421	0,365	2	0,04	0,02	268	287	59,5	2,4
19-00				Ужин											
Винегрет овощной с маслом растительным	200	Свекла	150	2,55	-	16,2	72	0,09	15	-	0,015	55,5	64	64	2,1
Сельдь порционная	100	Масло растительное	15	-	13,8	-	124	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо вареное	1	Картофель	200	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

		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
		соль	1												
				27,8	65,17	101	831	1,15	3,3	0,9	0,06	650	686	124,5	6,1
10-30				Полдник											
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00				Обед											
помидор	100														
		помидор	105	0,7		1,8	8,1	0,01	6,2		0,04	12	22	8	0,55
		лук	15	0,2		1,6	6,2	0,007	0,18			4	8	1,8	0,19
		Масло растительное	6												
Солянка по-домашнему сметана	250/20	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Печень по-строгановски	100	Картофель	150	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
Макароньы отварные с маслом	180/10	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	50	Масло сливочное	5	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Хлеб ржаной	65	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	55	7,6	0,67	56,4	249	0,2	-	-	-	13,5	65,2	12	0,9
		Масло сливочное	7,75	0,06	11,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03

кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				36,5	29	240,6	1310	1,8	76,3	0,3	0,4	282	400	410	7,2
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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая дружба молочная с сл.м.	200	Крупа пшено	20	3	0,72	17	83	0,016	-	-	0,035	6,5	58	25	1,7
Хлеб пш. с маслом	50/10	Крупа рис	20	1,6	0,014	2,3	19	0,03	-			6	24	5	0,45
Какао с молоком	220	Сахар	10	-	-	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
		Кофе напиток	4,6	0,10	0,08	0,12	15	-	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
		сахар	19,75		-	26,54	99,75	-	-	-	-	1,25			0,08
		соль	0,9												
				22,8	28,9	52,8	599,8	2,1	1,83	0,77	1,2	587	408	84,5	2,9
10-30 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00 Обед															
огурец	60	огурец	65												
Суп картофельный м/б с	250	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78

фасолью															
Котлета мясная	100	картофель	150	3	0,15	29	124	0,25	30	-	0,03	30	87	34	1,35
Капуста тушеная	200	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	50	фасоль	100	4,6	0,3	10,6	62	0,17	15	-	0,45	24	79	32	10,5
Хлеб ржаной	65	Масло сливочное	6	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
		лук	20	2	0.02	14,8	65	0,15	-	-	-	3,6	17,28	3,2	0,24
		Масло растительное	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сухари панировачные	5												
		капуста	300	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	20	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	65	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Концентрат п/я	20	0,028	-	8,22	32,1								
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		соль	4,5												
				54,8	89,87	187,6	1700	2,75	200	0,07	2,45	306	864	220	23,1

16-30 **Полдник**

компот	250	сухофрукты	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
				13,57	12,6	71	421	0,4	2	0,04	0,02	268	297	59,5	2,15

Ужин 19-00

Салат из свежей капусты	100	капуста	110	1,8	-	5,4	28	0,1	50	-	0,02	48	31	16	1
		Лимонная к-та	5												
Сельдь порционная	100	Сахар	5	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Картофельное пюре с	180/10	Масло растит.	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-

маслом																
чай	200	морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,02	0,2	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06	
Хлеб пшеничный	50	сельдь	200	36,6	46,6	-	283	0,06	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб ржаной	50	картофель	230	5	0,25	48,1	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25	
яйцо	1	молоко	30	1.45	1,75	2,4	27	0,01	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,5	
		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	1													
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1									
		Хлеб ржаной	50	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	15	-	-	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	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	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	200/10	Крупа пшеничка	40	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	7,75	-	-	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	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	-	-	0,2
		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
		Какао	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
10-30	Полдник														

Ужин 19-00															
Плов с мясом куры	200	Мясо куры	150	35,4	35,8	1,75	602	0,57	-	0,35	-	40	570	67	7,5
Хлеб ржаной	50	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	8	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
чай	200	лук	25	0,3	-	2	8,4	0,008	0,3	-	-	5,6	10	4	0,3
огурец	100	морковь	25	0,35	-	1,3	12	0,03	0,3	-	0,4	25	15	13,5	0,08
		рис	50	3,5	0,35	37,1	162	0,6	-	-	-	12,5	48	11	0,9
		Хлеб ржаной	50	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
		огурец	105	1	-	0,8	120	-	-	-	-	14,5	138	11	0,8
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				42,2	60,1	117	1300	1,54	0,6	0,8	0,6	121	960	136	10,8
Суточная калорийность				127,4	189,9	1517	4673,6	5,4	115,6	2,14	1,15	1318	2794	474,5	307

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	200	Крупа рис	20	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	20	-	-	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
		соль													
				22,6	34,3	97,2	830	0,75	3,5	0,12	0,07	480	540	110	6,2
10-30															
Полдник															
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00															
Обед															
Салат огурец	100	огурец	105	-	-	1,9	7,98	-	-	-	-	0,01	-	-	0,001
Рассольник м/б со сметаной	250/10	лук	15	1,9	-	5,6	30	0,1	52	-	0,021	50	32	17	1,1
Рагу из птицы	180	Масло раст.	6	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Кисель из концентрата п/я	200	огурец	50												
		Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб ржаной	65	Мясо	30	5.5	3.6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
		Картофель	150	2	0,1	19,7	29	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
		Масло сливочное	6,75	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	5	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		мука	5	1.6	-	1.8	12	-	-	-	-	15	12	-	0,72
		Масло сливочное	10	0,02	3.6	0.04	33	0,005	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Рис	10	0,7	0,06	7,7	32	0,008	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Томат паста	20	0,25	-	0,85	4,2	0,01	3,2	-	0,15	1,7	4,5	-	0,15
		Масло растительное	5	0,24	0,725	12,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		кура	150	1	0,09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		картофель	250	35	1,2	-	150	0,5	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		лук	20	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	0,55	18,5	5,4	0,27
		морковь	25												
		Хлеб пшеничный	50	0,8	0,1	4,6	22	0,03	-	-	-	3,2	12,9	5,25	0,24
		Хлеб ржаной	65	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		кисель	20	6	0,3	59,1	249	0,51	60	-	0,06	30	174	69	3

		соль	4												
				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	250	молоко	250	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
конфета	40	конфета	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				9,85	7,6	51,9	298	0,26	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4
Ужин 19-00															
Пудинг творожный с изюм маслом	200/10	морковь	110	0,26		1,22	11	0,025	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
Салат морковь	100	творог	250	41	52	3,7	678	1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Сгущенное молоко	50	сахар	5			5,45	18,5					0,1			0,002
Хлеб пшеничный	50	Масло растительное	6			3,45	31					0,5			
Хлеб ржаной	50														
яйцо	1	мука	10	13,3	1	88,2	359	0,3	-	-	-	22,5	96	20	1,5
чай	200	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		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	-	-	9,95	39,9	-	-	-	0,5	-	-	-	0,075
		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	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	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		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													
		соль	2												
		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	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	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	200/10	Крупа пшено	40	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
Кофе 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	18	-	-	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
		кофе	4,6	7,2	9,3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		соль	1												
				24	27,9	98	720	0,8	2,48	0,2	0,1	550	460	80	3,6
10-30															
Полдник															
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00															
Обед															
Салат свежая капуста	100	капуста	105	2,8	-	1,3	19	-	-	-	-	25	20	-	1,2
		морковь	15	0,23		1,7	6,4	0,007	0,2			4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	6		6,9		62				10	23	58	0,9	20
Суп молочный с рисом	250	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	180	Сахар	10	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075
Компот из сухофруктов	200	Масло сливочное	5	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
Хлеб ржаной	65	Рис	30	2,3	0,2	25,7	107	0,03	-	-	-	8	32	7	0,6

Хлеб пшеничный	50	Мясо	150	14,6	33	-	355	0,06	-	-	-	7	164	21	1,6
		Лук	25	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	10	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		картофель	250	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	16,75	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	65	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	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		соль	2,3												
				36,6	47,9	133	1129	1	51	0,06	0,4	360	690	141	8,9
16-30															
16-30															
Полдник															
кисель	250	Концентрат п/я	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
		сахар	15			19,9	79,8					1			0,15
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
вафли	40	вафли	40	3,52	5	38,1	203	0,1				10	41	15	0,75
				9,85	7,6	32,9	218	0,27	2	0,04	0,02	258	246	44,5	1,4
Ужин 19-00															
Салат свекла	100	свекла	120	1,7	-	10,8	48	0,06	10	-	0,01	37	43	43	1,4
Рыба припущенная	100	Масло растительное	6	-	6,8	-	62	-	-	-	10	23	58	0,9	20
Картофельное пюре с маслом сливочным	180/10	Рыба свежая	150	43,5	1,5	-	187	0,25	-	1	0,03	96	555	58	1,8
чай	200	мука	25	2	0,02	9	72	0,01	-	-	-	5	20	4	0,3
Хлеб ржаной	50	Масло растительное	6,75	-	6,9	-	62	-		-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	картофель	250	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	0,015	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

		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	50	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
		соль	3,6												
Кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240 ,8	28, 1	40, 1	0,0 8	1,4	0	180 ,6	0,2
				60	39,75	220,5	1700	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

9 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															
Каша вязкая манная молочная с маслом	200	Крупа манная	40	5,5	0,3	36,1	163	0,1	-	-	-	10	42	15	1,1
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
мясо отварное	30	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07
Какао с молоком	220	молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		мясо	50	8,1	5,7	0,01	85	-	-	-	-	14,5	138	11	0,8
		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
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		молоко	100	4,35	4,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,015	181	136	21	0,15
		Какао	4,6	2,5	2,8	4,7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
				26.1	37,4	104,7	950	0,8	3,5	0.1	0.09	470	570	90	4,1
10-30 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
апельсин	345	апельсин	345	2	-	29	156	0.1	5,6	-	0.09	65	60	26	6,7

				7,15	0,6	75,7	418	0,35	12	-	0,09	100	146	55,5	8,48
14-00		Обед													
огурец	100	огурец	105												
Суп гороховый м/б со сметаной	250/20	Горох	30	11	0,7	26	160	0,5	-	-	0,001	360	110	40	3
Котлета мясные	100	Картофель	120	3	0,15	27,2	124	0,25	25	-	0,02	15	84	34	1,3
Капуста тушеная	200	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	5	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Хлеб ржаной	65	Морковь	25	0,26	-	1,22	11	0,02	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
кисель	200	Мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
		мясо	150	14,6	33	-	355	0,66	-	-	-	242	164	21	1,6
		яйцо	1-8	0,6	0,6	0,03	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		мука	3	3	0,03	25	109	0,22	-	-	-	6	28,6	5,3	0,4
		Масло растительное	12	-	10,3	-	93	-	-	-	-	-	-	-	-
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		капуста	250	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	14	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	10	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	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Кисель из концентрата	20	1,1	0,1	7,7	35,4	0,02				3,75	12,9	5,25	0,24
		с/ф	11,5	0,26		12,4	51,8	0,15				80	129	15	3
		сахар	20			19,9	79,8					1			0,15
				43,7	65,5	200	1600	2,6	182	0,05	1,5	780	790	200	10,5
16-30		Полдник													
молоко	250	молоко	250	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
печенье	40	печенье	40	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
		сахар	5			4,3	20,4					0,1			0,01
оладьи	200	Масло растительное	6	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Сгущенное молоко	50	Сгущенное молоко	140	10,5	12,5	83	460	0,4	1,5	0,04	0,03	457	330	51	0,3
яйцо	1	Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,4
чай	200	Масло растительное	1,25	-	6,8	-	33	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50														
Хлеб пшеничный	50	сахар	10	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,15
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
		мука	110	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	50	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	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	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															
Макаронные отварные с маслом	200	макаронные	50	5,0	0,4	35,1	161	0,1	-	-	0	8	42	7	0,5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/40	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	22	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	43,2	7,83	10,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-
		Масло сливочное	15	0,4	7,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	19,75	-	-	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
10-30				Полдник											
сок	230	сок	230	1,15	-	28,3	152	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00				Обед											
Салат свежая капуста	100	капуста	105	0,4	-	1,5	7	0,03	5	-	0,03	11	21	7	0,45
		морковь	20	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	6	-	3,4	-	31	-	-	-	-	0,25	-	-	0,03
Суп картофельный м/б с рисом	250	мясо	30	4,87	11	-	118	0,33	-	-	-	2,3	54,6	7	0,5
		картофель	150	3	0,15	29	123	0,25	30	-	0,03	15	87	34	1,3
Рагу овощное с мясом с маслом	200/15	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб ржаной	65	рис	10	0,7	0,06	7,7	32	0,01	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
компот	200	Масло сливочное	6,75	0,02	3,9	0,04	33	-	-	-	0,02	1,1	0,95	0,15	0,9
		Масло растительное	4	-	3,6	-	33	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		мясо	100	14,6	33	355	17,6	0,68	-	-	-	7	164	21	1,6
		картофель	120	5	0,25	48,1	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		капуста	120	3,6	-	10,8	56	0,22	100	-	0,04	96	62	32	2
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007	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
		Масло сливочное	10	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	65	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сухофрукты	20	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	250	молоко	250	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	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	0,36	2	0,04	0,02	268	287	59,5	2,4
				Ужин 19-00											
Салат овощной	150	Зеленый горошек	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
Драники картофельные с маслом сливочным	180/10	кукуруза	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
яйцо	1	фасоль.	100	3,1	0,2	7,1	41	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
		Масло сливочное	5												
Чай	200	картофель	300	8	0,4	49,3	332	0,4	80	-	0,08	40	232	92	3,6
Хлеб ржаной	50	лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	мука	25	2	0,02	14,8	65	0,15	-	-	-	3,6	17,28	3,2	0,24
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	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	50	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
		соль	1,5												
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				26,2	24	160,5	762,8	1,4	11	0,02	1,1	120	418	170	7

									0,2		6	,7	,5		
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	Са	Р	М g	Fe
8-00	Завтрак														
Каша вязкая пшено молочная с маслом	200	Крупа пшено	40	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	18	-	-	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
		соль	1												
				24,2	24,6	97,7	115 5	2,67	2,8	1,4	4,15	527	442	50,5	2,3
10-30	Полдник														
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	банан	345	175	0,28	-	175	0,24	28	0,13	0,11	118	100	73	2,2
банан	345	Хлеб пшеничный	40	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, 5	95,5	3,78
14-00	Обед														
огурец	60	огурец	65												
Борщ св капуста м /б сметана	250	Капуста свежая	200	3,2	-	10,8	56	0,22	100	-	0,04	95	62	32	2

Кура тушеная с соусом	120	свекла	70	0,85		5,4	24	0,03	5	-	0,005	17,5	21,5	21,5	0,07
Картофель отварной	180	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Лимонная к-та	5												
Хлеб пшеничный	50	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб ржаной	65	Масло сливочное	1,75	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
кисель	200	сметана	20	0,63	8,46	0,93	85,2	0,043	0,17	0,02	0,01	30	20,6	3,3	0,033
		картофель	50	1	0,05	8,85	41,5	0,08	10		0,01	5	29	11,5	0,3
		кура	150	27,3	27,6	10,5	361	0,34	-	0,13	-	24	342	40,5	4,5
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-		4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	5		6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		морковь	15	0,24	-	1,20	31	0,023	0,23	-	0,28	21	13,1	12	0,05
		сметана	5	0,1	2,86	0,02	21,5	0,002	0,001	0,001	0,0001	7	5,2	1,1	0,001
		мука	10	0,1	0,09	7,4	32,7	0,02				1,8	7,2	0,8	0,1
		Томат паста	20	2	0,18	1,4	3,2	0,002				1,8	8,6	1,6	0,12
		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
		чеснок	5,75												
		Картофель	250	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	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	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	16	-	-	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
		соль	4,4												
16-30 Полдник															
Компот из с/ф	250	сухофрукты	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2

		сахар	15			19,9	79,8					1			0,15
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
вафли	40	вафли	40	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	90	мясо	100	27	19	40	302	-	-	-	-	29	161	20	1,7
Капуста тушеная с маслом слив	200/ 10	Капуста свежая	250	4,7	-	16,4	84	0,33	150	-	0,06	142	93	48	3
чай	200	лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	50	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
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	12,25	-	6,7	-	60	-	-	-	-	-	-	-	-
		томат	20	2	0,18	1,4	3,2	0,002				1,8	8,6	1,6	0,12
		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	50	2,35	0,35	24,9	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		сахар	15,75	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-		0,15
				24,65	41,6	88,9	845	0,6	150,45	-	0,39	231,5	400,5	111	7,36
		соль	1,5												
кефир	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
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
1 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 мясом маслом	210/10	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 молоком	220	молоко	50	1,45	1,75	2,4	54	0,015	0,5	0,001	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	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
		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
		соль	1,1												
				35,14	44.2	116.2	1,110	0.2	1.4	0.2	0.1	451	351	47	1.5
10-30				Полдник											
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-		20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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	32		0,08	52	32	24	5,4
				6,35	0,6	74,98	412	0,355	38,4		0,08	68	96	53,5	7,18
14-00				обед											
Салат свежая капуста	60	Капуста свеж	65	1,7		4	19	0,1	35		0,01	32	17	12	1
		морковь	20	0,26		1,22	11	0,025	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
Щи св капуста		Капуста свеж	200	4,5	-	14,8	70	0,175	125	-	0,05	120	77	40	2,5
м\б сметана	250/20	Масло сливочное	6	0.025	3,9	0.04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Плов с мясом	200	Мясо	30	5.5	3.6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
		морковь	20	0,26	-	1.22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
.		Лук	15	0.23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Сметана	20	0.24	0,725	12,5	29	0,325	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
Хлеб ржаной	65	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	100	20,8	8,8	0,6	165	0,21	-	0,07	-	20	298	32	3
		Масло сливочное	10	0,06	11,75	0,075	109,7	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03

		Лук	15	0,23	-	1,7	8	0,0 075	0,2			4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	20	0.26	-	1,22	11	0,02 5	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
		рис	60	0,14	0,12	25,76	107,6	0,03	-	-	-	5,8	32,3	7	0,6
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0.6	23,3	110	0,21 5	-	-		16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	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
		соль	2,5												
				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	250	Концентрат п/я	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	булка	40	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Пряник	43	пряник	43	3,52	5	38,1	203	0,12	-	-	-	10	41,5	15	0,75
		сахар	20	13,56	13,6	71	624	0,39 5	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	-	0,02 2	52,8	34,1	17,6	1,1
Рыбная котлета	100														
Картофель отварной с маслом	180/10														
Хлеб пшеничный	50														
Хлеб ржаной	50														
Чай	200	Картофель	300	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	0,01 5	0,5	0,01	0,00 5	60,5	45,5	7	0,05
		Рыба треска	200	43,75	1,5	-	185	0,24	-	0,02		91	555	58	1,5
		лук	15	0,23		1,7	8	0,00 07	0,2			4,2	8,6	2	0,2
		Мука	25	2,06	0.18	14,84	79,5	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12

		Масло растит.	9	-	9,9	-	89,9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	0,06 5	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Сахар	15	-	-	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
		соль	3,3												
				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	200	Крупа .рисовая	40	3,4	0,28	35,1	160	0,05	-	-		11	47	9,5	0,8
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
Какао с молоком	220	Сахар	10	-	-	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	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	0,21 5	-	-	-	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	0	126	0,01	0,2	86	0,17	294	12	11	0,3
		Какао	4,6	9	-	40	378								
		соль	0,9												
				29,8	35,8	99,8	870	0,78	2	0,14	0,08	283,5	373	65,7	3,81
10-30 Полдник															
сок	230	сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	апельсин	345	2,7	-	24	112	0,2	110	-	0,13	100	68	28	0,8
апельсин	345	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				8,8	0,6	70,7	374	0,07	117,	-	0,13	136	154	57,5	2,58

										4						
14-00	Обед															
Суп картофельный м/б с зеленым горошком	250	мясо	30	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78	
огурец	60	огурец	65													
Голубцы ленивые с мясом	200	картофель	150	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25	
кисель	200	Зеленый горошек	83	4,6	0,3	10,6	62	0,17	15	-	0,45	24	79	32	10,5	
Хлеб пшеничный	50	лук	40	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2	
Хлеб ржаной	65	морковь	50	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06	
		Масло сливочное	5													
		капуста	250	4,7	-	16,4	84	0,33	150	-	0,06	142	93	48	3	
		Мясо	120	14,6	33	-	355	0,66	-	-	-	7	164	21	1,6	
		Масло растительное	15	-	6,9	-	62	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01	
		Томат паста	40	1	-	3,4	17	0,06	13	-	0,6	7	19	-	0,6	
		Масло сливочное	11,75	0,025	3,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95	
				0,06	11,25	0,075	110,1	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03	
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
		Хлеб ржаной	65	4,7	0,7	49,8	214	0,13	-	-	-	21	87	19	2	
		Концентрат п/я	20	0,26	-	12,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3	
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15	
		соль	4													
				36,25	47,9	190,2	1272,	3,43	225,5	0,04	2,1	361	929	205	25	
16-30	Полдник															
компот	250	сухофрукты	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2	
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2	
конфета	40	сахар	15	-	-	19,9	79,8					1			0,15	
		конфета	40	3,52	5	38,1	203	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75	
				13,85	12,6	70,9	501	0,375	2	0,04	0,02	268	287	59,5	2,4	
19-00	Ужин															
Салат морковь	100	морковь	150	1,56	-	8,22	44	0,1	5,25	-	9,3	74	68,5	50,3	1,26	
Сырники творожные со	250/ 50	сахар	5	-	-	3,98	15,96	-	-	-	-	0,1	-	-	0,03	

сгущенкой															
яйцо	1	Масло растительное	6	-	3,45	-	31	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
Хлеб пшеничный	50	творог	280	41	52	3,7	678	1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Хлеб ржаной	50	сахар	4,75	-	-	9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,075
Чай	200	Масло сливочное	15	0,04	7,85	10,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло растительное	6,25	-	-	6,9	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	7,85	0,013	-	0,035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		яйцо	1	5,8	4,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		сметана	3												
		сгущенка	150	14	15,8	19	266	0,52	2,4	0,06	0,04	484	204	37	0,2
		Крупа манная	10	0,11	0,07	0,73	3,26	0,02	-	-	-	2	8,4	3	0,23
		мука	25	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	50	2,35	0,35	24,9	107	0,0065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		соль	2												
<i>Кефир</i>	200	кефир	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				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	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8-00	Завтрак														
макароны молочная с маслом	200	макароны	40	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	220	Сахар	5	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075

МОЛОКОМ															
яйцо	1	Молоко	100	2,9	3,2	4,7	58	0,0,1 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
		соль	1												
				41,65	45,15	289,5	115 0	1.2	2.5	0.17	0.21	277,9	287, 6	54,5	2,1
10-30				Полдник											
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23,4	152	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	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
14-00				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 рисовый с курой	250/20	Сахар	5	-	-	4,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
		Масло растительное	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
Гуляш мясной	100	Масло сливочное	10	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	180/10	рис	10	0,8	0,05	7,8	41	0,11	-	-	-	2,6	9,9	2,3	0,2
Хлеб пшеничный	50	Мясо кури	44	5,5	3,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Хлеб ржаной	65	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	0,007 5	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	65	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	0,12 5	0,00 1	0,00 1	22,5	15,5	2,5	0,025
		Мясо	176	21,6	49	-	532	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007 5	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,19

		Томат паста	11	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	60	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	50	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	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
		Лимонная кислота	5												
		соль	3,7												
				37.2	62.7	213.4	148	1.63	9.57	0.07	17.0	231.5	808.	212.	13.09
							6				6		8	7	

16-30

Полдник

кисель	250	Концентрат п/я	20	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
		сахар	15												
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Ватрушка с творогом	100	мука	120	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	2	-	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
		сахар	5	-	-	4,3	20,4	-	-	-	-	0,1	-	-	0,01
		дрожжи	2,5												
		соль	0,5												
				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	110	0,8	-	3	15	0,03	10	-	0,06	23	42	14	0,9
		лук	20												
		Масло растительное	6												
Рыба тушеная с	100	Рыба треска	138	125	1,5	-	111,	0,37	-	0,02	-	96	555	57,5	1,5

овощами							25			5						
Картофельное пюре с м.с.	180/10	Томат паста	10	1	0,09	0,74	3,2	0,002	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12	
Хлеб пшен.	50	Масло растит.	10	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	
Хлеб ржаной	50	лук	15	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	250	5	0,25	48,15	207	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25	
		Молоко	30	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	50	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	
		соль	2,2													
кефир	200	кефир	200	5,8	7	9,6	108	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2	
Суточная калорийность				309,3	157,6	778	4739	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 7-11 лет

Наименование группы продуктов	Норма на 1 день	Фактически выдано продуктов в нетто по дням на одного человека.														Всего выполнен о	Норма на 14 дней	Отклонение от нормы (+;-)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Хлеб пшен.	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	3220	3220	
Хлеб ржаной	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	1610	1610	
Мука пшен.	46	25	35	10	140	25	140	10	25	25	105	85		16	2	644	644	
Крупы,мак..изд.	69	100	55	40	11	60	95	40	40	70	50	96	120	60	70	966	966	

					0													
Картофель	345	300	400	300	40	150	150	550	450	500	400	280	350	250	350	4830	4830	
Овощи	460	480	325	728	47	575	535	825	555	385	460	555	326	441	760	6440	6440	
Фрукты свежие	345	345	345	345	34	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	4830	4830	-
Фрукты сухие	17,25	20	20	20	20	20	10	20	20	20		20	20	20	11,5	241,5	241,5	-
Соки	230	230	230	230	23	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	3220	3220	-
Молочные пр.	575	400	580	450	53	550	500	650	400	850	840	580	570	500	650	8050	8050	-
Творог	69		280		70	280						56		280		966	966	-
Сметана	11,5	20		25	20	3	20	20			20	14		5	14	161	161	-
Сыр	13,8		30	30			30		30			30		43,		193,2	193,2	
Мясо	126,5	130	150	30	17	150	165	30	180	150	30	153	117	130	180	1771	1771	
Кура	46			150	44			150			150		150			644	644	
Рыба, сельдь	92	200	200		13			200		150		200			200	1288	1288	
Яйцо	1,15	1	1,0	-	1,	1,08	1,0	1	1,0	1	1,0	1,0	1,0	1,0	1,04	16,1	16,1	
Масло слив.	51,75	51,	51,	51,	51	51,7	51,	51,	51,	51,	51,	51,	51,	51,	51,75	724,5	724,5	-
Масло раст.	17,25	17,	17,	17,	17	17,2	17,	17,	17,	17,	17,	17,	17,	17,	17,25	241,5	241,5	-
Сахар	74,75	74,	74,	74,	74	74,7	74,	74,	74,	74,	74,	74,	74,	74,	74,75	1046,5	1046,5	-
Кондит.изд.	34,5	40	40	40		40	40	40	40	40	40	40	43	40		483	483	
Какао	2,3		4,6		4,		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	1,1	1,1	1,1	1,	1,15	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,15	16,1	16,1	-

		5	5	5	15		5	5	5	5	5	5	5	5				
Соль	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	96,6	96,6	
Дрожжи	0,69				2,5		2,5				2,3	2,3				9,66	9,66	
Консервы овощные натуральные-зеленый горошек, кукуруза, фасоль	34,5					83			400							483	483	