

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](mailto:org377@pskovedu.ru), <http://opochka-skshi.ru/>

**УТВЕРЖДАЮ**

директор школы-интерната

Л.Н. Чушева

«31» августа 2024 года

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ  
 ОБЛАСТИ "ОПОЧЕЦКАЯ  
 СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
 ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"

Подписано цифровой подписью:  
 ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ "ОПОЧЕЦКАЯ  
 СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)  
 ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"  
 Дата: 2024.09.02 15:17:48 +03'00'

**Циклическое 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
<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая пшено молочная с маслом	200/10	Крупа пшено	40	6	1,45	24,1	167	0,3 4	-	-	0,0 7	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	5,1	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	4,0	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,2	13,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Какао	4,6												
		Молоко	100	2,9	2	1,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1

		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		сыр	30	5	3	-	130	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,8</b>	<b>2,8</b>	<b>0,85</b>	<b>0,15</b>	<b>540</b>	<b>509</b>	<b>95</b>	<b>5,1</b>
<b>11-00</b>		<b>Полдник</b>													
Сок	230	Сок	230	1,15	-	23	100	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23	110	0,02	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,15	-	21	88	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				<b>6,3</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,15</b>	<b>9,6</b>	<b>-</b>	<b>0,08</b>	<b>88</b>	<b>120</b>	<b>53,5</b>	<b>7,18</b>
<b>14-00</b>		<b>Обед</b>													
огурец	100	огурец	105												
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	-	20,4	84	0,33	150	0	0,06	142	93	48	3
Макароны отварные	180	картофель	50	1,5	0,05	14,4	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	22,5	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	10,6	10	-	255	0,66	-	-	-	7	164	21	1,6
		мука	5	0,1	0,09	12,4	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	3,2	0,45	37,6	166	0,12	-	-	-	9	43	8	0,6
		Масло сливочное	10	0,04	5,85	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	55,85	-	-	-	-	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
				<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>2,1</b>	<b>176,6</b>	<b>0,07</b>	<b>1,8</b>	<b>368</b>	<b>540</b>	<b>170</b>	<b>7,8</b>
<b>16-30</b>		<b>Полдник</b>													
компот	200	сухофрукты	20	1,8	7	5,6	5	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
конфета	40	сахар	15			10,9	35					1			0,15

Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,6	3,3	25	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		конфета	40	5	0,3	10,2	32	0,22				6	28,6	5,3	0,4
				8	7,9	27,2	100	229	29,3	41	0,2	580	601	250	3,1
<b>Ужин 19-00</b>															
Салат из свеклы	100	свекла	120	2,3	-	15,8	7,2	0,03	13	-	0,015	52	63	64	2,1
Рыбные консервы	75	Масло растительное	3	-	6,9	-	6,2	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофель отварной	180	Рыбные консервы	200	34	17	-	29,0	-	-	-	-	170	-	102	-
чай	200	Масло растительное	5	-	6,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	картофель	250	6	0,3	39,4	24,9	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	0,07	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		чай	1,15	6,2	14	-	50	0,03	-	-	-	4,5	99	10,5	1,3
		сахар	15	-	-	19,9	39,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	20,7	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	31	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Кефир	200	кефир	200	3,6	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				13,6	20,12	90	394	1,8	75	0,06	1,1	340	560	250	9,2
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>5,11</b>	<b>191</b>	<b>75,96</b>	<b>3,21</b>	<b>15,94</b>	<b>1975</b>	<b>519</b>	<b>30,68</b>

**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
<b>8 00</b>	<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая манная молочная с маслом	200/10	Масло сливочное	10	0,04	1,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Хлеб пшеничный с маслом мясо отварное	50 /10 /30	Крупа манная	40	3	1,4	14	95	0,32	-	-	0,07	13	115	49	3,2
Кофейный напиток с молоком	220	Молоко	100	2,8	3,2	6,7	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	3,85	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	2,05	0,6	13,3	110	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2,35	2,25	3,2	81	0,04 5	1,5	0,01 5	0,01	181, 5	136, 5	21	0,15
		Кофе напиток	4,6	0,2	0,1	0,3	5	0,01				18	234	-	
														-	-
		соль	1												
		Мясо	50	4,5	5,8	10,25	35	0,02 5	0,05	0	0,35	8	107	14	1,8
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,8</b>	<b>2,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,24</b>	<b>344</b>	<b>422</b>	<b>93</b>	<b>5,6</b>
<b>11-00</b>				<b>Полдник</b>											
сок	230	сок	230	1,15	0,05	23,4	108	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	2,6	23,3	90	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,15	-	20,28	101	0,09	32	-	0,08	52	32	24	5,4
				<b>6,3</b>	<b>2,6</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,59</b>	<b>38,4</b>	<b>-</b>	<b>0,08</b>	<b>88</b>	<b>118</b>	<b>53,5</b>	<b>7,18</b>
<b>14-00</b>				<b>Обед</b>											
Салат свежая капуста	100	Свежая капуста	110	0,55		1,4	37	15	9		0,34	0,02	0,04	23	0,45
Суп рыбная конс , рисом и картофелем.	250	Масло сливочное	5	0,025	3,4	0,04	33	0,00 5	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Тефтели мясные	100/ 30	Рыбн консерва	200	16,6	6,6	-	66	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	180 /10	Картофель	150	3	0,15	18,6	126	0,97	30	-	0,04	15	87	34	1,35
Хлеб пшеничный	50	Лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб ржаной	65	Морковь	25	0,26	-	1,21	11	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
компот	200	Рис	5	0,7	0,06	0,77	3,23	0,01 2	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Мясо	150	11,6	9	-	132	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Рис	10	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	15	1	0,09	7,4	32,7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	10	-	2,9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		Картофель	250	0,23	-	1,7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Молоко	30	0,26	-	1,22	11	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Масло сливочное	10	0,04	4,5	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02





Рагу из птицы	180	Картофель	50	2	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	1,2	-	5,56	20	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	8,6	7,6	1,2	130	0,21	-	0,14	-	40	596	64	6
		Картофель	250	3	0,3	5	49	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	9	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Масло сливочное	15	0,06	10,25	0,075	110,1	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03
		Концентрат п/я	20	0,26	-	2,42	1,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	23,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	2,7	0,7	29,8	100	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		соль	4												
				<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>4,5</b>	<b>99</b>	<b>0,207</b>	<b>1,29</b>	<b>396</b>	<b>1229</b>	<b>301</b>	<b>9,8</b>
<b>16-30</b>				<b>Полдник</b>											
молоко	250	молоко	250	<b>3,8</b>	<b>2</b>	<b>11,6</b>	<b>30</b>	<b>0,06</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>242</b>	<b>182</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	<b>2,0</b>	<b>0,9</b>	<b>3,3</b>	<b>20</b>	<b>0,215</b>	-	-	-	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>16,5</b>	<b>1,2</b>
печенье	40	печенье	40	<b>2,2</b>	<b>5</b>	<b>12,1</b>	<b>50</b>	<b>0,1</b>	-	-	-	<b>10</b>	<b>41</b>	<b>15</b>	<b>0,75</b>
				<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>27,2</b>	<b>100</b>	<b>0,365</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>268</b>	<b>287</b>	<b>59,5</b>	<b>2,4</b>
<b>19-00</b>				<b>Ужин</b>											
Винегрет овощной с маслом растительным	200	Свекла	150	1,55	-	1,2	7	0,09	15	-	0,015	55,5	64	64	2,1
Сельдь порционная	100	Масло растительное	15	-	13,8	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо вареное	1	Картофель	200	2	0,2	2,4	6	0,17	40	-	0,04	20	116	46	1,8
чай	200	Лук	20	0,23	-	1,7	2,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	капуста	200	1,7	-	9,2	4	0,16	75	-	0,03	72	46	26	1,5
Хлеб ржаной	50	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	0,0	8	-	0,0	21	40	12	0,7

								5			5				
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0.6	2,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	1,35	0.35	2,2	107	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	
		сельдь	200	1,4	4	-	54	0,06	5,4	0,06	-	20,4	556	60	1,8
		лук	20	0,23		1,7	6,4	0,007	0,2			4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	2,25	-	0,4	-	1,24								
		чай	1	0,45	0,01	0,3	0,1								
		сахар	20	-	-	19,9	29,9	-	-	-	-	1	-	-	0.15
		соль	2												
кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>0,89</b>	<b>135,46</b>	<b>0,06</b>	<b>0,45</b>	<b>280</b>	<b>1006</b>	<b>250</b>	<b>10,15</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>8,24</b>	<b>277,43</b>	<b>0,427</b>	<b>1,86</b>	<b>1299</b>	<b>3120</b>	<b>810</b>	<b>32,9</b>

**4 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
<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая геркулес. молочная с маслом	200	Кр.геркулесовая	40	6,55	2.1	22,85	77,5	0,32	-	-	-	26	181,5	71	3,9
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	10	0.04	3.85	0.05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Мясо отварное	30														
Кофе напиток с молоком	220	Сахар	5	-	-	9,95	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,0075
		Молоко	100	2,9	2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		мясо	50	3,5	4,8	0,25	143	0,025	0,05	0	0,35	8	107	14	1,8
		Масло сливочное	10	0,04	2,85	0,05	33,4	0,01		0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	9.9	49,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0.6	4,3	30	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2



		Молоко	100	4,35	2,95	7,1	83	0,17	1,5	0,03	0,015	181	136,5	21	0,15
		Кофе напиток	4,6	0,024	0,017	0,27	0,9	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
		соль	1												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67</b>	<b>672</b>	<b>1.15</b>	<b>3,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0.06</b>	<b>650</b>	<b>686</b>	<b>124,5</b>	<b>6,1</b>
<b>11-00</b>				<b>Полдник</b>											
сок	230	сок	230	1,1	0,05	23,4	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,0	2,6	23,2	101	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
мандарин	345	мандарин	345	1,2	-	20,4	100	0,16	5	-	0,1	1,2	82	27	6,9
				<b>6,3</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0.19</b>	<b>11,4</b>	<b>-</b>	<b>0,1</b>	<b>37,2</b>	<b>166</b>	<b>56,5</b>	<b>8,15</b>
<b>14-00</b>				<b>Обед</b>											
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	3,5	3.6	-	54,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Печень по-строгановски	100	Картофель	150	2	0.25	18,15	87	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	1,9	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	19	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
		колбаса	20												
		печень	135	8,8	3,6	-	108	2,42	21	3,45	-	7	353	24	12
		мука	20	2	0,02	23,7	60	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	4,6	0,67	26,4	149	0,2	-	-	-	13,5	65,2	12	0,9
		Масло сливочное	7,75	0,06	6,25	0,075	110	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб ржаной	50	2,7	0,7	19,8	114	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	12,3	80	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сухофрукты	20	<b>0,028</b>	<b>-</b>	<b>0,22</b>	<b>2,1</b>								

		сахар	15	-	-	16,59	59,85	-	-	-	-	0,75	-	-	0,095
		соль	3,9												
				27	27,5	120	885	4,5	78	3,9	0,9	190	864	150	18,7
<b>16-30</b>															
<b>Полдник</b>															
кисель	200	Концентрат п/я	20	0,8		0,2	0,1	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,9	7,1	30	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Ватрушка с творогом	100	сахар	15	-5	7	19,9	59,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				8	7,9	27,2	100	0,3	2	0,04	0,02	259	274	68	1,9
<b>19-00</b>															
<b>Ужин</b>															
Салат свежая капуста	100	Свежая капуста	150	2,35	-	1,2	12	0,17	75	-	0,03	71	46,5	24	1,5
Яйцо вареное	40	морковь	20	0,26	-	1,22	11	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
оладьи	200	сахар	5			4,98	29,95					0,25			0,0035
повидло	50	Масло растительное	6	-	2,45	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	50	мука	120	0,3	1,2	8,9	31	0,45	-	-	-	23	106	18	1,6
Хлеб ржаной	50	сахар	5	-	-	9,95	39,9					0,5			0,075
чай	200	яйцо	1-8	0,635	0,575	0,035	1,85	0,0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		молоко	100	1,9	3,2	4,7	8	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	2,85	0,05	3,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло растительное	10	-	6,9	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
		повидло	50	0,9	0,7	1,9	34	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		яйцо	1	0,8	2,6	0,28	11,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	2,9	40	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	2,3	50	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		чай	1,15	0,45	0,01	0,3	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	15	-	-	9,9	9,8					1			0,1
		дрожжи	2,5												
		соль	2												
кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2

				13,6	20,12	50	394	1,8	76,3	0,3	0,4	282	400	410	7,2	
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>7,94</b>	<b>169</b>	<b>5,14</b>	<b>1,48</b>	<b>1418</b>	<b>2390</b>	<b>808</b>	<b>42,1</b>	

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
<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая дружба молочная с сл.м.	200	Крупа пшено	20	3	0,72	7	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	18	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		-	16,54	99,75	-	-	-	-	1,25			0,08
		соль	0,9												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>2,1</b>	<b>1,83</b>	<b>0,77</b>	<b>1,2</b>	<b>587</b>	<b>408</b>	<b>84,5</b>	<b>2,9</b>
<b>11-00 Полдник</b>															
сок	230	сок	230	1,15	0,05	23,0	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	2,6	23,0	100	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
груша	345	груша	345	1,15	-	21	101	0,1	35	-	0,09	61	48	30	6,1
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,41</b>	<b>39,4</b>	<b>-</b>	<b>0,09</b>	<b>97</b>	<b>124</b>	<b>59,5</b>	<b>7,88</b>
<b>14-00 Обед</b>															
огурец	100	огурец	105	0,55		1,8	37	15	9		0,34	0,02	0,04	23	0,45
Суп картофельный м/б с фасолью	250	мясо	30	5,5	1,6	-	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
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	1,6	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	9,2	8	-	110	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	5	0,15	-	-	-	3,6	17,28	3,2	0,24
		Масло растительное	10	-	6,9	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сухари панировачные	5												
		капуста	300	0,7	-	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	0,1	-	3,4	17	0,06	13	-	0,6	7	19	-	0,6
		Масло сливочное	10	0,04	7	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	65	2,7	0,7	5.8	40	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	3,3	50	0,215		-	-	16	64	16,5	1,2
		Концентрат п/я	20	0,028	-	0,22	0,1								
		сахар	15	-	-	19,9	19,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		соль	4,5												
				<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>2,75</b>	<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>2,45</b>	<b>306</b>	<b>864</b>	<b>220</b>	<b>23,1</b>

**16-30 Полдник**

компот	200	сухофрукты	20	0,8	0,1	0,1	0,1	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4	1	7	29,1	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
пряник	40	пряник	40	3,2	6,8	20,1	70	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>27,2</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>268</b>	<b>297</b>	<b>59,5</b>	<b>2,15</b>

**Ужин 19-00**

Салат из свеклы	100	капуста	110	0.8	-	5,4	8	0,1	50	-	0,02	48	31	16	1
		Лимонная к-та	5												
Сельдь порционная	100	Сахар	5	-	-	4.9	29,9	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Картофельное пюре с маслом	180/10	Масло растит.	5	-	3,45	-	31	-	-	-	-	-	-	-	-
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 порционная	200	3,6	6,6	-	18	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	картофель	230	2	0,25	8,1	55	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		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	5,85	0,05	7,4	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	50	1,35	0,35	4,9	70	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	1,05	0,6	3,3	80	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сахар	15	-	-	19,9	39,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>1,4</b>	<b>110,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,16</b>	<b>120,7</b>	<b>418,5</b>	<b>170</b>	<b>7</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>5,61</b>	<b>178,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,9</b>	<b>1682,8</b>	<b>2699</b>	<b>558,6</b>	<b>39,74</b>

**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
<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	200/10	Крупа пшеничка	40	2,5	1,3	12,6	120	0,2	-	-	-	18,6	122	49	2,7
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	10	0,04	2,5	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	2,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	2,5	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	19,9	29,8	-	-	-	-	1	-	-	0,2
		мясо	50	9,5	8,8	0,25	143	0,02	0,05	0	0,35	8	107	14	1,8
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	2,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2,35	4	3,1	60	0,16	0,17	1	0,02	121	91	14	0,1
		Какао	4,6	0,1	0,6	0,2	0,1	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,8</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>301</b>	<b>420</b>	<b>103</b>	<b>5,1</b>
<b>10-30 Полдник</b>															
сок	230	сок	230	1,15	0,05	23,0	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,5
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	1,6	21	100	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
бананы	345	бананы	345	1,15	1	23,0	101	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,3</b>	<b>9,6</b>	<b>-</b>	<b>0,08</b>	<b>88</b>	<b>118</b>	<b>54</b>	<b>6,6</b>
<b>14-00 Обед</b>															

Салат свежая капуста	100	капуста	105	1,4	-	0,7	9	-	-	-	-	12	10	-	0,6
		морковь	20	0,2	-	1,0	8	0,01	0,2		0,25	20	12	10	0,05
		лук	15												
		Масло растительное	6		3,45		31								
Суп молочный с макаронами с маслом	250	макароны	30	1,15	0,6	7	81	0,18	-	-	-	17	74	24	2
Запеканка картофельная с мясом с маслом	180/10	молоко	200	2,8	6,4	9,4	106	0,32	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Компот из с/фр	200	Масло сливочное	6,75	0,02	2,9	0,04	33	0,005	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Хлеб ржаной	65	сахар	7			9,95	39,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,07
Хлеб пшеничный	50	мясо	117	9	9	-	132	0,98	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		картофель	350	2	0,4	8,8	32	0,68	80	-	0,08	40	232	92	3,6
		лук	20	0,23	-	1,7	6,4	0,07	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	2,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло растительное	3,25	-	1,9	-	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
		Сухари панировачные	3	0,2	0,02	24,8	0,1	0,2	0	-	0	6	28,6	5,3	0,4
		Компот из с/фр	20	1,1	0,1	7,7	5,4	0,02	-	-	-	3,75	12,9	5,25	0,24
		Хлеб ржаной	65	2,7	0,7	29,8	114	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	2,5	0,6	23,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				<b>27</b>	<b>27,2</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>2,5</b>	<b>102,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>550</b>	<b>1050</b>	<b>247</b>	<b>16,8</b>
<b>16-30</b>				<b>Полдник</b>											
молоко	250	молоко	200	5,8	7	9,6	40	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
вафли	40														
<b>Хлеб пшеничный</b>	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	24	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		вафли	40	5,9	4,7	75	36	11	9	6	0,08	0	4,7	50	0,8
				<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>27,2</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>258</b>	<b>246</b>	<b>44,5</b>	<b>1,4</b>
				<b>Ужин 19-00</b>											
Плов с мясом куры	200	Мясо куры	150	2,4	6,8	6,75	102	0,57	-	0,35	-	40	570	67	7,5
Хлеб ржаной	50	Масло сливочное	15	0,06	3,25	0,075	50	0,015	-	0,075	0,06	3,3	2,85	0,45	0,03

Хлеб пшеничный	50	Масло растительное	8	-	2,9	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-
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	2,5	0,35	7,1	62	0,6	-	-	-	12,5	48	11	0,9
		Хлеб ржаной	50	2,35	2,35	4,9	60	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	2,05	2,6	2,4	50	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		чай	1,15	0,1	0,2	0,09	0,1	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		огурец	105	0,1	-	0,8	0,5	-	-	-	-	14,5	138	11	0,8
кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>1,54</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	<b>0,6</b>	<b>121</b>	<b>960</b>	<b>136</b>	<b>10,8</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>5,4</b>	<b>115,6</b>	<b>2,14</b>	<b>1,15</b>	<b>1318</b>	<b>2794</b>	<b>474,5</b>	<b>307</b>

7 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
<b>Завтрак 8-00</b>															
сыр	28	сыр	30	5,8	5	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	11	8	0,03	-	-	-	6	24	5	0,4
Хлеб пшен. с маслом	50/10	Крупа греча	20	3	0,6	7	8	0,18	-	-	-	17	74,5	24	2
Какао с молоком	220	Масло сливочное	10	0,04	5,85	0,05	23,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	25,9	-	-	-	-	0,1	-	-	0,15
		молоко	100	2,9	3,2	4,7	120	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	3,3	80	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Масло сливочное	10	0,04	2,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Какао	4,6	0,5	0,8	4,7	0,5	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		молоко	100	2,35	1,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,01	181	136,5	21	0,15
		соль													
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,75</b>	<b>3,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>480</b>	<b>540</b>	<b>110</b>	<b>6,2</b>
<b>10-30</b>															
<b>Полдник</b>															

Сок	230	Сок	230	1,15	0,05	23,5	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	1,6	23,0	100	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
апельсин	345	апельсин	345	1,15	1	20,5	101	0,1	39	-	0,09	60	40	29	5,8
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,3</b>	<b>35,4</b>	-	<b>0,09</b>	<b>96</b>	<b>126</b>	<b>58,5</b>	<b>7,58</b>

**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	0,5	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Морковь	25	0,26	0,2	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	9,7	29	0,17	20	-	0,02	10	58	23	0,9
		Масло сливочное	6,75	0,23	2	1,7	6,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	5	2,26	2	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	2,1	2,6	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	1,725	2,5	29	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		кура	150	1	0,09	17,4	32,7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		картофель	250	3	1,2	-	150	0,5	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		лук	20	1,8	0,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	0,55	18,5	5,4	0,27
		морковь	25		2										
		Хлеб пшеничный	50	2,8	0,1	4,6	62	0,03	-	-	-	3,2	12,9	5,25	0,24
		Хлеб ржаной	65	2,1	4,9	40	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		кисель	20	0,1	0,3	0,1	5	0,51	60	-	0,06	30	174	69	3
		соль	4												
				<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>3,2</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>444,8</b>	<b>1286</b>	<b>255,6</b>	<b>10,8</b>

**16-30**
**Полдник**

молоко	250	молоко	250	3,5	2	9,6	30	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,9	2,3	40	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2



конфета	40	конфета	40	2,5	5	15,1	30	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>27,2</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>258</b>	<b>246</b>	<b>44,5</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин 19-00</b>															
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	3	52	3,7	20	1	1,3	0,28	0,16	430	645	67	0,15
Сгущенное молоко	50	сахар	5			5,45	9,9					0,1			0,002
Хлеб пшеничный	50	Масло растительное	6			3,45	21					0,5			
Хлеб ржаной	50														
яйцо	1	мука	10	0,3	1	1,2	9	0,3	-	-	-	22,5	96	20	1,5
чай	200	молоко	100	1,9	3,2	3,7	18	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	33,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		сахар	10	-	-	9,95	19,9	-	-	-	0,5	-	-	-	0,075
		Сгущенное молоко	140	1,0	7,9	2,5	35	0,26	1,2	0,03	0,02	242	204	37	0,2
		Масло сливочное	10	0,04	7,85	0,05	53,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	50	1,35	0,35	2,9	50	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		яйцо	1	0,8	4,6	0,28	2,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		Сахар	20	-	-	19,9	9,8	-	-	-	-	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	1,05	0,6	2,3	60	0,2				16	64	16,5	1,2
кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>1,4</b>	<b>110,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,16</b>	<b>120,7</b>	<b>418,5</b>	<b>170</b>	<b>7</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>5,61</b>	<b>178,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,9</b>	<b>1682,8</b>	<b>2699</b>	<b>558,6</b>	<b>39,74</b>

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

<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая пшено молочная с маслом	200/10	Крупа пшено	40	2,1	0,035	18	160	0,1	-	-	-	9,8	40	14	1,1
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	молоко	100	2,9	3,2	5,7	48	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	2,6	0,28	62,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	3,3	110	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Сахар	18	-	-	19,9	39,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Молоко	100	2,9	3,2	5,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		кофе	4,6	0,2	0,3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		соль	1												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,8</b>	<b>2,48</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>550</b>	<b>460</b>	<b>80</b>	<b>3,6</b>
<b>10-30 Полдник</b>															
Сок	230	Сок	230	1,15	0,05	23,5	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	1,6	23,0	100	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,15	1	20,5	101	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,36</b>	<b>9,6</b>	<b>-</b>	<b>0,08</b>	<b>86</b>	<b>118</b>	<b>54</b>	<b>7,1</b>
<b>14-00 Обед</b>															
Салат свежая капуста	100	капуста	105	1,8	-	1,3	10	-	-	-	-	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	2,35	4,95	7,1	50	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	3,3	0,2	5,7	107	0,03	-	-	-	8	32	7	0,6
Хлеб пшеничный	50	Мясо	150	10,6	6	-	55	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	2,025	3,9	3,04	33	<b>0,005</b>	<b>-</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>1,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,15</b>	<b>0,01</b>
		картофель	250	2	0,25	8,15	107	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25



Кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				13,6	20,12	50	394	1	60,5	1,06	11,2	276	964	197	28
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	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	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая манная молочная с маслом	200	Крупа манная	40	2,5	0,3	6,1	63	0,1	-	-	-	10	42	15	1,1
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	10	0,04	5,85	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	2,7	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	2,85	4,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	3,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Сахар	15	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		молоко	100	2,35	2,95	7,1	85	0,17	1,5	0,03	0,015	181	136	21	0,15
		Какао	4,6	0,5	0,1	0,7	0,3	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,8</b>	<b>3,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,09</b>	<b>470</b>	<b>570</b>	<b>90</b>	<b>4,1</b>
<b>10-30 Полдник</b>															
сок	230	сок	230	1,15	0,05	23,4	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,6	23,3	100	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
апельсин	345	апельсин	345	2,15	1	20,3	101	0,1	5,6	-	0,09	65	60	26	6,7
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67,8</b>	<b>299</b>	<b>0,35</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>0,09</b>	<b>100</b>	<b>146</b>	<b>55,5</b>	<b>8,48</b>
<b>14-00 Обед</b>															
огурец	100	огурец	105												
Суп гороховый м/б со сметаной	250/20	Горох	30	10	0,7	26	60	0,5	-	-	0,001	360	110	40	3



Сгущенное молоко	50	Сгущенное молоко	140	1,5	0,5	8	46	0,4	1,5	0,04	0,03	457	330	51	0,3
яйцо	1	Масло сливочное	10	0,04	5,85	0,05	3,4	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	-	-	4,95	19,9	-	-	-	-	0,5	-	-	0,15
		яйцо	1-8	0,135	0,575	0,035	5,85	0,001	-	0,003	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		яйцо	1	1,1	3,6	0,3	23	22	5	100	0,03	0	0,2	77	1,01
		мука	110	1	0,03	1,7	10	0,22	-	-	-	6	28,6	5,3	0,4
		изюм	15	0,9	0,7	3,9	17	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		чай	1,15	0,3	0,3	0,9	0,1	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		сахар	20	-	-	10,9	29,8					1			0,15
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	2,9	50	0,06	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	2,3	60	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
кефир	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>1,8</b>	<b>7,8</b>	<b>0,4</b>	<b>10,1</b>	<b>1028</b>	<b>1300</b>	<b>270</b>	<b>7,8</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>5,61</b>	<b>178,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,9</b>	<b>1682,8</b>	<b>2699</b>	<b>558,6</b>	<b>39,74</b>

**10 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
<b>Завтрак 8-00</b>															
Макаронны отварные с маслом	200	макаронны	50	5,0	0,4	5,1	161	0,1	-	-	0	8	42	7	0,5
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50/10/40	Масло сливочное	10	0,4	3,85	7,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с молоком	22	Сахар	5	-	-	9,9	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	3,83	2,3	-	126,6	0,07	0,8	0,7	0,05	253	141	-	-
		Масло сливочное	15	0,4	2,85	5,05	53,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	19,75	-	-	29,9	59,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15

		Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	3,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Кофейный напиток	4,6	0,045	-	0,02	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-
				-	-	-	-								
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,52</b>	<b>2,2</b>	<b>0,83</b>	<b>0,15</b>	<b>649.5</b>	<b>394</b>	<b>46,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10-30</b>	<b>Полдник</b>														
сок	230	сок	230	1,1	0,05	23,5	98	0,09	3,2	-	0,08	52	32	24	5,4
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	1,6	23,5	100	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
мандарин	345	мандарин	345	1,2	1	20	101	0,1	4,1	-	0,9	65	38	26	6,1
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,39</b>	<b>7,3</b>	<b>-</b>	<b>0,98</b>	<b>132</b>	<b>136</b>	<b>66,5</b>	<b>12,7</b>
<b>14-00</b>	<b>Обед</b>														
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		3,1					0,25			0,03
Суп картофельный м/б с рисом	250	мясо	30	2,1	1,1	-	118	0,33	-	-	-	2,3	54,6	7	0,5
		картофель	150	3	0,15	2,9	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	5,6	3,3	35	17.6	0,68	-	-	-	7	164	21	1,6
		картофель	120	1	0,25	8,1	20,7	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		капуста	120	2,6	-	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	5,25	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	2,7	0,7	2,8	21,4	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Хлеб пшеничный	50	2.05	0,6	3,3	110	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		сухофрукты	20	0.26	-	2,42	51,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	20	-	-	19,9	79,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				27	27,5	120	885	1,9	185,6	0,07	0,7	225,6	601	184,5	9,4
<b>16-30</b>	<b>Полдник</b>														

молоко	250	молоко	250	2,8	2	9,6	30	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	2	0,9	3,4	20	0,2	-	-	-	16	64	16,5	1,2
печенье	40	печенье	40	3,2	5	14,2	50	0,1	-	-	-	10	41	15	0,75
				<b>8</b>	<b>7,9</b>	<b>27,2</b>	<b>100</b>	<b>0,36</b>	<b>2</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>268</b>	<b>287</b>	<b>59,5</b>	<b>2,4</b>
<b>Ужин 19-00</b>															
Салат овощной	150	Зеленый горошек	100	1,1	0,2	5,1	8	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
Драники картофельные с маслом сливочным	180/10	кукуруза	100	1,1	0,2	5,1	8	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
яйцо	1	фасоль.	100	1,1	0,2	5,1	8	0,11	10	-	0,3	16	53	21	0,7
		Масло сливочное	5												
Чай	200	картофель	300		0,4	4,3	33	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	1	0,02	1,8	6	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	11	0,015	-	0,075	0,03	3,3	2,85	0,45	0,03
		Масло растительное	10,85		6,9	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1	1,8	0,6	0,28	6,8	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	39,8	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб ржаной	50	2,05	0,6	2,3	50	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб пшеничный	50	2,32	0,35	2,1	60	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		соль	1,5												
кефир	200	кефир	200	1	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>1,4</b>	<b>110,2</b>	<b>0,02</b>	<b>1,16</b>	<b>120,7</b>	<b>418,5</b>	<b>170</b>	<b>7</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>4,87</b>	<b>305</b>	<b>1,34</b>	<b>12,85</b>	<b>2294</b>	<b>2677</b>	<b>611,5</b>	<b>33,4</b>

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	M g	Fe
<b>8-00</b>				<b>Завтрак</b>											
Каша вязкая пшено молочная с маслом	200	Крупа пшено	40	5,5	0,3	10,1	162	0,1	-	-	-	10	41	14	1,1
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Молоко	100	2,1	3,2	4,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
Какао с молоком	220	Сахар	10	-	-	19,9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
яйцо	1	Масло сливочное	10	2,1	4,2	2,1	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло сливочное	10	2,1	4,2	2,1	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	2,05	2,2	4,3	60	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2,1	3,2	2,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	4,6	0,1	-	0,1	9								
		яйцо	1	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>100</b>	<b>0,2</b>	<b>22</b>	<b>77</b>	<b>5</b>	<b>1,01</b>
		соль	1												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>2,67</b>	<b>2,8</b>	<b>1,4</b>	<b>4,15</b>	<b>527</b>	<b>442</b>	<b>50,5</b>	<b>2,3</b>
<b>10-30</b>				<b>Полдник</b>											
сок	230	сок	230	1,1	0,05	23,5	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	банан	345	4,05	1,6	23,5	100	0,24	28	0,13	0,11	118	100	73	2,2
банан	345	Хлеб пшеничный	40	1,2	1	20	101	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,355</b>	<b>34,4</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>148,5</b>	<b>165,5</b>	<b>95,5</b>	<b>3,78</b>
<b>14-00</b>				<b>Обед</b>											
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	4,5	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	2,4	0,93	85,2	0,043	0,17	0,02	0,01	30	20,6	3,3	0,03 3
		картофель	50	1	0,05	8,85	41,5	0,08	10		0,01	5	29	11,5	0,3
		кура	150	7,3	4,6	2,5	81	0,34	-	0,13	-	24	342	40,5	4,5
		лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,007 5	0,2	-		4,2	8,6	2	0,2
		Масло растительное	5		3,1	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-
		морковь	15	0,24	-	1,20	31	0,023	0,23	-	0,28	21	13,1	12	0,05
		сметана	5	0,1	2,1	0,02	21,5	0,002	0,00 1	0,00 1	0,00 01	7	5,2	1,1	0,00 1
		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	3,1	0,05	73,4	0,01		0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		чеснок	5,75												
		Картофель	250	2	0,3	5,6	76	0,51	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Молоко	50	1,45	1,7	2,4	37	0,015	0,5	0,01	0,00 5	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0,04	3,1	0,05	33,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	21,3	20	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	2,05	0,7	20,8	24	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		Концентрат п/я	20	0,26	-	0,45	1,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3
		сахар	16	-	-	19,9	39,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
				<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>1,9</b>	<b>166</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>431</b>	<b>105 8</b>	<b>255</b>	<b>16,1</b>

**16-30**

**Полдник**

Компот из с/ф	250	сухофрукты	20	2,8	2	9,6	30	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
		сахар	15									1			0,15
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	2	0,9	3,4	20	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
вафли	40	вафли	40	3,2	5	14,2	50	0,04	-	-	-	5	15,1	1	0,3
				8	7,9	27,2	100	0,315	3	0,04	0,02	263	261, 1	45,5	1,7

19 00

## Ужин

Мясо отварное с соусом	90	мясо	100	2,7	9,9	4,0	40,2	-	-	-	-	29	161	20	1,7
Капуста тушеная с маслом слив	200/ 10	Капуста свежая	250	1,7	-	12,4	8,4	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	3,1	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	10	0,04	4,85	0,05	33,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
чай	200	Масло растительное	12,25	-	2,7	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-
		томат	20	1	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	2,05	0,6	2,3	70	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	2,9	50	0,065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		сахар	15,75	-	-	19,9	39,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		соль	1,5												
кефир	200	кефир	200	3	2	3	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>								
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>4,9</b>	<b>357</b>	<b>2,54</b>	<b>5,6</b>	<b>1601</b>	<b>2327</b>	<b>565</b>	<b>31,19</b>

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
<b>1 день. 1 неделя (понедельник) Завтрак 8-00</b>															
		мясо	50	6,5	4,6	3	42,0	0,05	0,2	121	0,9	58	163	16	1,72
Омлет с мясом маслом	210/10	яйцо	2	2,7	5,5	1,7	157	0,53	-	0,35	-	55	185	54	2,7
Хлеб с маслом	50/ 10	Масло сливочное	10	0,04	2,85	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	3,45	1,75	7,4	54	0,015	0,5	0,001	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0,04	1,85	5,05	23,4	0,01		0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19,9	39,9	-	-	-	-	1			0,15
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	23,3	110	0,21				16	64	16,5	1,2

								5							
		Кофейный напиток	4,6	0,5	-	2,0	189								
		Молоко	100	3,9	1,5	4,8	55	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		соль	1,1												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>451</b>	<b>351</b>	<b>47</b>	<b>1,5</b>
<b>10-30</b>				<b>Полдник</b>											
сок	230	сок	230	1,1	0,05	23,5	98	0,05	6,4	-		20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	1,6	23,5	100	0,21 5	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	1,2	1	20	101	0,09	32		0,08	52	32	24	5,4
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,35 5</b>	<b>38,4</b>		<b>0,08</b>	<b>68</b>	<b>96</b>	<b>53,5</b>	<b>7,18</b>
<b>14-00</b>				<b>обед</b>											
Салат свежая капуста	60	Капуста свеж	65	1,7		4	10	0,1	35		0,01	32	17	12	1
		морковь	20	0,26		1,22	9	0,02 5	0,25		0,3	23	13,5	12,3	0,06
Щи св капуста		Капуста свеж	200	4,5	-	14,8	7,0	0,17 5	125	-	0,05	120	77	40	2,5
м\б сметана	250/20	Масло сливочное	6	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	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	0,02 5	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
.		Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,00 75	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
Хлеб пшеничный	50	Сметана	20	0,5	0,725	12,5	29	0,32 5	0,12 5	0,00 1	0,00 1	22,5	15,5	2,5	0,02 5
Хлеб ржаной	65	Картофель	50	1	0,05	8,85	42,5	0,34	10	-	0,01	5	29	11,5	0,45
Компот из с/ф	200	Томат паста	60	0,5	-	0,8	34	0,06	25	-	1,0	11	38	-	1,2
		Мясо	100	2,8	9,8	0,6	165	0,21	-	0,07	-	20	298	32	3
		Масло сливочное	10	0,06	4,75	0,075	109,7	0,01 5	-	0,07 5	0,04 5	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	15,1	107,6	0,03	-	-	-	5,8	32,3	7	0,6
		Хлеб пшеничный	50	2,05	2,6	23,1	60	0,21 5	-	-		16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	2,0	2,7	20,1	50	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		сухофрукты	20	0,26	-	0,42	17,8	0,15	-	-	-	80	129	15	3



				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>1.4</b>	<b>128</b>	<b>0.02</b>	<b>0.9</b>	<b>221</b>	<b>877</b>	<b>214</b>	<b>9.1</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>26</b>	<b>175</b>	<b>8</b>	<b>69</b>	<b>1254</b>	<b>2217</b>	<b>550</b>	<b>52</b>

**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
<b>Завтрак 8-00</b>															
Каша вязкая рисовая молочная с маслом	200	Крупа .рисовая	40	3,4	0,28	9,5	160	0,05	-	-		11	47	9,5	0,8
Хлеб пшеничный с маслом	50/10	Масло сливочное	10	0,04	2.85	3.05	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	6,7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Масло сливочное	10	0,04	2,85	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	1.6	3,3	29	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2.9	3,2	5.7	58	0,16	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		сыр	30	5,1	6	7	100	0,01	0,2	86	0,17	294	12	11	0,3
		Какао	4,6	0,1	-	0,1	0,5								
		соль	0,9												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>0.78</b>	<b>2</b>	<b>0.14</b>	<b>0.08</b>	<b>283,5</b>	<b>373</b>	<b>65,7</b>	<b>3.81</b>
<b>10-30 Полдник</b>															
сок	230	сок	230	1,1	0,05	23,5	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	апельсин	345	4,05	1,6	23,5	100	0,2	110	-	0,13	100	68	28	0,8
апельсин	345	Хлеб пшеничный	40	1,2	1	20	101	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0.07</b>	<b>117,4</b>	<b>-</b>	<b>0,13</b>	<b>136</b>	<b>154</b>	<b>57,5</b>	<b>2,58</b>
<b>14-00 Обед</b>															
Суп картофельный м/б с зеленым горошком	250	мясо	30	5,5	3,6	5	94,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
огурец	60	огурец	65												
Голубцы ленивые с мясом	200	картофель	150	2	0,25	8,15	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



		яйцо	1-8	0,5	0,575	0,035	0,85	0,0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		яйцо	1	1,8	3,6	0,28	6,8	0,013	-	0,035	-	5,5	18,5	5,4	0,27
		сметана	3												
		сгущенка	150	2	1,8	6	40	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	1	0,03	0,74	10	0,22	0	0	0	6	28,6	5,3	0,4
		Хлеб пшеничный	50	1,05	0,6	2,3	60	0,215	0	-	0	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	1,35	0,35	2,9	50	0,0065	-	-	-	10,5	43,5	9,5	1
		чай	1,15	0,1	0,01	0,3	0,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		сахар	15	-	-	9,9	39,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		соль	2												
<i>Кефир</i>	200	кефир	200	3	2	3	10	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>	<b>0,4</b>	<b>10,2</b>	<b>0,36</b>	<b>10,6</b>	<b>1100</b>	<b>1002</b>	<b>199</b>	<b>5,8</b>
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>4,95</b>	<b>133,8</b>	<b>0,58</b>	<b>12,94</b>	<b>2138</b>	<b>2704</b>	<b>670</b>	<b>38,59</b>

**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
<b>8-00</b>	<b>Завтрак</b>														
макароны молочная с маслом	200	макароны	40	5,5	0,38	3,45	166	0,1	-	-	-	8,5	40	7,5	0,5
Хлеб пшеничный с маслом	50 /10	Масло сливочное	10	2,04	6,85	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	-	-	9,99	39,9	0	0	0	0	0,5	-	-	0,075
яйцо	1	Молоко	100	4,9	3,2	4,7	100	0,016	1	0,02	0,01	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	2,06	1,25	5,1	73,5	0,015	-	0,075	0,045	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	15	-	-	19,9	39,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	2,05	2,6	13,3	75	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Молоко	100	2,35	3,2	7,1	100	0,17	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,1



		Кофе напиток	4,6	0,1	0,1	0,5	5,1	-	-	-	-	-	-	-	0
		соль	1												
				<b>19,1</b>	<b>18,83</b>	<b>67,8</b>	<b>672</b>	<b>1,2</b>	<b>2,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>277,9</b>	<b>287,6</b>	<b>54,5</b>	<b>2,1</b>
<b>10-30</b>		<b>Полдник</b>													
Сок	230	Сок	230	1,1	0,05	23,5	98	0,05	6,4	-	-	20	22	13	0,58
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,05	1,6	23,5	100	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
яблоко	345	яблоко	345	<b>1,2</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	<b>101</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	-	<b>0,08</b>	<b>52</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>5,4</b>
				<b>6,35</b>	<b>2,65</b>	<b>67</b>	<b>299</b>	<b>0,34</b>	<b>9,6</b>	-	<b>0,08</b>	<b>88</b>	<b>118</b>	<b>53,5</b>	<b>7,18</b>
<b>14-00</b>		<b>Обед</b>													
Салат из свежей капусты с р.м	100	Свежая капуста	150	1,56	0,11	7,2	14	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	5,85	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	6,5	3,6	-	54,5	0,15	-	-	-	2,8	59,4	9,2	0,78
Хлеб ржаной	65	Картофель	150	2,5	0,15	8,45	124	0,21	30	-	0,03	15	87	34,5	1,35
Компот из с/ф	200	Лук	15	0,23	-	1,7	1,4	0,0075	0,2	-	-	4,2	8,6	2	0,2
		Морковь	65	0,26	-	1,22	1	0,025	0,25	-	0,3	23	13,5	12,3	0,06
		Сметана	20	0,24	0,725	12,5	2,9	0,32	0,125	0,001	0,001	22,5	15,5	2,5	0,025
		Мясо	176	8,1	4,9	-	53,2	0,99	-	-	-	10,5	264	31,5	2,4
		Лук	15	0,23	-	1,7	6,4	0,0075	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	12,7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		греча	60	1,6	4,9	10,8	80	0,69	-	-	-	65	256	88	7,2
		Масло сливочное	10	0,04	2,85	0,05	73,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	10,3	60	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	65	2,1	0,7	9,8	50	0,13	-	-	-	21	87	19	2
		сухофрукты	20	0,028	-	8,22	32,1	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	15	-	-	19,9	39,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15

		Лимонная кислота	5												
		соль	3,7												
				<b>27</b>	<b>27,5</b>	<b>120</b>	<b>885</b>	<b>1.63</b>	<b>9.57</b>	<b>0.07</b>	<b>17.06</b>	<b>231.5</b>	<b>808.8</b>	<b>212.7</b>	<b>13.09</b>

**16-30**
**Полдник**

кисель	250	Концентрат п/я	20	1		2	10	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
		сахар	15												
Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	2,05	0,6	2,3	11	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
Ватрушка с творогом	100	мука	120	1,3	0,9	5	32,7	0,25	-	-	-	18	86	16	1,2
		молоко	100	1,45	1,75	6,4	10,7	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	5	0,02	1,5	0,2	3,2	0,005	-	0,0025	0,0015	1,1	0,95	0,15	0,01
		Масло растительное	2	-	1,1	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-
		яйцо	1-8	0,5	0,5	0,1	5	0,0013	-	0,0035	-	0,55	0,185	0,54	0,27
		творог	70	1,5	1,0	6	20,3	0,0012	0,4	0,8	0,05	100	101	20	0,3
		сахар	5	-	-	4,3	9,9	-	-	-	-	0,1	-	-	0,01
		дрожжи	2,5												
		соль	0,5												
				8	7,9	27,2	100	0,6	2,9	1,1	0,1	460,55	501	87,64	3,5

**19-00**
**Ужин**

Огурец	100	Огурец	110	0,2	-	3	1,5	0,03	10	-	0,06	23	42	14	0,9
		лук	20												
		Масло растительное	6												
Рыба тушеная с овощами	100	Рыба треска	138	3,5	1,5	-	30	0,37	-	0,025	-	96	555	57,5	1,5
Картофельное пюре с м.с.	180/10	Томат паста	10	0,1	0,09	0,74	3,2	0,002	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
Хлеб пшен.	50	Масло растит.	10	-	4,9	-	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	1	0,25	4,15	20,7	0,38	50	-	0,05	25	145	57,5	2,25
		Молоко	30	1.45	1.75	5.4	57	0,0015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05

		Масло сливочное	10	0,04	7,85	3,05	53,4	0,01	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	15	-	-	19,9	19,9	-	-	-	-	1	-	-	0,15
		Хлеб пшеничный	50	2,05	0,6	2,3	60	0,215	-	-	-	16	64	16,5	1,2
		Хлеб ржаной	50	2,3	0,3	2,1	50	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		чай	1,15	0,1	0,01			1,2	67,5	0,17	0,47	278	128 0	226, 5	7,1
		соль	2,2												
<b>кефир</b>	200	кефир	200	3	2	3	10	0,06	2	0,04	0,02	242	182	28	0,2
				<b>13,6</b>	<b>20,12</b>	<b>50</b>	<b>394</b>								
<b>Суточная калорийность</b>				<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>235 0</b>	<b>4.524, 97</b>	<b>82,6</b>	<b>1,51</b>	<b>3,13</b>	<b>1337</b>	<b>2,99 5</b>	<b>635</b>	<b>33,1</b>

**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.	<b>230</b>	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	<b>3220</b>	<b>3220</b>	
Хлеб ржаной	<b>115</b>	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	115	<b>1610</b>	<b>1610</b>	
Мука пшен.	<b>46</b>	25	35	10	14	25	140	10	25	25	105	85		16	2	<b>644</b>	<b>644</b>	
Крупы,мак..изд.	<b>69</b>	100	55	40	11	60	95	40	40	70	50	96	120	60	70	<b>966</b>	<b>966</b>	
Картофель	<b>345</b>	300	400	300	40	150	150	550	450	500	400	280	350	250	350	<b>4830</b>	<b>4830</b>	
Овощи	<b>460</b>	480	325	728	47	575	535	825	555	385	460	555	326	441	760	<b>6440</b>	<b>6440</b>	
Фрукты свежие	<b>345</b>	345	345	345	34	345	345	345	345	345	345	345	345	345	345	<b>4830</b>	<b>4830</b>	-
Фрукты сухие	<b>17,25</b>	20	20	20	20	20	10	20	20	20		20	20	20	11,5	<b>241,5</b>	<b>241,5</b>	-
Соки	<b>230</b>	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	230	<b>3220</b>	<b>3220</b>	-

<b>Молочные пр.</b>	<b>575</b>	400	580	450	530	550	500	650	400	850	840	580	570	500	650	<b>8050</b>	<b>8050</b>	-
<b>Творог</b>	<b>69</b>		280		70	280						56		280		<b>966</b>	<b>966</b>	-
<b>Сметана</b>	<b>11,5</b>	20		25	20	3	20	20			20	14		5	14	<b>161</b>	<b>161</b>	-
<b>Сыр</b>	<b>13,8</b>		30	30			30		30			30		43,2		<b>193,2</b>	<b>193,2</b>	
<b>Мясо</b>	<b>126,5</b>	130	150	30	176	150	165	30	180	150	30	153	117	130	180	<b>1771</b>	<b>1771</b>	
<b>Кура</b>	<b>46</b>			150	44			150			150		150			<b>644</b>	<b>644</b>	
<b>Рыба, сельдь</b>	<b>92</b>	200	200		138			200		150		200			200	<b>1288</b>	<b>1288</b>	
<b>Яйцо</b>	<b>1,15</b>	1	1,08	-	1,08	1,08	1,08	1	1,04	1	1,08	1,04	1,04	1,04	1,04	<b>16,1</b>	<b>16,1</b>	
<b>Масло слив.</b>	<b>51,75</b>	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	51,75	<b>724,5</b>	<b>724,5</b>	-
<b>Масло раст.</b>	<b>17,25</b>	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	17,25	<b>241,5</b>	<b>241,5</b>	-
<b>Сахар</b>	<b>74,75</b>	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	74,75	<b>1046,5</b>	<b>1046,5</b>	-
<b>Кондит.изд.</b>	<b>34,5</b>	40	40	40		40	40	40	40	40	40	40	43	40		<b>483</b>	<b>483</b>	
<b>Какао</b>	<b>2,3</b>		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6	<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	-
<b>Кофе</b>	<b>2,3</b>	4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		4,6		<b>32,2</b>	<b>32,2</b>	-
<b>Чай</b>	<b>1,15</b>	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	<b>16,1</b>	<b>16,1</b>	-
<b>Соль</b>	<b>6,9</b>	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	<b>96,6</b>	<b>96,6</b>	
<b>Дрожжи</b>	<b>0,69</b>				2,5		2,5				2,33	2,33				<b>9,66</b>	<b>9,66</b>	
<b>Консервы овощные натуральные-зеленый горошек, кукуруза, фасоль</b>	<b>34,5</b>					83			400							<b>483</b>	<b>483</b>	