

Согласовано
 Исполнительное Управление Роспотребнадзора по Московской области
 для
 Документов

Примерное меню
 на 14 календарных дней для питания учащихся из категории
 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
 на 2023-2024 учебный год
 в столовой ТОГБПОУ «Строительный колледж»

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ТОГБПОУ
 «Строительный колледж»
 А.С. Зотов

Первый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20/10/10	Бутерброд с маслом и сыром	4,48	12,9	10,05	175,94	123,8	72,9	7,9	0,39	0,03	0,15	0,08	0,193
200	Каша манная молочная	4,9	7,31	27,95	190,6	12	19	5	0,2	0,3			0,2
200	кофейный напиток	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
Итого на завтрак:		9,48	20,21	54,7	429,54	149,8	99,9	18,9	1,49	0,33	0,15	0,08	0,433
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Суп гороховый картофельный	10	8	15	143	31		100	2		11	2	58
75	Сосиска отварная	12	10,2		195	10	60	6	0,7				1,2
1/200	Макароны отварные	5,6	5,3	40	180	20	15	129	4	1,19			2,4
200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за обед:		36,6	33,5	93,7	682	81,6	111,1	247	8,4	1,19	11	2	61,83
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Плов	24	18	32	300		3	6	3	46	32	115	
200	Сок	1,6		39	144	3	36		0,4	0,04	8		
200	Фрукты	1,3		37,8	153	53,5	185,5	30	7	0,03	43		0,1
50	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за полдник:		35,8	28	130,8	696	63,1	252,6	42	11,2	46,07	83	115	0,29

УЖИН													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Куры отварные	73,2	28,41	38,4	200	23,35	102,3	13,1	1,15	0,03	0,99	0,029	4,35
200	Картофельное пюре	4,32	8,1	29,4	208	6	77,2	17,6	0,48	0,024			0,56
200	Кисель	0,13		38,5	147	12	6	2	0,2		1,8		0,02
50	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за ужин:		86,55	46,51	128,3	656	47,95	213,6	38,7	2,63	0,054	2,79	0,029	5,12

ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Ряженка	5	3,2	8,5	138	2,8	170	26	0,2	0,06	3,2		0,2
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	2,1	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		14,2	17,3	272,9	577	31,8	260	46	2,3	0,14	3,2	0,01	2,1

Итого за день: 182,63 145,52 680,4 3042,54 374,25 937,2 392,6 26,02 47,784 100,14 117,12 69,77

Второй день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20/20	Бутерброд со сливочным маслом	1,99	9,4	12,54	144,04	19,5	65,5	3,3	0,3	0,03			0,23
200/20	Макароны отварные с сыром	10,8	10,3	0,14	280	221	152	20	1,2	0,1	0,77	0,05	0,55
200	Кофе с молоком	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
Итого за завтрак:		12,89	19,72	29,38	487,04	254,6	225,5	28,85	2,36	0,10	0,77	0,05	0,82

ОБЕД													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Суп вермишелевый картофельный	6,9	3	20,4	190	44	125	35	2		0,7	2	0,59
75	Биточки	14	24	0,08	310	58	150	19	2	0,01			1,2
200	Рис отварной	6,2	8,1	40,6	281	18			6				
200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за обед:		36,1	45,1	99,78	945	140,6	311,1	66	11,7	0,01	0,7	2	2,02

ПОЛДНИК

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
50/50	Мясо тушеное	16,7	11,3	5,9	193	33,4	158,1	21,08	0,84	0,069	0,69	0,027	3,8
200	Каша гречневая	4,8	5,54	20,44	161,6	19,2	115,2	78,4	2,56	0,128	8		1,44
200	Какао	5,6	6,4	24,1	179	60,5	46	7	0	0,02	0	0,007	0,05
50	Плюшка	24,6	13,6	80,6	414,02	200	306	38,6	0,8	0,08	0,54	0,62	0,91
50	Хлеб	8,9	1,8	51	393	27	118,5	36	3	0,14			0,6
Итого за полдник:		60,6	38,64	182,34	1340,5	340,1	743,8	181,08	7,25	0,432	9,53	0,654	6,8

УЖИН

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Рыба тушеная	23,8	23,1	16,23	128	0,022	50,6	2,09	98,2	7,1	18	41,8	4,35
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,58	296,8	78	168	59,6		0,28	4,76		3,08
200	Компот из яблок	0,31		27,4	128	24	22	16	0,8	0,04	1,8		0,28
100	Огурец свежий	0,7	0,1	1,9	11	17	30	14	0,5	0,013	7		0,2
75	Хлеб ржаной	9,9	2	51	393	27	118,5	36	3	0,14			0,6
Итого за ужин:		40,51	34,9	132,4	956,8	146,422	389,1	127,73	102,5	7,568	31,56	41,8	8,51

ВТОРОЙ УЖИН

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Сок	1,6		39	144	3	36	26	0,4	0,04	8		0,2
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	20	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		10,8	14,1	303,4	583	32	126	46	20,4	0,12	8	0,01	2,1

Итого за день: 160,9 152,46 747,31 4312,36 913,67 1795,48 449,66 144,21 8,23 50,56 44,51 20,25

Третий день

ЗАВТРАК

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
35	Колбаса полукопченая	5,30	11,5		125,40	8,0	55,0	7,0	0,70	0,04			1,500
200/15	Каша рисовая молочная с маслом	13,47	30,30	43,74	300,0	32	138	54	1,2	0,06		0,12	1,40
200	Кофейный напиток	5,6	6,40	24,1	178,9	60,5	46	7	0,05	0,02	0,300	0,007	0,05
100	Батон	7,7	3,00	49,8	262,0	19,0	65	13	1,20	0,11			0,90
Итого за завтрак:		32,07	51,16	117,64	866,30	119,5	304,0	81,0	3,15	0,23	0,30	0,127	3,850

ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
1/250	Суп пшеничный с консервами	13,4	7	36,9	240	40	210,00	39	2	0,09	0,6		0,60
100	Куры отварные	34	10,4	10,00	220								
200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300				6				
200	Компот из свежих яблок	0,23	0,290	20,4	103,6			50		0,02	0,40		
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за обед:		62,7	35,96	129,89	964,6	64,6	238,1	95	8,3	0,11	1,0	0	0,79
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Тефтеля	15,32	14,8	17,05	245,4	145,6	156,0	61,60	1,24	0,016	0,06	0,050	0,220
200	Капуста тушеная	4,8	5,54	20,44	161,6	19,2	115,2	78,40	2,56	0,128	8		1,44
200	Чай с сахаром	0,19	0,01	17,0	66	18	10	7	1,5	0,04		0,05	0,05
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	51,3	393	27,0	118,5	36	3,0	0,135			0,60
60	Пирог с повидлом	4,9	5,18	46,02	247	116,1	150,7	25,2	1,46	0,148	6,30	0,012	1,36
200	Фрукты	1,6		39	144	3,0	36,0		0,4	0,04	8,00		
Итого за полдник:		36,71	27,33	190,81	1257,4	328,9	586,6	208,40	10,16	0,507	22,36	0,112	3,67
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
50	Котлета	15,3	14,80	17,05	245	45,600	156,0	61,60	1,24	0,02	0,06	0,050	0,22
200	Макароны отварные	10,80	10,3	0,14	280,0	221	152,0	19,6	1,16	0,070	0,77	0,05	0,55
200	Какао	0,19	0,01	17,0	66,4	18	10,2	7,2	1,50	0,04	4,00		0,05
100	Хлеб ржаной	8,90	10,00	22,0	101	7	28,1	6	0,8				0,19
Итого за ужин:		35,21	35,11	56,19	692,8	291,300	346,3	94,40	4,70	0,126	4,83	0,100	1,01
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
500	Кефир	14,0	16,00	21	280	450	70	0,50	0,2	0,20	0,5	0,10	0,50
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	20,0	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		23,2	30,1	284,9	719	479,0	160	20,5	20,2	0,28	0,5	0,11	2,40

Итого за день: 189,89 179,66 779,43 4500,10 1283,30 1635,00 499,30 46,51 1,25 28,99 0,45 11,72

Четвертый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20	Масло сливочное	0,12	17,3	0,18	157,08	29,4	3,8		0,04		0,04	0,012	
200	Каша пшеничная молочная с маслом	12,04	17,32	65,60	510,0	43,8	197	63	2,1		1,00		1,20
200	Кофе с молоком	5,6	6,40	24,1	178,9	60,5	46	7	0,05	0,02	0,300	0,007	0,05
100	Батон	8,3	3,30	48,1	227,0	19,0	65	13	1,20	0,11			0,90
	Итого за завтрак:	76,46	44,36	137,98	1072,98	152,7	311,3	83,0	3,42	0,13	1,34	0,019	2,150
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Огурец свежий	0,70		1,8	42	17	42		0,5		7,0	0,02	
1/250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,90	150	62	215	32	1,7	0,01	22,00		1,81
100	Рыба тушеная	23,8	23,10	16,23	128	0,022	50,6	2,09	98,20	41,00	18,00	41,800	
200	Картофельное пюре	5,40	4,5	3,60	170,0		9,0	9,5	33,00		0,50	0,90	0,50
200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,7	63,0	14	8,0	6,0	0,90				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за обед:	44,9	43,80	79,23	654,1	99,622	352,7	55,59	135,1	41,01	47,5	42,72	2,54
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Бифштекс	304,00	20,6	34,7	428,4	40,0	240,0	55,00	0,80	0,110	0,70	1,300	1,000
1/200	Макароны отварные	5,80	9,9	35,58	296,8	78	168,0	59,6		0,280	4,76		3,08
200	Компот из свежих яблок	0,31		27,4	128,0	24	22	16	0,8	0,04			0,28
60	Пирог с повидлом	4,9	5,18	46,02	247	116,1	150,7	25,2	1,46	0,148	0,30	0,012	1,36
100	Хлеб ржаной	4,2	1,7	24,1	114	3,3	14,0	3	0,4	0,060			0,10
	Итого за полдник:	319,16	37,33	167,71	1213,7	261,8	594,7	158,84	3,46	0,638	5,76	1,312	5,82
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
60	Тефтеля	15,32	14,80	17,05	245,4	45,600	156,0	61,60	1,24	0,016	0,06	0,05	0,22
200	Рис отварной	7,32	8,1	29,40	208,0	6	77,2	17,6	0,48	0,024			0,56
200	Кофейный напиток	5,60	6,40	24,1	178,9	61	46,0	7,0	0,05	0,02	0,30	0,007	0,05
100	Хлеб ржаной	8,90	10,00	22,0	1	6,6	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за ужин:	37,14	39,30	92,55	633,3	118,700	307,3	92,20	2,57	0,060	0,36	0,057	1,02

ВТОРОЙ УЖИН

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Йогурт	10,0	6,40	17	172	238	182	28,00	0,2	0,06	1,2	0,04	0,04
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	2,1	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		19,2	20,5	281,4	611	267,0	272	48,0	2,3	0,14	1,2	0,05	1,94

Итого за день: 496,86 185,29 758,87 4185,08 899,82 1838,00 437,63 146,85 41,98 56,16 44,158 13,47

Пятый день

ЗАВТРАК

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20	Масло сливочное	0,12	17,3	0,18	157,08	29,4	3,8		0,04		0,04	0,012	
200	Каша геркулесовая молочная с маслом	12,76	19,12	59,60	410,4	31,0	116	54	1,2	0,06		0,09	1,55
200	Кофейный напиток	5,60	6,40	24,1	178,9	61	46,0	7,0	0,05	0,02	0,3	0,007	0,05
100	Хлеб пшеничный	7,70	3,00	49,8	262	19,0	65,0	13	12,0	0,110			0,90
Итого за завтрак:		26,18	45,86	133,68	1008,38	139,9	231,2	73,5	13,29	0,19	0,34	0,109	2,500

ОБЕД

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Суп рассольник картофельный	5		25	150	280	200	300	2	0,01			1,5
70	Колбаса "Докторская"	12	10,2		80	10	60	6	0,7				1,2
1/200	Каша пшенная	7,5	8,70	33,9	180	174,5	131	29,7	3,99		171	0,27	3,09
200	Компот из сухофруктов	0,1		28,5	134,0	14	4	4	1	0,02	2,8		0,1
100	Хлеб ржаной	10	22	101	100	6,6	28,1	6	0,8	0,06			0,19
Итого за обед:		34,6	40,90	188,4	644,0	485,1	423,1	345,7	8,49	0,09	173,8	0,27	6,08

ПОЛДНИК

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Огурец свежий	0,7	0,1	1,9	11	17	30	14	0,5	0,013	7		0,2
300	Жаркое "по-домашнему"	20,7	19,1	37	300	52,5	250	73	4,2		46		
200	Сок	1,3		37,5	153	54	186	30	7	0,03	43		0,1
70	Хлеб	10	22	101	100	7	28	6	0,8	0,06			0,19
170	Фрукты	1,3		37,5	153	53,5	185,5	30	7	0,03	43		0,1
100	Плюшка	6,4	5,1	47	337	116,1	150,7	25	1,4	0,148	0,3	0,012	1,36
Итого за полдник:		40,38	46,23	261,9	1054	299,2	829,8	178,20	20,95	0,281	139,30	0,012	1,95

УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,6	250,6	78	168	60		0,28	4,76		3,08
50	Котлета	15,3	14,80	17,05	245	45,600	156,0	61,60	1,24	0,02	0,06	0,050	0,22
200	Компот из сухофруктов	0,2		26,3	103,6	24	22	16	0,8	0,04			0,28
100	Хлеб ржаной	10	22	101	100	6,6	28,1	6	0,8	0,006			
Итого за ужин:		25,5	36,80	144,4	449,0	76,2	206,1	83,6	2,84	0,062	4,82	0,050	0,50
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
400	Кефир	11,6	10	17	212	480	360	56	4	0,16	2,8	0,08	0,4
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	32	162	49	3,16	1,46	0,09	0,012	3
Итого за второй ужин:		20,8	24,1	281,4	651	512	522	105	7,16	1,62	2,89	0,092	3,4
Итого за день:		147,48	193,89	1009,73	3806,38	1512,40	2212,20	786,00	52,73	2,24	321,15	0,533	14,43

Шестой день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20	Масло сливочное	0,12	17,34	0,18	157,08	29,4	3,8		0,04	0,11			0,900
200	Омлет	10,24	12,50	5,00	173,5	165,0	306	30	3,6	0,21		0,60	0,60
200	Какао на молоке	5,60	6,40	24,4	172,1	61	76,0	11,0	1,00	0,04	1,00	0,030	0,20
100	Батон	7,70	3,00	49,8	262	19,0	65,0	13	12,0	0,110			0,90
Итого за завтрак:		23,66	39,24	79,38	764,68	274,4	450,8	54,0	16,64	0,47	1,00	0,630	2,600
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Борщ из свежей капусты	6	7,1	17,2	100	61	208	34	1,7	0,012	240		2
100	Куры отварные	28	8,8	0,6	167	58	150	19	2				1,2
1/200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200		9	9,50	33		0,5	0,9	0,5
200	Кисель	0,74		39	105	14,2	86	1,4	0,18		1,2	0,02	
100	Хлеб ржаной	8,9	10	21	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за обед:		49,04	30,4	81,4	673	139,8	481,1	69,9	37,68	0,012	241,7	0,92	3,89

ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
50/75	Гуляш	29,91	17,68	4,85	334,5	17,2	158	20,1	1,9		2,1		1,1
200	Макароны отварные	8,58	4,6	58,08	299,8	10,5	36	9	0,9	0,06	0,51		0,53
200	Компот из сухофруктов	0,31		27,4	128	24	22	16	0,8	0,04			0,28
100	Хлеб	8,9	10	22	101	7	28	6	0,8				0,19
170	Фрукты	1,3		37,5	153	53,5	185,5	30	7	0,03	43		0,1
Итого за полдник:		49	32,3	149,83	1016,3	111,8	429,6	81,1	11,4	0,13	45,61		2,2
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Помидор свежий	1,1	0,2	3,8	23	14	26	20	0,9	0,06	25		0,5
1/100	Печень по-строгановский	27,75	37,4	7,41	321,8	7,5	146	10,7	3	0,139	4,2	4,07	4,3
1/200	Каша гречневая	4,8	5,5	20,44	161,6	19	115,2	78,4	2,56	0,128			1,44
200	Чай с сахаром	0,19		17	66,4	18	10,2	7,2	1,5	0,04	4		0,05
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за ужин:		42,74	53,1	70,65	673,8	65,3	325,5	122,3	8,76	0,367	33,2	4,07	6,48
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
400	Йогурт	20	12,8	34	344	476	364	56	0,4	0,12	2,4	0,08	0,8
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	2,01	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		29,2	26,9	298,4	783	505	454	76	2,41	0,2	2,4	0,09	2,7

Итого за день: 193,64 181,93 679,66 3910,77 1096,30 2141,00 403,3 76,89 1,18 323,91 5,710 17,87

Седьмой день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Сосиска отварная	9,18	28,9	15,54	304,30	16,7	146	14,7	2,45	0,042			2,45
1 шт	Яйцо вареное	7	6		174,0	23,8	182	28	0,2	0,06	1,2	0,04	0,4
20	Масло сливочное	0,06	8,67	0,09	78,5	15	1,9		0,02		0,02	0,06	
100	Батон	7,7	3	49,8	262	19	65	13	1,2	0,11			0,9
200	Кофейный напиток с молоком	1,4	18,4		102			50		0,02	0,4		
	Итого за завтрак:	25,34	64,97	65,43	920,84	74,2	394,9	105,7	3,87	0,232	1,62	0,1	3,8
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Суп рисовый картофельный	13,4	7,2	36,9	200	40	210	39	1,5	0,09	0,6		0,6
75/75	Печень по-строгановский	16,8	12,3	4	221,6	58	150	19	2				1,2
200	Капуста тушеная	7,5	8,7	35,2	282	174	131	29,75	3,99		177	0,27	3,09
200	Сок	1,6		39	144	3	36		0,4	0,04	8		
100	Хлеб ржаной	8,9	10	21	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за обед:	48	38,2	136,1	948,6	281,6	555,1	93,75	8,69	0,13	186	0,27	5,08
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Помидор свежий	0,7	0,1	1,9	11	17	30	14	0,5	0,03	7		0,2
75	Котлета	11,9	10,4	11,3	191,7	18,9	116,1	19,8	1,35	0,072			2,97
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,6	250,6	78	168	60		0,28	4,76		3,08
200	Чай с сахаром	0,19	0,01	17	66,4	18	10,2	7,2	1,5	0,04	4		0,05
150/25	Блины с повидлом	6,34	5,3	45,6	239	10	65	26	1,7	0,13	0,1		0,52
50	Хлеб	4,45	5	11	50,5	3	14	3	0,4				0,095
170	Фрукты	1,3		37,5	153	53,5	185,5	30	7	0,03	43		0,1
	Итого за полдник:	30,68	30,7	159,88	962,2	198,9	588,7	160,04	12,41	0,586	58,86		7,015

УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
60/50	Тефтеля в соусе	15,32	14,8	17,05	245,4	45,6	156	61,6	1,24	0,016	0,06	0,05	0,22
200	Рис отварной	4,32	8,1	29,4	208	6	77,2	17,6	0,48	0,024			0,56
200	Кисель	0,13		38,5	147	12	6	2	0,2		1,8		0,02
100	Хлеб ржаной	8,90	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за ужин:	28,67	32,9	106,95	701,4	70,2	267,3	87,2	2,72	0,04	1,86	0,05	0,99

ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
400	Ряженка	11,2	12,8	16,4	224	480	360	56	0,4	0,16	2,8	0,08	0,4
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	32	162	49	3,16	1,46	0,09	0,12	3
	Итого за второй ужин:	20,4	26,9	280,8	663	512,0	522	105,0	3,56	4,62	2,89	0,2	3,4

Итого за день: 153,29 193,68 750,16 4196,04 1136,90 2327,95 550,85 31,25 5,61 250,83 0,62 20,235

Восьмой день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20/20/20	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	15,86	28,54	49,98	527,38	259,0	184,8	119	12,3	0,13	0,3	0,17	1,16
200	Каша манная молочная	4,96	15,98	28,04	269,1	26,7	20,9	5	0,22	0,3	0,02	0,06	0,2
200	Чай с сахаром	0,19	0,01	17	66,4	18	10,2	7,2	1,5	0,04	4		0,05
	Итого за завтрак:	21,01	44,53	95,02	862,92	303,7	215,9	131,2	14,02	0,470	4,32	0,230	1,41

ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Помидор свежий	0,7		1,8	42	17	42		0,5		7	0,02	
250	Щи из свежей капусты	6	0,2	18,9	25	62	200	32	1,7	0,01	220		1,81
75	Шницель	14	24	0,08	300	58	150	19	2				1,2
200	Картофельное пюре	5,4	4,5	3,6	200		9	9,5	33		0,5	0,9	0,5
200	Сок	0,6		3,2	120	3	36		0,4	1			
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28	6	0,8				0,19
	Итого за обед:	35,6	38,7	49,58	788,1	146,600	465	66,5	38,4	2,01	227,5	0,92	3,7

ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Плов	24	18	32	300		3	6	3	46	32	115	
50/20	Ватрушка с творогом	5,6	6,4	24,4	172,1	61	76	11	1	0,04	1	0,03	0,2
200	Какао	24,6	13,6	80,6	414	200	306	39	0,8	0,08	0,54	0,62	0,91
75	Хлеб	9,9	1,8	51,3	393	27	119	36	3	0,14			0,6
200	Фрукты	1,6		39	144	3	36		0,4	0,04	8		
Итого за полдник:		65,7	39,8	227,3	1423,1	291	539,5	91,6	8,2	46,295	41,54	115,65	1,71
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Огурец свежий	0,8	0,1	3,4	14,0	17	30	14	0,5	0,013	7		0,2
75	Сосиска отварная	9,18	28,9	15,54	304,3	16,7	146	1,5	2,45	0,042			2,45
1/200	Каша гречневая	4,8	5,54	20,44	161,6	19,2	115,2	78,4	2,56	0,128			1,44
1/50	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
1/200	Компот из сухофруктов	0,31		27,4	128	24	22	16	0,8	0,04			0,28
Итого за ужин:		23,99	44,54	88,78	708,9	83,500	341,3	115,87	7,11	0,223	7		4,56
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
400	Йогурт	20	12,8	24	344	480	360	56	0,4	0,16	2,8	0,08	0,4
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	32	162	49	3,16	1,46	0,09	0,12	3
Итого за второй ужин:		29,2	26,9	288,4	783	512,0	522	105,0	3,56	1,62	2,89	0,2	3,4
Итого за день:		175,5	194,47	749,08	4566,04	1336,8	2083,7	510,17	71,29	50,62	283,25	117	14,78

Девятый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20/20	Бутерброд с маслом	1,99	9,42	12,54	144,04	19,5	65,5	3,25	0,3	0,03			0,23
200/25	Макароны отварные с сыром	10,8	10,3	0,14	280	221,1	152	19,6	1,2	0,07	0,77	0,05	0,55
200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
Итого за завтрак:		12,89	19,72	29,38	487,04	254,55	225,48	28,9	2,36	0,1	0,77	0,05	0,82
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Суп-лапша домашняя	55,1	3,9	24,2	157	38		15	13	0,03	0,5		0,9
250	Плов	24	18	32	290		3	6	3	46	32	115	
200	Кисель	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за обед:		88,1	31,90	94,9	611	58,6	39,1	33	17,7	46,03	32,5	115	1,13
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Огурец свежий	0,8	0,1	3,4	14	17	30	14	0,5	0,013	7		0,2
75	Сосиска отварная	9,18	28,9	15,54	304	16,7	146	14,7	2,45	0,042			2,4
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,58	296,8	78,4	168	59,64		0,28	4,76		3,08
200	Сок	1,6		39	144	3	36		0,4	0,04	8		
170	Фрукты	1,3		37,5	153	3,5	185,8	30	7	0,03	43		0,1
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	54,3	393	27	118,5	36	3	0,135			0,6
Итого за полдник:		33,48	45,88	228,34	1551,8	311,7	835	179,54	14,81	0,688	63,06	0,012	7,79
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Куры отварные	33,97	10,37	10	220								
200	Каша пшеничная	7,5	8,7	33,9	150	174,5	131	29,7			171	0,27	3,09
200	Компот	0,31		27,4	128	24	22	16	0,8	0,04			0,28
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	57,3	393	27	118,5	36	3	0,135			0,6
Итого за ужин:		51,68	20,87	128,60	921	225,5	271,5	81,70	3,8	0,175	171	0,27	3,97

ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
400	Кефир	20	12,8	34	344	476	364	56	0,4	0,12	2,4	0,08	0,8
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	2,01	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		29,2	26,9	298,4	783	505,0	454	76,0	2,41	0,2	2,4	0,09	2,7

Итого за день: 215,35 145,27 779,62 4453,84 1355,35 1825,08 399,09 41,08 47,19 269,73 115,42 16,41

Десятый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20/20	Бутерброд с маслом	1,99	9,42	12,54	144,04	19,45	65,48	3,25	0,3	0,03			0,23
200	Каша манная молочная	4,96	15,98	28,04	269,1	26,7	20,9	5	0,22	0,3	0,02	0,06	0,2
165	Омлет	20,48	23	10	247	101	200	30	3,6	0,14		0,4	0,4
200	Кофе с молоком	5,6	6,4	24,1	178,9	60,5	46	7	0,05	0,02	0,3	0,01	0,05
Итого за завтрак:		33,03	54,80	74,68	839,08	207,65	332,38	45,25	4,17	0,49	0,3	0,467	0,88

ОБЕД

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
40	Сельдь соленая	85	4,25		150	43		255					
250	Суп вермишелевый картофельный	6,9	3	20,4	190	44	125	35	2		0,7	2	0,59
75	Сосиска отварная	12	10,2		195	10	60	6	0,7				1,2
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,58	296,8	78,4	168	59,6		0,28	4,76		3,08
200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	281	6	0,8				0,19
Итого за обед:		118,7	47,25	94,68	995,8	195,5	642	367,64	4,4	0,28	5,46	2	5,1

ПОЛДНИК

Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
50/50	Мясо тушеное	8,35	5,65	2,95	96,5	16,7	79,05	10,54	0,42	0,03	0,35	0,01	1,9
1/200	Каша гречневая	4,8	5,5	20,44	161,6	19,2	115,2	78,4	2,56	0,128			1,44
200	Компот из сухофруктов	0,19	0,01	17	66,4	18	10	7,2	1,5	0,04	4		0,05
50	Плюшка	4,9	5,18	46,09	247	116	151	25	1,5	0,15	0,3	0,012	1,36
170	Фрукты	1,3		37,5	153	53,5	185,8	30	7	0,03	43		0,1
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	51,3	393	27	118,5	36	3	0,135			0,6
Итого за полдник:		29,44	18,18	175,28	1117,5	250,5	659,5	187,34	15,94	0,511	47,65	0,022	5,45

УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Огурец свежий	0,8	0,1	3,4	14	17	30	14	0,5	0,013	7		0,2
100	Рыба тушеная	23,8	23,1	16,23	128	0,022	50,6	2,09	98,2	1,1	18	41,8	
150	Рис отварной	6,2	8,1	40,6	281	18			6				
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	57,3	393	27	118,5	36	3	0,135			0,6
200	Кисель	0,13		38,5	147	12	6	2	0,2		1,3		0,02
Итого за ужин:		40,83	33,1	156,03	963	74,022	205,1	60,09	107,9	1,248	26,30	41,8	0,82
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Сок	10	6,4	17	276	6	340	52	0,4	0,12	6,4		0,4
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	2,1	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		19,2	20,5	281,4	715	34,6	430	72,0	2,5	0,2	6,4	0,01	2,3
Итого за день:		241,20	173,83	782,07	4630,38	762,27	2268,93	732,32	134,91	2,73	86,13	44,30	14,55

Одиннадцатый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
25	Колбаса копченая	5,3	11,46		125,4	8	55	7	0,7	0,04			1,4
200/15	Каша молочная геркулесовая с маслом	12,76	19,12	59,6	410,4	32	116	53,5	1,2	0,06		0,09	1,55
200	Какао с молоком	5,6	6,4	24,4	172,1	61	76	4	1	0,04	1	0,03	0,2
100	Хлеб пшеничный	7,7	3	49,8	262	19	65	13	1,2	0,11			0,9
Итого за завтрак:		31,36	39,98	133,8	969,9	120	312,4	77,5	4,1	0,25	1	0,12	4,05
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,9	200	62	215	32	1,7	0,01	220		1,81
75	Тефтеля	14	24	0,08	310	58	150	19	2				1,2
200	Каша пшенная	6,2	8,1	40,6	281	18			6				
200	Компот из сухофруктов	0,1		28,5	134	14	4	4	1	0,02	2,8		0,19
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	8	0,8				0,19
Итого за обед:		35,2	48,3	110,08	1026	158,6	397,1	63	11,5	0,03	222,8	0,00	3,39

ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Помидор свежий	1,1	0,2	3,8	23	14	26	20	0,9	0,06	25		0,5
50/50	Биточки в соусе	19,29	14,8	18,08	259,2	45,6	156	61,6	1,24	0,016	0,06	0,05	0,22
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,58	296,8	78,4	168	59,64		0,28	4,76		3,08
200	Сок	1,6		39	144	3	36		0,4	0,04	8		
170	Фрукты	1,3		37,5	153	53,5	185,8	30	7	0,03	43		0,1
50	Плюшка	4,9	5,18	46,02	247	126,1	150,7	25,2	1,46	0,148	0,3	0,012	1,36
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	51,3	393	27	118,5	36	3	0,135			0,6
Итого за полдник:		43,49	26,48	199,3	1419,2	269,2	682	182,3	47	0,429	76,86	0,962	3,23

УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Плов	24	18	32	300		3	6	3	46	32	115	
200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	51,3	393	27	118,5	36	3	0,135			0,6
Итого за ужин:		34	19,8	100	846	41	129,5	60,09	6,9	46,135	32	115	0,64

ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
400	Йогурт	20	12,8	34	344	476	60	56	0,4	0,12	2,4	0,08	0,4
100	Кондитерские изделия	4,6	7,1	132,2	220	14,5	45	10	1,05	0,04		0,005	1,8
Итого за второй ужин:		24,6	19,9	166,2	563,5	490,5	105	66	1,45	0,16	2,4	0,085	2,15

Итого за день: 168,65 154,41 709,38 4824,60 1079,3 1626 448,89 70,95 47 335,06 116,17 13,46

Двенадцатый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20/20	Бутерброд со сливочным маслом	1,99	9,4	12,54	144,04	19,5	65,5	3,3	0,3	0,03			0,23
200/20	Макароны отварные с сыром	10,8	10,3	0,14	280	221	152	20	1,2	0,1	0,77	0,05	0,55
200	Чай с сахаром	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
Итого за завтрак:		12,89	19,72	29,38	487,04	254,6	225,5	28,85	2,36	0,10	0,77	0,05	0,82

ОБЕД													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
250	Суп вермишелевый картофельный	6,9	3	20,4	190	44	125	35	2		0,7	2	0,59
75	Биточки	14	24	0,08	310	58	150	19	2	0,01			1,2
200	Рис отварной	6,2	8,1	40,6	281	18			6				
200	Сок	0,1		16,7	63	14	8	6	0,9				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за обед:		36,1	45,1	99,78	945	140,6	311,1	66	11,7	0,01	0,7	2	2,02
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
50/50	Мясо тушеное	16,7	11,3	5,9	193	33,4	158,1	21,08	0,84	0,069	0,69	0,027	3,8
200	Каша гречневая	4,8	5,54	20,44	161,6	19,2	115,2	78,4	2,56	0,128	8		1,44
200	Какао	5,6	6,4	24,1	179	60,5	46	7	0	0,02	0	0,007	0,05
50	Плюшка	24,6	13,6	80,6	414,02	200	306	38,6	0,8	0,08	0,54	0,62	0,91
50	Хлеб	8,9	1,8	51	393	27	118,5	36	3	0,14			0,6
Итого за полдник:		60,6	38,64	182,34	1340,5	340,1	743,8	181,08	7,25	0,432	9,53	0,654	6,8
УЖИН													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
100	Рыба тушеная	23,8	23,1	16,23	128	0,022	50,6	2,09	98,2	7,1	18	41,8	4,35
200	Картофельное пюре	5,8	9,9	35,58	296,8	78	168	59,6		0,28	4,76		3,08
200	Компот из яблок	0,31		27,4	128	24	22	16	0,8	0,04	1,8		0,28
100	Огурец свежий	0,7	0,1	1,9	11	17	30	14	0,5	0,013	7		0,2
75	Хлеб ржаной	9,9	2	51	393	27	118,5	36	3	0,14			0,6
Итого за ужин:		40,51	34,9	132,4	956,8	146,422	389,1	127,73	102,5	7,568	31,56	41,8	8,51
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Са	Р	Mg	Fe	В	С	А	РР
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Сок	1,6		39	144	3	36	26	0,4	0,04	8		0,2
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	20	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		10,8	14,1	303,4	583	32	126	46	20,4	0,12	8	0,01	2,1

Итого за день: 160,9 152,5 747,3 4312,4 913,7 1795,5 449,7 144,2 8,23 50,6 44,5 20,25

Тринадцатый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
35	Колбаса копченая	5,30	11,5		125,40	8,0	55,0	7,0	0,70	0,04			1,500
200/15	Каша рисовая молочная с маслом	13,47	30,30	43,74	300,0	32	138	54	1,2	0,06		0,12	1,40
200	Кофейный напиток	5,6	6,40	24,1	178,9	60,5	46	7	0,05	0,02	0,300	0,007	0,05
100	Батон	7,7	3,00	49,8	262,0	19,0	65	13	1,20	0,11			0,90
	Итого за завтрак:	32,07	51,16	117,64	866,30	119,5	304,0	81,0	3,15	0,23	0,30	0,127	3,850
ОБЕД													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
1/250	Суп пшеничный с консервами	13,4	7	36,9	240	40	210,00	39	2	0,09	0,6		0,60
100	Куры отварные	34	10,4	10,00	220								
200	Каша гречневая	6,2	8,1	40,6	300	18			6				
200	Компот из свежих яблок	0,23	0,290	20,4	103,6			50		0,02	0,40		
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за обед:	62,7	35,96	129,89	964,6	64,6	238,1	95	8,3	0,11	1,0	0	0,79
ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Тефтеля	15,32	14,8	17,05	245,4	145,6	156,0	61,60	1,24	0,016	0,06	0,050	0,220
200	Капуста тушеная	4,8	5,54	20,44	161,6	19,2	115,2	78,40	2,56	0,128	8		1,44
200	Чай с сахаром	0,19	0,01	17,0	66	18	10	7	1,5	0,04		0,05	0,05
75	Хлеб ржаной	9,9	1,8	51,3	393	27,0	118,5	36	3,0	0,135			0,60
60	Пирог с повидлом	4,9	5,18	46,02	247	116,1	150,7	25,2	1,46	0,148	6,30	0,012	1,36
200	Фрукты	1,6		39	144	3,0	36,0		0,4	0,04	8,00		
	Итого за полдник:	36,71	27,33	190,81	1257,4	328,9	586,6	208,40	10,16	0,507	22,36	0,112	3,67
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
50	Котлета	15,3	14,80	17,05	245	45,600	156,0	61,60	1,24	0,02	0,06	0,050	0,22
200	Макароны отварные	10,80	10,3	0,14	280,0	221	152,0	19,6	1,16	0,070	0,77	0,05	0,55
200	Кисель	0,19	0,01	17,0	66,4	18	10,2	7,2	1,50	0,04	4,00		0,05
100	Хлеб ржаной	8,90	10,00	22,0	101	7	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за ужин:	35,21	35,11	56,19	692,8	291,300	346,3	94,40	4,70	0,126	4,83	0,100	1,01

ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
500	Кефир	14,0	16,00	21	280	450	70	0,50	0,2	0,20	0,5	0,10	0,50
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	20,0	0,08		0,01	1,9
	Итого за второй ужин:	23,2	30,1	284,9	719	479,0	160	20,5	20,2	0,28	0,5	0,11	2,40

Итого за день: 189,89 179,66 779,43 4500,10 1283,30 1635,00 499,30 46,51 1,25 28,99 0,45 11,72

Четырнадцатый день

ЗАВТРАК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
20	Масло сливочное	0,12	17,3	0,18	157,08	29,4	3,8		0,04		0,04	0,012	
200	Каша пшеничная молочная с маслом	12,04	17,32	65,60	510,0	43,8	197	63	2,1		1,00		1,20
200	Кофе с молоком	5,6	6,40	24,1	178,9	60,5	46	7	0,05	0,02	0,300	0,007	0,05
100	Батон	8,3	3,30	48,1	227,0	19,0	65	13	1,20	0,11			0,90
	Итого за завтрак:	76,46	44,36	137,98	1072,98	152,7	311,3	83,0	3,42	0,13	1,34	0,019	2,150

ОБЕД

Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Огурец свежий	0,70		1,8	42	17	42		0,5		7,0	0,02	
1/250	Щи из свежей капусты	6	6,2	18,90	150	62	215	32	1,7	0,01	22,00		1,81
100	Рыба тушеная	23,8	23,10	16,23	128	0,022	50,6	2,09	98,20	41,00	18,00	41,800	
200	Картофельное пюре	5,40	4,5	3,60	170,0		9,0	9,5	33,00		0,50	0,90	0,50
200	Чай с сахаром	0,10	0,00	16,7	63,0	14	8,0	6,0	0,90				0,04
100	Хлеб ржаной	8,9	10	22	101	6,6	28,1	6	0,8				0,19
	Итого за обед:	44,9	43,80	79,23	654,1	99,622	352,7	55,59	135,1	41,01	47,5	42,72	2,54

ПОЛДНИК													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
75	Бифштекс	304,00	20,6	34,7	428,4	40,0	240,0	55,00	0,80	0,110	0,70	1,300	1,000
1/200	Макароны отварные	5,80	9,9	35,58	296,8	78	168,0	59,6		0,280	4,76		3,08
200	Компот из свежих яблок	0,31		27,4	128,0	24	22	16	0,8	0,04			0,28
60	Пирог с повидлом	4,9	5,18	46,02	247	116,1	150,7	25,2	1,46	0,148	0,30	0,012	1,36
50	Хлеб ржаной	4,2	1,7	24,1	114	3,3	14,0	3	0,4	0,060			0,10
Итого за полдник:		319,16	37,33	167,71	1213,7	261,8	594,7	158,84	3,46	0,638	5,76	1,312	5,82
УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
60	Тефтеля	15,32	14,80	17,05	245,4	45,600	156,0	61,60	1,24	0,016	0,06	0,05	0,22
200	Рис отварной	7,32	8,1	29,40	208,0	6	77,2	17,6	0,48	0,024			0,56
200	Кофейный напиток	5,60	6,40	24,1	178,9	61	46,0	7,0	0,05	0,02	0,30	0,007	0,05
100	Хлеб ржаной	8,90	10,00	22,0	1	6,6	28,1	6	0,8				0,19
Итого за ужин:		37,14	39,30	92,55	633,3	118,700	307,3	92,20	2,57	0,060	0,36	0,057	1,02
ВТОРОЙ УЖИН													
Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества				Витамины (мкг)			
						Ca	P	Mg	Fe	B	C	A	PP
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	14	15	16	17
200	Йогурт	10,0	6,40	17	172	238	182	28,00	0,2	0,06	1,2	0,04	0,04
100	Кондитерские изделия	9,2	14,1	264,4	439	29	90	20	2,1	0,08		0,01	1,9
Итого за второй ужин:		19,2	20,5	281,4	611	267,0	272	48,0	2,3	0,14	1,2	0,05	1,94
Итого за день:		496,86	185,29	758,87	4185,08	899,82	1838,00	437,63	146,85	41,98	56,16	44,16	13,47