

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 1</b>															
Завтрак	Вермишель отварная	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Гуляш	100	13.9	6.5	4	132	0.07	3.8	46.5	0.5	19.8	167	23.9	2.5	Рец.437-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.2</b>	<b>15.2</b>	<b>90.2</b>	<b>606</b>	<b>0.66</b>	<b>6.8</b>	<b>46.55</b>	<b>2.99</b>	<b>47.35</b>	<b>278</b>	<b>54.4</b>	<b>4.4</b>	
	Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3
Пюре картофельное		200	4.2	9	29.2	218	0.37	33.3	0.05	0.28	40	151	44	1.47	Рец.520-04г.
Тефтели мясные с соусом		70/30	12.5	14.8	12.5	235	0.067	0.94	43.33	0.07	48.78	119	24	1.067	Рец.461-04г.
Хлеб ржаной		50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
Компот из смеси сухофруктов		200	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>26.7</b>	<b>30</b>	<b>118.6</b>	<b>850</b>	<b>0.797</b>	<b>44</b>	<b>43.41</b>	<b>2.19</b>	<b>169.78</b>	<b>529</b>	<b>138</b>	<b>6.037</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>51.9</b>	<b>45.2</b>	<b>208.8</b>	<b>1456</b>	<b>1.457</b>	<b>50.8</b>	<b>89.96</b>	<b>5.18</b>	<b>217.13</b>	<b>807</b>	<b>192</b>	<b>10.4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 2</b>															
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Котлета мясная	100	15.9	14.4	16	261	0.26	0	0	3.5	14	22	26	2.2	Рец.451-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190	0.03	1	0.02	0.01	249	185	36	0.83	Рец.693-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>36</b>	<b>34.3</b>	<b>127.5</b>	<b>975</b>	<b>0.77</b>	<b>1</b>	<b>0.07</b>	<b>7.39</b>	<b>336.25</b>	<b>479</b>	<b>106</b>	<b>6.03</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со	250/10	3.3	6.5	20.4	156	0.14	6	0.04	0.26	17	73	18	1.2	Рец.132-04г.
	Голубцы ленивые с мясом	280	24.2	18.8	18.6	351	0.38	82.8	0.06	4.11	77.91	364	26.8	1.22	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.364
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Икра кабачковая	100	1.4	5.8	9	94	2.08	24.4	0	4.8	196.88	111	34.5	1.38	Рец.101-04г.

	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.9	97	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.700-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>32.2</b>	<b>31.7</b>	<b>96.1</b>	<b>804</b>	<b>2.64</b>	<b>114</b>	<b>0.1</b>	<b>9.57</b>	<b>307.79</b>	<b>593</b>	<b>90.3</b>	<b>4.4</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>68.2</b>	<b>66</b>	<b>223.6</b>	<b>1779</b>	<b>3.41</b>	<b>115</b>	<b>0.17</b>	<b>17</b>	<b>644.04</b>	<b>1072</b>	<b>196</b>	<b>10.4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 3</b>															
Завтрак	Запеканка из творога со	200/30	30	26.6	27.4	478	0.13	1	0.07	0.4	300	453	48	1.2	Рец.366-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Сок	200	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
	Йогурт	100	3.1	6	12.6	95	0.03	0.7	0.06	0.01	60	45	0	0.1	Рец.698-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>38.1</b>	<b>33.1</b>	<b>85.2</b>	<b>781</b>	<b>0.26</b>	<b>5.7</b>	<b>0.13</b>	<b>1.06</b>	<b>403.25</b>	<b>543</b>	<b>65.5</b>	<b>2.7</b>	
Обед	Суп картофельный с	250/25	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.
	Рожки отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Котлета рубленая из птицы	100	18.6	13.5	18.2	271	0.05	0.33	0	1.15	30.8	87.3	15.6	0.73	Рец.498-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Компот из свежих яблок	200	0.4	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.

	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>36.3</b>	<b>26.9</b>	<b>145.1</b>	<b>958</b>	<b>0.84</b>	<b>14.6</b>	<b>0.07</b>	<b>3.95</b>	<b>79.1</b>	<b>391</b>	<b>63.6</b>	<b>115.4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1405</b>	<b>74.4</b>	<b>60</b>	<b>230.3</b>	<b>1739</b>	<b>1.1</b>	<b>20.3</b>	<b>0.2</b>	<b>5.01</b>	<b>482.35</b>	<b>934</b>	<b>129</b>	<b>118</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 4</b>															
Завтрак	Рис	200	5	8.2	51.4	304	0.05	0	0.05	0.08	20	112	17.3	1.3	Рец.511-04г.
	Фрикадельки в соусе	55/50	13.2	13.3	14.2	230	0.06	0.85	39	0.06	43.9	107	21.6	0.96	Рец.469-04,601-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Кисель из яблок с клюквой	200	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22.2</b>	<b>22</b>	<b>119</b>	<b>766</b>	<b>0.29</b>	<b>1.8</b>	<b>39.15</b>	<b>0.89</b>	<b>83.15</b>	<b>265</b>	<b>59.4</b>	<b>3.76</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2.3	8.2	13.4	127	0.09	20	0.04	0.35	39	69	33	1.5	Рец.110-04г.
	Капуста тушеная	180	4.6	8.3	19.2	169	0.09	39.8	0.72	0.18	110.7	89.1	45.7	1.8	Рец.214-04г.
	Мясо тушеное	100	15.3	5.9	3.9	132	0.37	14.6	0.061	1.96	30.44	478	49.9	4.14	Рец.433-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Винегрет овощной	100	1.4	10.1	6.8	124	0.09	16.2	0	0.17	18	39	12	0.7	Рец.71-04г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.

	<b>Итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>27.4</b>	<b>33.1</b>	<b>97.9</b>	<b>782</b>	<b>0.7</b>	<b>91.4</b>	<b>0.821</b>	<b>3.66</b>	<b>243.14</b>	<b>750</b>	<b>173</b>	<b>9.34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1445</b>	<b>49.6</b>	<b>55.1</b>	<b>216.9</b>	<b>1548</b>	<b>0.99</b>	<b>93.2</b>	<b>39.97</b>	<b>4.55</b>	<b>326.29</b>	<b>1014</b>	<b>232</b>	<b>13.1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 5</b>															
Завтрак	Пюре картофельное	200	4.2	9	29.2	218	0.37	33.3	0.05	0.28	40	151	44	1.47	Рец.520-04г.
	Рыба, тушеная в томате с	100	10.6	5.4	5.6	115	0.06	2.36	1.52	1.1	35.49	130	34.1	0.66	Рец.374-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.1</b>	<b>14.9</b>	<b>74</b>	<b>513</b>	<b>0.51</b>	<b>38.7</b>	<b>1.57</b>	<b>2.03</b>	<b>89.74</b>	<b>328</b>	<b>96.6</b>	<b>3.23</b>	
		Щи из свежей капусты с	250/35	9.3	6.5	10	136	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Шницель рыбный натуральный	100	15.8	11.2	10	208	0	1.2	0	4.2	21.1	54.6	14.3	1	Рец.391-04г.

Обед	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Сок	200	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>40.5</b>	<b>32.7</b>	<b>119.4</b>	<b>942</b>	<b>0.55</b>	<b>25.2</b>	<b>0.09</b>	<b>8.08</b>	<b>162.1</b>	<b>490</b>	<b>74.3</b>	<b>5.1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1385</b>	<b>59.6</b>	<b>47.6</b>	<b>193.4</b>	<b>1455</b>	<b>1.06</b>	<b>63.9</b>	<b>1.66</b>	<b>10.1</b>	<b>251.84</b>	<b>817</b>	<b>171</b>	<b>8.33</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 6</b>															
Завтрак	Рожки отварные	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Яйцо вареное	1 шт (40)	5.1	4.6	0.2	63	0.02	0	0.12	0.2	22	76	6	1	Рец.337-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Напиток яблочный	200	0.1	0	26.4	102	0.003	0.5	0.003	0.06	2	1	1	0.3	Рец.701-04г.
	Сыр	30	7.6	7.6	9.7	120	0.02	1.35	0.06	0.05	430.5	150	0	0	Рец.97-04г.

	Фрукты свежие	100	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.59
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.1</b>	<b>20.9</b>	<b>115.9</b>	<b>739</b>	<b>0.643</b>	<b>3.1</b>	<b>0.233</b>	<b>2.8</b>	<b>488.55</b>	<b>336</b>	<b>36.5</b>	<b>3.5</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2.6	5.3	14.3	116	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.134-04г.
	Картофель тушеный с мясом	280	19.1	17.4	22.8	350	0.072	9.36	0	2.68	28.92	60.8	25.7	135.6	Рец.216-04г.
	Икра кабачковая	100	1.4	5.8	9	94	2.08	24.4	0	4.8	196.88	111	34.5	1.38	Рец.101-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Кисель из ягод (клюква)	200	0	0	32.2	134	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.640-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>26.3</b>	<b>29.1</b>	<b>101.5</b>	<b>800</b>	<b>2.492</b>	<b>44</b>	<b>0.03</b>	<b>8.72</b>	<b>277.8</b>	<b>402</b>	<b>109</b>	<b>139.9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>50.4</b>	<b>50</b>	<b>217.4</b>	<b>1539</b>	<b>3.135</b>	<b>47.1</b>	<b>0.263</b>	<b>11.5</b>	<b>766.35</b>	<b>738</b>	<b>146</b>	<b>143</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 7</b>															
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.2	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.

Завтрак	Котлета мясная	100	15.9	14.4	16	261	0.26	0	0	3.5	14	22	26	2.2	Рец.451-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Кофейный напиток	200	2.5	3.6	28.7	152	0.02	0.5	0	0	61	50	7	0.1	Рец.692-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33.6</b>	<b>32.9</b>	<b>123.7</b>	<b>937</b>	<b>0.76</b>	<b>0.5</b>	<b>0.05</b>	<b>7.38</b>	<b>148.25</b>	<b>344</b>	<b>76.5</b>	<b>5.3</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со	250/10	3.3	6.5	20.4	156	0.14	6	0.04	0.26	17	73	18	1.2	Рец.132-04г.
	Плов с мясом	280	30.2	16.5	52.9	490	0.049	22.9	0	0.32	96.34	98.6	53.8	0.37	Рец.443-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Кондитерское изделие	1 шт (30)	0.7	30	14	124	0.04	0	0	0	22	0	0	0.9	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.64
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>820</b>	<b>38</b>	<b>53.6</b>	<b>141.9</b>	<b>1000</b>	<b>0.289</b>	<b>29.7</b>	<b>0.04</b>	<b>1.58</b>	<b>180.34</b>	<b>246</b>	<b>104</b>	<b>3.67</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>71.6</b>	<b>86.5</b>	<b>265.6</b>	<b>1937</b>	<b>1.049</b>	<b>30.2</b>	<b>0.09</b>	<b>8.96</b>	<b>328.59</b>	<b>590</b>	<b>180</b>	<b>8.97</b>	

Показатели	Наименование блюда	количество	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	№ рецептуры
------------	--------------------	------------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------	-------------



Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	№ рецептуры
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 8</b>															
Завтрак	Жаркое по-домашнему из птицы	250	22.2	12.2	22.1	313	0.09	0	0.036	0.9	1.88	10.7	30.4	17.9	Рец.436-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Огурец соленый	100	0.2	0	0.4	3	0	1.3	0	0	5.8	0	0	0.2	Рец.70-04г.
	Чай с лимоном	200	0.3	0	15.2	60	0	3	0	0	3	2	1	0.1	Рец.686-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>26.7</b>	<b>12.7</b>	<b>61.7</b>	<b>496</b>	<b>0.17</b>	<b>4.3</b>	<b>0.036</b>	<b>1.55</b>	<b>21.93</b>	<b>57.7</b>	<b>48.9</b>	<b>19.2</b>	
Обед	Суп картофельный с	250/25	7.1	4.6	21.1	147	0.23	8.3	0.02	0.57	18	193	22	113	Рец.140-04г.
	Вермишель отварная	200	7	8.2	47	294	0.51	0	0.05	1.84	13.3	64	12	0.8	Рец.516-04г.
	Биточки, рубленые из птицы с	70/30	12.8	10.4	8.1	180	0.067	0.33	70	2.1	24	101	34.4	1.8	Рец.500-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Компот из свежих яблок	200	0.4	0	35.6	140	0.01	6	0	0.09	6	3	4	0.4	Рец.631-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>825</b>	<b>30.5</b>	<b>23.8</b>	<b>135</b>	<b>867</b>	<b>0.857</b>	<b>14.6</b>	<b>70.07</b>	<b>4.9</b>	<b>72.3</b>	<b>405</b>	<b>82.4</b>	<b>116.5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>57.2</b>	<b>36.5</b>	<b>196.7</b>	<b>1363</b>	<b>1.027</b>	<b>18.9</b>	<b>70.11</b>	<b>6.45</b>	<b>94.23</b>	<b>462</b>	<b>131</b>	<b>136</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Калорийность	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества	№ рецептуры
------------	--------------------	--------------	----------------------	----------------	---------------	----------------------	-------------

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	литература
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 9</b>															
Завтрак	Рис	200	5	8.2	51.4	304	0.05	0	0.05	0.08	20	112	17.3	1.3	Рец.511-04г.
	Рыба, тушеная в томате с	100	10.6	5.4	5.6	115	0.06	2.36	1.52	1.1	35.49	130	34.1	0.66	Рец.374-04г.
	Батон пшеничный	50	4	0.5	24	120	0.08	0	0	0.65	11.25	45	17.5	1	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.62
	Сок	200	1	0	21.2	88	0.02	4	0	0	32	0	0	0.4	Рец.707-04г.
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.6</b>	<b>14.1</b>	<b>102.2</b>	<b>627</b>	<b>0.21</b>	<b>6.36</b>	<b>1.57</b>	<b>1.83</b>	<b>98.74</b>	<b>287</b>	<b>68.9</b>	<b>3.36</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с	250/35	9.3	6.5	10	136	0.09	20	0.04	0.35	36	164	24	1.2	Рец.124-04г.
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	14.4	55	404	0.4	0	0.05	3.23	62	227	26	2	Рец.297-04г.,табл.4 стр.246,247-04г.
	Котлета рыбная	100	13	8.8	15.2	196	0.19	0	0.01	2.65	30	120	28	2	Рец.388-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Напиток клюквенный	200	0.1	0	24.9	97	0	1.2	0	0.1	5	1	1	0.1	Рец.700-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>835</b>	<b>36.6</b>	<b>30.3</b>	<b>128.3</b>	<b>939</b>	<b>0.72</b>	<b>21.2</b>	<b>0.1</b>	<b>6.63</b>	<b>144</b>	<b>556</b>	<b>89</b>	<b>5.8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>57.2</b>	<b>44.4</b>	<b>230.5</b>	<b>1566</b>	<b>0.93</b>	<b>27.6</b>	<b>1.67</b>	<b>8.46</b>	<b>242.74</b>	<b>843</b>	<b>158</b>	<b>9.16</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>															
<b>День 10</b>															
Завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	220/30	16.1	15.4	101.4	612	0.27	0.8	536	4.57	156	271	64	0.8	Рец.733-04г.
	Кисель из яблок с клюквой	200	0	0	29.4	112	0.1	0.95	0.1	0.1	8	1	3	0.5	Рец.642-04г.
	Фрукты свежие	100	0.3	0	8.6	40	0.01	1.25	0	0	9.5	0	0	0.4	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.59
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16.4</b>	<b>15.4</b>	<b>139.4</b>	<b>764</b>	<b>0.38</b>	<b>3</b>	<b>536.1</b>	<b>4.67</b>	<b>173.5</b>	<b>272</b>	<b>67</b>	<b>1.7</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6.2	5.6	22.3	167	0.3	9	0.03	0.84	36	185	38	2.3	Рец.139-04г.
	Макаронник с мясом	280	31.6	35	58	684	0.067	0.94	43.33	0.07	48.78	119	24	1.067	Рец.479-04г.
	Хлеб ржаной	50	3.2	0.6	23.2	106	0.04	0	0	0.3	11	44	10	0.5	Справ.по диетологии: "Медицина" 1992 г. № 9 рец.63
	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	5.1	8.9	88	0.1	32.5	0	0	37.37	27.6	15.2	0.51	Рец.43-04г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124	0.02	0.8	0	0.7	34	30	22	0.7	Рец.639-04г.
	<b>Итого за обед</b>	<b>880</b>	<b>43</b>	<b>46.3</b>	<b>143.8</b>	<b>1169</b>	<b>0.527</b>	<b>43.2</b>	<b>43.36</b>	<b>1.91</b>	<b>167.15</b>	<b>405</b>	<b>109</b>	<b>5.077</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>59.4</b>	<b>61.7</b>	<b>283.2</b>	<b>1933</b>	<b>0.907</b>	<b>46.2</b>	<b>579.5</b>	<b>6.58</b>	<b>340.65</b>	<b>677</b>	<b>176</b>	<b>6.78</b>		

#### Завтрак с 12 до 18 лет

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	25.2	15.2	90.2	606	0.66	6.8	46.55	2.99	47.35	278	54.4	4.4
2	36	34.3	127.5	975	0.77	1	0.07	7.39	336.25	479	106	6.03

3	38.1	33.1	85.2	781	0.26	5.7	0.13	1.06	403.25	543	65.5	2.7
4	22.2	22	119	766	0.29	1.8	39.15	0.89	83.15	265	59.4	3.76
5	19.1	14.9	74	513	0.51	38.7	1.57	2.03	89.74	328	96.6	3.23
6	24.1	20.9	115.9	739	0.643	3.1	0.233	2.8	488.55	336	36.5	3.5
7	33.6	32.9	123.7	937	0.76	0.5	0.05	7.38	148.25	344	76.5	5.3
8	26.7	12.7	61.7	496	0.17	4.3	0.036	1.55	21.93	57.7	48.9	19.2
9	20.6	14.1	102.2	627	0.21	6.36	1.57	1.83	98.74	287	68.9	3.36
10	16.4	15.4	139.4	764	0.38	3	536.1	4.67	173.5	272	67	1.7
<b>Итого</b>	<b>262</b>	<b>215.5</b>	<b>1038.8</b>	<b>7204</b>	<b>4.653</b>	<b>71.2</b>	<b>625.5</b>	<b>32.6</b>	<b>1890.7</b>	<b>3188</b>	<b>679</b>	<b>53.2</b>
<b>В 1 день</b>	<b>26.2</b>	<b>21.55</b>	<b>103.88</b>	<b>720.4</b>	<b>0.465</b>	<b>7.12</b>	<b>62.55</b>	<b>3.26</b>	<b>189.07</b>	<b>319</b>	<b>67.9</b>	<b>5.32</b>

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 720

Завтрак - 25%

**Обед с 12 до 18 лет**

Номер дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	26.7	30	118.6	850	0.797	44	43.41	2.19	169.78	529	138	6.04
2	32.2	31.7	96.1	804	2.64	114	0.1	9.57	307.79	593	90.3	4.4
3	36.3	26.9	145.1	958	0.84	14.6	0.07	3.95	79.1	391	63.6	115
4	27.4	33.1	97.9	782	0.7	91.4	0.821	3.66	243.14	750	173	9.34
5	40.5	32.7	119.4	942	0.55	25.2	0.09	8.08	162.1	490	74.3	5.1
6	26.3	29.1	101.5	800	2.492	44	0.03	8.72	277.8	402	109	140
7	38	53.6	141.9	1000	0.289	29.7	0.04	1.58	180.34	246	104	3.67
8	30.5	23.8	135	867	0.857	14.6	70.07	4.9	72.3	405	82.4	117
9	36.6	30.3	128.3	939	0.72	21.2	0.1	6.63	144	556	89	5.8
10	43	46.3	143.8	1169	0.527	43.2	43.36	1.91	167.15	405	109	5.08
<b>Итого</b>	<b>337.5</b>	<b>337.5</b>	<b>1227.6</b>	<b>9111</b>	<b>10.41</b>	<b>442</b>	<b>158.1</b>	<b>51.2</b>	<b>1803.5</b>	<b>4766</b>	<b>1032</b>	<b>411</b>
<b>В 1 день</b>	<b>33.75</b>	<b>33.75</b>	<b>122.76</b>	<b>911.1</b>	<b>1.041</b>	<b>44.2</b>	<b>15.81</b>	<b>5.12</b>	<b>180.35</b>	<b>477</b>	<b>103</b>	<b>41.1</b>

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 911

Обед - 35%

Среднее значение за 10 дней	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Всего</b>	<b>60.0</b>	<b>55.3</b>	<b>226.6</b>	<b>1631.5</b>	<b>1.5</b>	<b>51.4</b>	<b>78.4</b>	<b>8.4</b>	<b>369.4</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>46.4</b>
в том числе:												
Завтрак	26.2	21.6	103.9	720.4	0.5	7.1	62.5	3.3	189.1	#####	67.9	5.3
Обед	33.8	33.8	122.8	911.1	1.0	44.2	15.8	5.1	180.4	#####	#####	41.1

Соотношение Б:Ж:У - 1:1:4

Ккал в день - 1631

Завтрак - 25%

Обед - 35%

Для приготовления блюд используется йодированная соль.

При составлении меню использован "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" под общей редакцией В. Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ", Москва, 2004 г.









4r.