

УТВЕРЖДАЮ:

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Шадринская специальная
(коррекционная) школа-интернат № 11»

Директор  С.В.Куприна

Приказ № 182 от 01.08.2022г.



**Перспективное 14-дневное меню Государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения «Шадринская специальная (коррекционная) школа-интернат №11»
для обучающихся 11-17 лет
(осенне-зимний период)**

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр. 1

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак 20%															
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	200/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,35	
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
ПР № 9	Чай с сахаром	200/15			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82	
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		15,87	21,43	80,93	540,4	0,07	0,108	0,501	0,273	5,03	0,52	252,4	334,2	7,88	
	Обед 34%															
ПР № 22	Салат из моркови	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65	
ПР № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной	250/10	3,6	4,48	13,38	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,26	
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	140	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71	
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85	
	ИТОГО		24,85	27,57	129,4	935,1	0,04	11,59	0,975	0,62	12,54	83,02	262,5	706,9	8,23	
	Полдник 15%															
ПР № 30	Печенье сахарное	60	3,34	5,12	32,4	169,3			0,04	0,04	0,35		10	41		
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12	
	ИТОГО		9,14	11,52	41,8	281,3	0,04	0,1	0,12	0,34	0,55	2,6	250	221	0,12	
	Ужин 28%															
ПР № 81	Котлета мясная запечённая	100	19,7	15,7	6,79	289,4	0	0,01	0,16	0,25	2,8	1	42,7	126,2	3,16	
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,1	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	143	88,96	1,3	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Хлеб 1 сорт	80	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	54,6	3,5	
	ИТОГО		32,92	34,93	76,95	754,8	0,05	5,9	0,55	0,67	8,01	55,32	362	356,1	8,04	
	21.00 - 3%															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		88,48	95,57	338,59	2586,6	0,2	17,698	2,246	2,323	26,478	143,21	1299,3	1855,1	24,52	
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17	
	СООТНОШЕНИЕ		1,02	1	4,05											

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр.2

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккалл	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У			А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак 20%															
СБ № 54	Каша пшенная молочная жидкая	200\5	5,37	13,85	14,93	189,3	0,04	0,06	0,21	0,17	0,7	1,31	173,9	157,2	1,16	
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8										
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		11,57	14,75	74,62	549,4	0,04	0,06	0,5	0,26	3,53	1,31	199,9	230,2	4,66	
	Обед 35%															
ПР № 7	Салат из свежей капусты с кукурузой и морковью	100	3,48	11,53	15,74	105,6		0,01	0,16	0,05	0,66	5,6	26,73	82,1	1,29	
ПР № 45	Суп картофельный с крупой рисовой на мясокостном бульоне	250/10	2,32	6,37	11,22	114,8	0,01	0,98	0,08	0,07	1,12	37,14	126,3	48,3	0,89	
СБ № 73	Печёночный пудинг	100	15,7	8,69	34,68	163,4	8,2	1,01	0,31	2,22	9,02	33,26	42,1	299,1	6,92	
ПР № 42	Макаронные изделия отварные	200	6,48	4,35	14,83	238,4	0,07	0,02	0,17	0,06	1,53		23,8	38,2	1,06	
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6	
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85	
	ИТОГО		35,16	31,74	151	958,4	8,28	2,02	0,915	2,54	13,39	76	256,9	602,6	13,61	
	Полдник 16%															
ПР № 68	Запеканка творожная с повидлом	200	21,6	14,83	19,5	278,3	0,09	0,03	0,11	0,53	0,98	1,22	294,4	199,2	1,04	
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18	
	Яблоко															
	ИТОГО		24,58	18,17	46,62	384,7	0,11	0,08	0,15	0,68	1,09	2,52	463,6	295,3	1,22	
	Ужин 25%															
ПР № 84	Суфле из отварной рыбы (минтай) паровое	100	15,36	23,27	4,82	246,8	0,06	0,02	0,27	0,33	9,08	0,39	85,32	413	1,13	
ДП № 85	Салат овощной	220	2,38	16,21	13,11	152,3		3,66	0,15	0,12	1,77	26,66	73,6	71,1	1,89	
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88	
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		24,14	40,43	83,02	673,4	0,06	3,68	0,71	0,55	13,77	31,16	193,9	567,5	7,4	
	21.00 - 4%															
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		96,25	105,1	375,9	2650	8,49	5,84	2,295	4,05	31,98	115	1128	1710	29,89	
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,04	4,1											

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр. 3

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калл	Витамины							Минеральные вещества			
	наименование блюда		Б	Ж	У			(мг)							(мг)		
								А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	Завтрак 20%																
ПР № 4	Каша кукурузная молочная вязкая со сливоч.маслом	200/5	7,39	12,5	26,8	127,3	0,04	0,06	0,15	0,19	1,18	1,3	136,1	229,5	0,8		
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03		
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18		
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08		
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5		
	ИТОГО		18,97	28,48	91,53	545,1	0,14	0,168	0,441	0,573	4,77	3,41	454,3	471,7	4,59		
	Обед 36%																
ПР № 19	Овощи натур. соленные (огурец)	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88		
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной	250/10	4,66	9,73	14,83	109,4	0,04	1,23	0,11	0,11	1,13	22,98	61,76	122,5	1,93		
ПР № 1	Гуляш из отварного мяса	100	16,94	13,71	4,2	284,7		0,09	0,11	0,15	1,88	3,82	12,16	155,9	2,18		
ПР № 11	Капуста тушенная	200	4,96	4,37	32,94	173,2	0,02	0,01	0,04	0,03	0,86		6,02	83,25	0,56		
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2		
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85		
	ИТОГО		36,03	37,2	135,8	962,8	0,06	3,39	0,515	0,51	6,54	86,62	215,8	570	9,6		
	Полдник 15%																
ПР № 6	Булочка с изюмом печёная	100	9,46	9,65	17,8	213,9	0,03	0,01	0,17	0,14	1,42	0,33	57,99	112,1	1,62		
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12		
	ИТОГО		15,26	16,05	27,2	325,9	0,07	0,11	0,25	0,44	1,62	2,93	298	292,1	1,74		
	Ужин 26%																
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	140	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71		
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	267,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56		
ПР № 92	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82		
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5		
	ИТОГО		17,15	15,89	97,61	712,7	0,04	1,82	0,7	0,44	12,08	38,92	119,2	447,9	6,59		
	21.00 - 3%																
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25		
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,11	97,74	361,62	2621,5	0,31	5,488	2,006	2,383	25,36	133,63	1259,8	2018,6	22,77		
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17		
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,01												

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

01/11/2017

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины							Минеральные вещества			
	наименование блюда		Б	Ж	У			(мг)							(мг)		
								А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	Завтрак 20%																
СБ № 12	Каша манная молочная вязкая со сливоч.маслом	200/5	7,29	5,27	21,94	169,2	0,04	0,07	0,11	0,18	0,64	1,38	137,8	164	0,52		
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03		
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18		
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82		
	Хлеб I сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5		
	ИТОГО		17.47	18.42	85.97	552.4	0.11	0.128	0.401	0.353	3.58	1.9	326.9	319.9	5.05		
	Обед 35%																
ПР № 26	Салат из зеленого горошка	100	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,36		
ПР № 17	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0,3		
ПР № 18	Рагу из отварной птицы с овощами	280	23,6	29,85	29,47	427,6	0,1	5,9	1,31	0,42	14,38	52,15	71,67	423,1	5,15		
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8											
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85		
	ИТОГО		32.4	38.44	119.1	971.2	0.11	6.59	1.535	0.6	15.94	62.48	124.9	642.9	9.66		
	Полдник 15%																
ПР № 287	Коржик молочный	60	19,01	8,32	18,57	252,4	0,06	0,03	0,09	0,44	0,79	1,2	336,9	218,5	0,8		
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18		
	ИТОГО		21.99	11.66	45.69	358.8	0.08	0.08	0.13	0.59	0.9	2.5	506.2	314.6	0.98		
	Ужин 27%																
ДП № 89	Салат из свежей капусты с раст маслом	100	1,18	5,03	7,84	46,7		7,92	0,05	0,06	0,89	4,45	45,33	37,3	0,62		
ПР № 86	Плов из перловки с отварным мясом	250	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,35		
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6		
	Хлеб I сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5		
	ИТОГО		14.65	14.21	89.24	505.3	0	7.97	0.58	0.27	5.91	4.45	151.6	336.5	8.07		
	21.00 - 3%																
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3		
	ИТОГО		0.8	0	20.6	84	0	0	0.02	0.02	0.2	4	14	14	3		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		87.31	82.73	360.6	2472	0.3	14.77	2.666	1.833	26.53	75.33	1124	1628	26.76		
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17		
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,05												

стр.5

	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		(мг)							Ca	P	Fe
							А	В	В1	В2	РР	С				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак 20%															
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,95	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08	
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,5	
	ИТОГО		22,35	25,61	58,3	526,5	0,4	0,148	0,421	1,003	3,89	3,18	372,2	421,2	6,56	
	Обед 35%															
ДП № 90	Салат из свеклы с чесноком	100	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26	
СБ № 27	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/100	9,81	11,97	18,05	152,8	0,03	0,5	0,4	0,21	3,81	19,74	67,78	107,3	4,06	
ПР № 28	Рулет мясной запечённый	105	15,21	21,6	9,7	203,5	0,03	0,01	0,12	0,2	2,03	0,52	16,26	139,4	2,54	
СБ № 49	Гороховое пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85	
	ИТОГО		36,88	46,75	138,1	953,3	0,1	1,29	0,955	0,78	9,8	64,1	258,7	578,5	13,47	
	Полдник 15%															
ПР № 50	Пирожок с повидлом	100	3,34	5,12	32,4	169,3			0,04	0,04	0,35		10	41		
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12	
	Апельсин															
	ИТОГО		9,14	11,52	41,8	281,3	0,04	0,1	0,12	0,34	0,55	2,6	250	221	0,12	
	Ужин 27%															
ПР № 31	Рыбная котлета паровая с маслом	100/5	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,4	1,35	
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	4,79	7,38	14,31	204,3		3,82	0,18	0,15	2,27	43,64	49,3	119,7	1,59	
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88	
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		20,57	14,71	90,12	703,3	0,05	3,85	0,64	0,41	6,53	49,15	141	435,5	7,32	
	21.00 - 3%															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,64	98,71	337,9	2539	0,59	5,388	2,236	2,953	21,12	120,8	1194	1893	27,72	
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17	
	СООТНОШЕНИЕ		1,03	1	4											

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр.6

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	200/5	7,45	7,6	36,3	238,5	0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	167	1,16
СБ № 32	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
	Хлеб I сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ИТОГО		16,71	20,1	113,3	620,6	0,1	0,148	0,541	0,423	3,64	2,6	330	338	4,87
	Обед 35%														
ПР № 7	Салат из свежей капусты и моркови раст маслом	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88
ПР № 43	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3,57	8,3	22,35	147,4		1,14	0,29	0,09	1,34	10,68	73,8	94,41	2,31
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,3	2,41
	Рис отварной рассыпчатый	200	4,96	4,37	32,94	173,2	0,02	0,01	0,04	0,03	0,86		6,02	83,25	0,56
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО		27,94	32,68	146,6	967,9	0,02	2,51	0,695	0,48	6,49	70,25	211,1	519,1	9,61
	Полдник 15%														
ПР № 35	Запеканка из творога с морковью	200	19,39	11,4	27,98	217,9	0,06	4	0,12	0,46	1,22	3,36	289,1	365,3	1,04
ПР № 19	Кисель из концентрата	200			9,99	145,8									
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	53,8	0	0,08	0,03	0,08	0,75	32,5	22,5	40	5,5
	ИТОГО		20,39	11,4	54,45	417,5	0,06	4,08	0,15	0,54	1,97	35,86	311,6	405,3	6,54
	Ужин 27%														
ПР № 36	Овощи тушеные в сметанном соусе	200	5,82	15,7	15,46	195,1	0,02	5,84	0,1	0,11	1,65	52,63	143	88,96	1,3
ПР № 37	Кура отварная	100	18,75	26,39	1,49	243,2	0,1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2,34
ПР № 38	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,65	17,38	82,85	0,01	0,03	0,02	0,09	0,13	0,75	64,95	53,24	0,85
	Хлеб I сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,5
	ИТОГО		32,17	44,44	74,13	702,1	0,13	6,47	1,42	0,51	15,72	53,72	309,1	537,1	7,99
	21.00 - 3%														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		102,9	108,7	397,9	2783	0,31	13,21	2,906	2,373	28,17	164,2	1334	2036	29,26
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	3,95										

Возрастная категория: 11-17лет и старше

стр. 7

№ рецепта	Прием пищи,		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда			Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%															
ПР № 39	Каша "Геркулес" молочная со сливочным маслом		200/5	8,31	11,23	18,72	157,4	0,04	0,07	0,19	0,2	0,44	1,39	173,4	72,4	1,25
ПР № 15	Сыр		15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
ПР № 14	Масло сливочное		10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком		200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт		100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,56	3,5
	ИТОГО			19,69	27,01	73,55	541,9	0,14	0,178	0,481	0,583	4,03	3,5	507,9	396,16	5,04
	Обед 35%															
СБ № 40	Салат из моркови и яблок		100	3,16	13,75	5,78	31,81		5,5	0,04	0,04	0,7	6,95	62,18	24,7	1,09
СБ № 35	Свекольник на мясном бульоне с мясом и сметаной		250/10	4,66	9,73	14,83	109,4	0,04	1,23	0,11	0,11	1,13	22,98	61,76	122,49	1,93
ПР № 42	Макаронные изделия отварные		200	6,48	4,35	14,83	238,4	0,07	0,02	0,17	0,06	1,53		76,8	26,13	1,06
ПР № 43	Фрикадельки мясные паровые		105	23,59	21,94	4,08	204,1	0,02	0,01	0,12	0,18	2,2	0,57	12,53	178,85	2,51
ПР № 19	Кисель из концентрата		200				145,8									
	Хлеб ржаной		120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО			43,49	50,57	109,3	978,6	0,13	6,76	0,605	0,51	6,52	30,5	234,3	439,17	9,44
	Полдник 15%															
ПР № 44	Пряник		45	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	0
ПР № 8	Напиток из шиповника		200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6
ПР № 88	Фрукты свежие (апельсин)		220	2,25		21	93,6		0,125	0,1	0,075	0,5	150	85	57,5	0,75
	ИТОГО			5,99	1,26	57,95	395,2	0	0,125	0,17	0,115	0,86	150	106,5	105,42	1,35
	Ужин 27%															
ПР № 31	Рыбная котлета паровая с маслом		100	9,38	6,38	10,72	224,7	0,05	0,03	0,17	0,16	1,34	1,41	56,73	232,35	1,35
СБ № 29	Картофельное пюре		200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,49	1,56
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном		200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88
	Хлеб 1 сорт		100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,56	3,5
	ИТОГО			20,01	14,3	94,86	703,1	0,09	0,1	0,67	0,43	6,47	39,5	163,9	525,84	7,29
	21.00 - 3%															
	Сок		200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ИТОГО			0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			92,23	93,14	377,2	2703	0,36	7,288	2,046	1,733	18,58	377,5	1112	1538,1	26,87
	НОРМА			90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ			1	1	4,08										

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр. 9

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые			Ккал	Витамины							Минеральные		
	наименование блюда		вещества (г)				(мг)							вещества (мг)		
			Б	Ж	У		л	А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак 20%															
ПР № 25	Омлет натуральный запеченный	200	14,87	13,82	3,47	194,8	0,33	0,07	0,13	0,68	0,33	1,49	193,7	178,4	2,95	
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18	
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		24,05	18,06	80,29	515,5	0,35	0,12	0,46	0,92	3,27	2,79	389	347,5	6,63	
	Обед 35%															
ПР № 89	Салат из моркови с чесноком	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65	
ПР № 56	Борщ со свеж.капуст.на мясн. бульоне со сметаной	250/10	3,6	4,48	13,38	104,8	0	0,6	0,3	0,05	0,64	33	63,4	107,9	1,26	
ПР № 29	Картофельное пюре	200/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,35	
ПР № 57	Бефстроганов из отварного мяса	105	17,36	21,63	62,1	271,6	0,03	0,48	0,14	0,26	2,16	1,5	79,04	203,1	2,38	
СБ № 58	Компот из яблок с лимоном	200			25,88	101		0,02	0,01	0,02	0,16	9,3	10,8	7,04	1,14	
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85	
	ИТОГО		35,6	42,45	185,3	968,6	0,03	9,62	0,885	0,62	7,178	54,2	266,3	652,2	11,63	
	Полдник 15%															
ПР № 91	Сыфле творожное паровое с сахаром со сметаной	200	27,12	16,71	13,81	197,8	0,11	0,04	0,12	0,55	0,98	1,45	267,4	295	1,11	
ПР № 8	Напиток из шиповника	200	1,58		14,8	87,1			0,03	0,02	0,1		17	47,92	0,6	
	Яблоко															
	ИТОГО		28,7	16,71	28,61	284,9	0,11	0,04	0,15	0,57	1,08	1,45	284,4	342,9	1,71	
	Ужин 27%															
ПР № 60	Рагу из овощей в томатном соусе	200	4,79	7,38	14,31	204,3		3,82	0,18	0,15	2,27	43,64	49,3	119,7	1,59	
СБ № 59	Котлета куриная припущенная	100	13,7	16,67	7,13	226,1	0,08	0,03	0,49	0,15	5,28	0,29	43,26	103	1,38	
ПР № 38	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,02	0,02	0,08	0,13	0,7	60,75	50,09	0,85	
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,5	
	ИТОГО		25,89	26,35	78,58	700,7	0,09	3,87	0,98	0,47	10,51	44,63	195,6	427,4	7,32	
	21.00 - 3%															
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		115	103,6	393,4	2554	0,58	13,65	2,495	2,6	22,24	107,1	1149	1784	30,29	
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17	
	СООТНОШЕНИЕ		1,1	1	4,02											

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр. 10

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пище			Ккал	Вита (мг)						Мине		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 20%														
СБ № 61	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	8,76	5,34	21,51	186,4	0,05	0,08	0,23	0,29	1,81	1,73	169,3	241,2	2,77
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
	Хлеб I сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ИТОГО		20,34	21,32	86,24	604,2	0,15	0,188	0,521	0,673	5,4	3,84	487,5	483,4	6,56
	Обед 35%														
СБ № 62	Салат витаминный	100	1,32	6,07	6,81	71,3	0	2,9	0,04	0,05	0,77	27,74	44,8	36,18	1,14
ПР № 17	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250	1,74	2,7	11,03	83,1	0,01	0,68	0,04	0,02	0,41	0,63	8,35	49,63	0,3
СБ № 2	Рыба тушеная в томате с овощами	140	6,52	7,82	4,76	176,3		1,75	0,2	0,17	6,96	4,83	32,36	246,4	0,71
СБ № 63	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	6,16	17,41	39,05	296,3	0,04	0,03	0,17	0,07	1,48	6,05	62,82	212,9	1,42
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35	15,3	82,6			0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО		22,69	34,8	136,7	958,7	0,05	6,06	0,655	0,47	11,18	40,05	230,3	700,3	7,62
	Полдник 15%														
ПР № 64	Пирожок с яблоками печёный	100	9,12	6,82	37,24	219,8	0,01	0,03	0,14	0,1	1,37	8,58	31,94	83,52	2,48
ПР № 92	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	112	0,04	0,1	0,08	0,3	0,2	2,6	240	180	0,12
	ИТОГО		14,92	13,22	46,64	331,8	0,05	0,13	0,22	0,4	1,57	11,18	271,9	263,5	2,6
	Ужин 27%														
ПР № 37	Кура отварная	100	18,75	26,39	1,49	278,4	0,1	0,6	1,01	0,22	11,11	0,34	58,91	240,3	2,34
ПР № 65	Капуста тушеная	200	4,46	7,23	9,67	159,30		1,03	0,08	0,11	1,86	104,55	86,10	83,77	1,58
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Хлеб I сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ИТОГО		29,41	34,52	75,06	706,7	0,1	1,63	1,38	0,43	15,88	105	176	397,1	8,24
	21.00 - 3%														
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		93,06	104	354,2	2676	0,35	8,008	2,876	2,393	34,38	161,8	1338	2081	25,27
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,02	4,03										

Возрастная категория: 11-17 лет и старше

стр. 11

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины							Минеральные вещества			
	наименование блюда		Б	Ж	У		л	(мг)							Ca	P	Fe
								A	B	B1	B2	PP	C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
	Завтрак 20%																
СБ № 66	Каша рисовая молочная вязкая со сливочным маслом	200/5	5,12	6,62	7,41	173,1	0,04	0,07	0,07	0,18	0,6	1,39	132,2	163,2	0,39		
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18		
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18		
	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013			2,2	1,9	0,03		
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5		
	ИТОГО		18,28	23,11	84,36	608	0,13	0,178	0,401	0,493	3,57	3,11	485,7	415,2	4,28		
	Обед 35%																
ДП № 90	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	0,48	5,21	6,37	27,9		0,01	0,02	0,04	0,19	9,05	36,8	48,13	1,26		
СБ № 34	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	250/10	3,9	3,21	14,72	108,4	0,03	1,16	0,14	0,1	1,57	22,21	18,34	117,4	1,27		
ПР № 67	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	280	17,87	17,96	46,4	483,1	0,04	0,07	0,36	0,37	4,29	43,41	42,05	301,3	3,87		
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2		
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85		
	ИТОГО		29,2	27,18	142,6	951,1	0,07	1,94	0,725	0,67	7,61	75,47	179,2	622	10,45		
	Полдник 15%																
ПР №20	Пудинг творожный запеченный с повидлом	200	21,6	17,83	11,5	194,6	0,09	0,03	0,11	0,53	0,98	1,22	219,4	281	1,04		
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08		
	ИТОГО		23	20,66	26,4	283,9	0,12	0,08	0,11	0,75	1,71	2,91	353,4	367,3	1,12		
	Ужин 27%																
ПР № 22	Салат из отварной моркови с раст. маслом	100	3,35	7,3	7,26	84,9	0	8,47	0,06	0,07	1,168	10,4	28,9	68,9	0,65		
ПР № 23	Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	200/5	5,69	8,28	16,9	157,2	0	0,05	0,21	0,1	2,09		63,2	178,3	3,35		
СБ № 97	Биточки мясные	90	7,83	17,15	0,65	213	0,02	0,01	0,02	0,64	1,84		1,7	18,93	0,02		
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82		
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5		
	ИТОГО		23,07	33,63	88,71	724,1	0,02	8,53	0,58	0,91	8,008	10,5	124,8	339,1	8,34		
	21.00 - 3%																
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3		
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		94,35	104,6	362,6	2651	0,34	10,73	1,836	2,843	21,1	95,99	1157	1758	27,19		
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17		
	СООТНОШЕНИЕ		1,01	1	4												

Возрастная категория: 11-17лет и старше

стр. 12

№ рецепта	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Ca	P	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	Завтрак 20%															
СБ № 69	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	5,12	6,67	18,3	167,4	0,04	0,06	0,16	0,19	1,31	1,3	194	175,9	0,88	
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03	
СБ № 24	Какао	200	2,98	3,34	27,12	106,4	0,02	0,05	0,04	0,15	0,11	1,3	169,3	96,06	0,18	
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		14,38	19,17	95,25	549,5	0,1	0,138	0,491	0,443	4,25	2,6	391,5	346,9	4,59	
	Обед 35%															
ПР № 7	Салат из свежей капусты и моркови с раст маслом	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88	
ПР № 74	Суп крестьянский с крупой	250/10	6,38	15,13	11,77	164,2	0,03	0,19	0,14	0,28	1,94	21,42	21,91	60,47	1,37	
ПР № 70	Печень по-строгановски	120	24,16	21,38	39,7	179,8	8,12	1,07	0,32	2,18	9,13	34,47	67	218	7,05	
СБ № 49	Пюре из гороха со сливоч маслом	200	13,61	9,36	8,4	216,7	0,02	0,02	0,72	0,15	1,9		48,5	148,3	5,62	
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2	
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85	
	ИТОГО		53,62	55,26	143,7	956,2	8,17	3,34	1,435	2,83	15,64	115,7	273,3	635,2	18,97	
	Полдник 15%															
ПР № 71	Ватрушка с творогом и изюмом	130	13,25	15,92	39,41	278,3	0,01	0,01	0,17	0,21	1,44	0,58	159,4	136,4	1,37	
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3	
	Апельсин															
	ИТОГО		14,05	15,92	60,01	362,3	0,01	0,01	0,19	0,23	1,64	4,58	173,4	150,4	4,37	
	Ужин 27%															
СБ № 72	Голубцы ленивые	100/5	5,47	6,69	2,94	196,3	0,03	0,03	0,07	0,11	1,39	24,17	19,52	93,2	1,46	
СБ № 29	Картофельное пюре	200	4,43	7,17	28,95	237,4	0,04	0,07	0,21	0,17	2,21	33,99	55,86	128,5	1,56	
ПР № 26	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,05	15,39	59,95				0,01	0,09	4,1	8,95	10,44	0,88	
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5	
	ИТОГО		16,3	14,81	96,98	708	0,07	0,1	0,57	0,38	6,52	62,26	110,3	305,1	7,4	
	21.00 - 3%															
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО		5,7	0,12	9,5	75	0	0	0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		104,1	105,3	405,4	2651	8,35	3,588	2,786	4,303	28,4	186,9	1121	1675	35,58	
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	4											

Возрастная категория: 11-17лет и старше

стр. 13

[illegible]

Возрастная категория: 11-17лет и старше

стр 14

№ рецепт	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Ккал л	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
	наименование блюда		Б	Ж	У		А	В	В1	В2	РР	С	Са	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Завтрак 21%														
СБ № 32	Каша молочная пшеничная вязкая со сливоч маслом	200/5	9,46	8,3	19,6	153	0,04	0,07	0,21	0,17	0,7	1,3	132,5	131	1,16
ПР № 14	Масло сливочное	10	0,08	8,26	0,13	61,4	0,04	0,028	0,001	0,013	0		2,2	1,9	0,03
ПР № 15	Сыр	15	3,9	3,99		52,8	0,03	0,03		0,06	0,03	0,42	156	81	0,18
СБ № 5	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,83	14,9	89,32	0,03	0,05	0	0,22	0,73	1,69	134	86,3	0,08
	Хлеб 1 сорт	100	6,2	0,9	49,7	214,3			0,29	0,09	2,83		26	73	3,5
	ИТОГО		21,04	24,28	84,33	570,8	0,14	0,178	0,501	0,553	4,29	3,41	450,7	373,2	4,95
	Обед 36%														
ПР № 16	Свекла отварная с растительным маслом	100	1,46	5,09	8,83	65,59		0,01	0,02	0,04	0,19	9,7	23,89	83,2	1,36
ПР № 79	Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	15	12,3	16,7	147	0,01	0,92	0,23	0,17	5,76	17,1	31,45	157	1,24
ПР № 11	Рис отварной рассыпчатый	200	4,96	4,37	32,94	173,2	0,02	0,01	0,04	0,03	0,86		6,02	83,25	0,56
ПР № 34	Котлета мясная паровая	100	9,71	10,62	7,97	247,3			0,12	0,16	2,12	0,55	39,39	153,3	2,41
ПР № 13	Компот из сухофруктов	200	1,35		15,3	82,6		0,7	0,04	0,04	0,6	0,8	61	68,2	1,2
	Хлеб ржаной	120	5,6	0,8	59,76	249,1	0	0	0,165	0,12	0,96	0	21	87	2,85
	ИТОГО		38,08	33,18	141,5	964,8	0,03	1,64	0,615	0,56	10,49	28,15	182,8	631,9	9,62
	Полдник 14%														
ПР № 44	Пряник	45	2,16	1,26	22,15	214,5	0	0	0,04	0,02	0,26	0	4,5	0	0
ПР № 10	Кисло - молочные продукты	200	5,7	0,12	9,5	75			0,1	0,42	0,35	1,75	172,5	237	0,25
ПР № 88	Фрукты свежие (яблоко)	150	1	0	16,48	115	0	0,08	0,03	0,08	0,75	32,5	22,5	40	5,5
	ИТОГО		8,86	1,38	48,13	404,5	0	0,08	0,17	0,52	1,36	34,25	199,5	277	5,75
	Ужин 27%														
ДП № 87	Жаркое по-домашнему	300	9,5	9,08	23,7	245	0,06	0,06	0,25	0,27	2,45	36,57	81,08	179,2	2,11
ПР № 19	Овоши натуральные соленные (огурец)	100	2,52	8,59	8,75	63,8		1,36	0,05	0,06	1,11	59,02	53,9	53,21	0,88
ПР № 9	Чай с сахаром	200			14,2	54,7				0,01	0,08	0,1	4,95		0,82
	Хлеб 1 сорт	100	6	0,7	39,8	181	0	0	0,29	0,09	2,83	0	42,32	154,6	3,5
	ИТОГО		18,02	18,37	86,45	544,5	0,06	1,42	0,59	0,43	6,47	95,69	182,3	387	7,31
	21.00 - 3%														
	Сок	200	0,8		20,6	84			0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ИТОГО		0,8	0	20,6	84	0	0	0,02	0,02	0,2	4	14	14	3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		86,8	77,21	381	2569	0,23	3,318	1,896	2,083	22,81	165,5	1029	1683	30,63
	НОРМА		90	92	383	2713	0,9		1,4	1,6		70	1200	1800	17
	СООТНОШЕНИЕ		1	1	4,04										