



## Неделя 1, день 1 (12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто	Нетто	Химический состав										
				белки	жиры	углеводы	калорийность	вита-мин В1	вита-мин С	вита-мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>124</b>	<b>Запеканка творожная(220)</b>			<b>37</b>	<b>15,33</b>	<b>36,86</b>	<b>433,2</b>							
	-яйца куриные	1/4	10	0,9	0,97	0,03	12,7	0,0056		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	-творог	180	180	21,6	15,3	5,94	25,2	0,68	0,86	0,086	282	372	39,56	0,67
	-молоко	43	43	0,34	1,5	1,93	26,66				50,8	38	5,6	
	-соль йодированная	0,5									1,66		0,09	0,013
	-сахарный песок	12	12	-	-	7,64	31,2				0,20			0,03
	-масло сливочное	3	3	0,012	2,35	0,018	22,02			0,23	1,2	1,14	0,18	0,012
	-сахари	5	5					0,027			3,18	16,26	4,8	0,4
	-манка	12	12	1,14	0,084	8,41	39,96	0,019			2,52	12,04	2,24	0,17
	-сметана	10	10	0,13	1,7	0,19	17,04				2,92		0,176	0,024
<b>270</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			-	-	<b>11,28</b>	<b>45,12</b>							
	Чай заварка	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	
	сахар	13	13								0,22			0,032
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,82</b>	<b>0,06</b>	<b>73,3</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Сыр</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>6,9</b>	<b>7,8</b>	-	<b>103,3</b>							
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229,0</b>	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	<b>Итого:</b>			<b>49,23</b>	<b>30,75</b>	<b>95,80</b>	<b>782,1</b>	<b>1,0336</b>	<b>1,14</b>	<b>0,374</b>	<b>371,4</b>	<b>802,1</b>	<b>149,62</b>	<b>8,65</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>		<b>20,2</b>	<b>84</b>							
<b>242</b>	<b>Какао (200)</b>	<b>200</b>		<b>3,7</b>	<b>3,99</b>	<b>25,9</b>	<b>153,9</b>							
	-какао порошок	2	2											
	сахар	10	10											
	молоко	130	130					0,02	0,8	0,014	112	83	12	0,06

	<b>Обед</b>													
	<b>Икра кабачковая</b>	100		<b>1,7</b>	<b>8,8</b>	<b>7,7</b>	<b>120</b>							
<b>55</b>	<b>Щи из свежей капусты на мясном б-не (300)</b>			<b>1,35</b>	<b>5,4</b>	<b>10,07</b>	<b>97</b>							
	-картофель	48	36	0,43	-	5,04	22,32	0,06	12		6	34,7	13,8	0,54
	-капуста	83	76	0,53	-	2,43	12,16	0,013	19		19,4	12,5	6,6	0,25
	-лук	15	12	0,024	-	1,2	5,04	0,004	0,05		2,45	4,58	1,1	0,06
	-морковь	15	12	0,12	-	0,73	3,48	0,004	0,5		4,1	5,0	3,1	0,03
	-масло сливочное	4	4	0,016	3,14	0,02	29,36	0,009	0,31	0,01	28,8	21,6	3,96	0,014
	-соль	0,4	0,3								0,9		0,05	0,007
	-томатная паста	2	2	0,06	-	0,4	1,92	0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	
	-сметана	7	7	0,168	2,256	0,248	22,72				1,46		0,088	0,012
<b>175</b>	<b>Пудинг из говядины (80/40)</b>			<b>27,76</b>	<b>16,46</b>	<b>0,67</b>	<b>305,2</b>							
	-мясо	95	76	26,46	17,36	-	261,8							
	-яйца	1/4	10	0,9	0,97	0,03	12,70	0,009	1,0		8,2	10,0	6,2	0,06
	-молоко	14	14	0,39	0,49	0,63	8,68	0,007	0,09		4,7	8,08	1,9	0,11
	-масло сливочное	3	3	0,01	2,36	0,01	22,01							
	Масса готового пудинга		80											
<b>204</b>	<b>Макаронные изделия отварные (200)</b>			<b>6,21</b>	<b>5,73</b>	<b>48,14</b>	<b>282</b>							
	-макаронны изделия	70	70	6,19	1,02	48,11	238	0,11			12,9	59,1	25,1	1,088
	-соль поваренная йод.	0,6	0,6								2,2		0,12	0,017
	-масло сливочное	6	6	0,02	4,71	0,03	44		0,02		0,12	1,0	0,18	0,004
<b>255</b>	<b>Компот из изюма (200)</b>			<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,89</b>	<b>113,7</b>							
	-изюм	25	23											
	-сахар	10	10											
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>6,24</b>	<b>1,44</b>	<b>53,16</b>	<b>256,8</b>	0,25			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>34,25</b>	<b>37,07</b>	<b>157,04</b>	<b>1111</b>	<b>0,71</b>	<b>88,15</b>	<b>0,03</b>	<b>194,27</b>	<b>480,3</b>	<b>184,72</b>	<b>8,047</b>
	<b>1-Ужин</b>													
	<b>Соленый огурец(60)</b>			<b>4,2</b>	<b>0,36</b>	<b>-</b>	<b>0,66</b>							
	-соленые огурцы	76												
<b>143</b>	<b>Биточки рыбные (90/30)</b>			<b>16,38</b>	<b>7,06</b>	<b>8,96</b>	<b>148,5</b>							
	-рыба	130	81	9,40	0,24	-	40,5	0,108		0,05	16,8	192	22,8	1,56

	-молоко	18	18	5,04	0,63	0,81	11,16	0,003	0,04		1,24	2,32	0,56	0,028
	-яйца куриные	1/3	13	0,72	0,78	0,02	10,16	0,002	0,15		1,53	1,65	1,14	0,02
	-масло сливочное	3	3	0,01	2,36	0,01	22,01							
	-хлеб пшеничный	13	13	0,92	0,14	6,03	29,77							
	Соус молочный		40											
	-мука	3	3	0,29	0,03	2,09	9,51							
<b>216</b>	<b>Пюре картофельное (200)</b>			<b>3,06</b>	<b>4,97</b>	<b>27,14</b>	<b>166,9</b>							
	-картофель	180	165	2,2	-	25,76	111,6	0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	-молоко	30	30	0,84	1,05	1,35	18,6	0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,06
	-масло сливочное	5	5	0,02	3,92	0,03	36,7			0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	-соль йодированная	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
	Хлеб пшеничный	100	100	7,1	1,1	46,4	229	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	Сок	200	200	1,4	-	13,8	62,0	0,02	8,0		28	26	8	2,6
	<b>2-Ужин</b>													
	Продукт йогуртовый	200		10	6,4	7	13							
	Итого:			<b>38,01</b>	<b>17,57</b>	<b>100,04</b>	<b>728,4</b>	<b>0,63</b>	<b>74,69</b>	<b>0,205</b>	<b>128,3</b>	<b>652,2</b>	<b>154,3</b>	<b>11,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>124,1</b>	<b>96,9</b>	<b>399,93</b>	<b>2826</b>	<b>2,469</b>	<b>166,8</b>	<b>0,729</b>	<b>831,17</b>	<b>2286,9</b>	<b>556,6</b>	<b>28,17</b>

## Неделя 1, день 2 (12 лет и старше)

№ рец-пта	Наименование приемов и блюд	Брут-то	Нет-то	Химический состав										
				белки	жиры	углево-ды	калор-ийнос-ть	вита-мин В1	вита-мин С	вита-мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>103</b>	<b>Каша гречневая (250)</b>			<b>7,55</b>	<b>9,08</b>	<b>42,86</b>	<b>283,9</b>							
	-крупа гречневая	40	40					0,25		0,045	16,2	139,8	49,8	1,62
	-молоко	166	166					0,075	2,52		304,8	228,3	35,3	0,15
	-соль йодированная	0,75									2,76		0,15	0,021
	-сахар	5	5								0,18			0,03
	-масло сливочное	5	5							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
<b>242</b>	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,9</b>							
	какао	2	2					0,05			0,09	38,5	4,5	0,74
	молоко	130	130					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	сахар	10	10								0,2			0,03
<b>118</b>	<b>Омлет (60)</b>			<b>5,82</b>	<b>9,02</b>	<b>1,52</b>	<b>110,5</b>							
	-масло сливочное	2	2							0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	-яйцо	1	40											
	-молоко	20	20											
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>							
	<b>Итого:</b>			<b>23,59</b>	<b>28,61</b>	<b>117,79</b>	<b>828,3</b>	<b>0,723</b>	<b>3,59</b>	<b>0,188</b>	<b>549,42</b>	<b>858,4</b>	<b>188,1</b>	<b>9,81</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>		<b>20,1</b>	<b>84</b>							
	<b>печенье</b>	<b>35</b>		<b>3,43</b>	<b>3,46</b>	<b>23,83</b>	<b>140</b>							
<b>270</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,28</b>	<b>45,12</b>							
	Чай заварка	2												
	сахар	10	10											
<b>Обед</b>														
<b>20</b>	<b>Салат из</b>			<b>4,1</b>	<b>10,25</b>	<b>12,58</b>	<b>158,9</b>							



	<b>зеленого горошка (100)</b>													
	-зеленый горошек	100	90					0,06	0,51		13,6		30,6	0,37
	-масло растительное	10	10											
	-лук	5	4					0,018	27		1,4	2,88	1,98	0,11
<b>34</b>	<b>Рассольник с мясом (300)</b>			<b>6,03</b>	<b>13,56</b>	<b>38,73</b>	<b>179,5</b>							
	-картофель	100	85					0,015	24		12,0	69,6	27,6	1,08
	-огурцы солёные	18	16					0,048	4,8		6,0	4,8	2,4	0,12
	-лук репчатый	7	6					0,032	0,8		2,4	4,64	1,12	0,066
	-морковь	15	13					0,009	0,8		8,16	8,8	6,08	0,11
	-масло сливочное	4	4							0,016	1,76	1,52	0,24	0,016
	-соль	0,4	0,3								1,47		0,08	0,011
	-рис	8	8								0,92	17,35	5,77	0,1
	-сметана 10%	8	8							0,032	6,86	1,52	0,24	0,005
	-говядина	30	22											
<b>171</b>	<b>Котлета мясная (70/30)</b>			<b>10,68</b>	<b>11,72</b>	<b>5,74</b>	<b>176,75</b>							
	-говядина	80	60					0,1		0,05	20,1	189,0	25,2	1,64
	-хлеб пшеничный	13	13											
	-молоко	16	16					0,001	0,3		0,93	1,73	0,42	0,024
	-масло сливочное	5	5								3,68		0,22	0,023
	-сухари	4	4											
<b>216</b>	<b>Картофельное пюре(200)</b>			<b>4,18</b>	<b>9,38</b>	<b>36,28</b>	<b>213,2</b>							
	-картофель	180	165					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	-соль поваренная йод.	0,8	0,8								2,8		0,16	0,023
	-масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	-молоко	30	30											
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>34,0</b>	<b>132</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>		<b>10,0</b>		<b>8,0</b>	<b>1,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>5,2</b>	<b>1,2</b>	<b>44,3</b>	<b>214</b>	<b>0,25</b>			<b>43,5</b>	<b>195</b>	<b>63</b>	<b>5,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>28,11</b>	<b>39,2</b>	<b>175,33</b>	<b>1106,91</b>	<b>0,889</b>	<b>109</b>	<b>0,265</b>	<b>194,27</b>	<b>641,54</b>	<b>221,5</b>	<b>12,67</b>
	<b>1 -Ужин</b>													
	<b>Пирожок печеный с печенью (80)</b>			<b>4,94</b>	<b>3,86</b>	<b>28,9</b>	<b>168,79</b>							
<b>315</b>	-мука	29+1	29+1					0,083			8,89	42,48	7,9	0,59

	-сахар	2	2							0,068			0,01
	-масло сливочное	3	3				0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	-дрожжи	0,75	0,75				0,33			0,4	6,0	0,77	0,05
	-соль йодированная	0,25	0,25							0,92		0,05	0,007
	-молоко	13	13				0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	-яйца	1/13	3										
	Фарш:		70	16,4	3,24								
	-печень	110	53				0,0051			4,13	87,6	10,2	1,25
	-лук	8	3,3				0,006	1,26		3,9	6,93	4,78	0,088
	-масло подсолнечное	2	2							0,37		0,02	0,003
	-яйцо	1/30	2										
<b>15</b>	<b>Салат из свежих огурцов (100)</b>			<b>0,72</b>	<b>10,08</b>	<b>3,00</b>	<b>103,6</b>						
	-огурцы	114	91					0,09	15,2		7,6	41,8	17,5
	-масло растительное	10	10										
<b>192</b>	<b>Птица отварная (70)</b>			<b>18,2</b>	<b>18,2</b>	<b>0,97</b>	<b>242,7</b>						
	-грудка куриная	115	93					0,159			12,07	258,2	36,23
	-масло сливочное	2	2					0,2		0,016	0,96	1,2	1,6
	-лук	5	4					0,005	1,1		3,4	6,3	1,5
	-соль йодированная	1,2	1,2								4,32		0,72
	-морковь	9	8					0,003	1,8		1,4	4,9	0,11
<b>210</b>	<b>Капуста тушеная (200)</b>			<b>5,24</b>	<b>6,46</b>	<b>26,9</b>	<b>174,3</b>						
	-капуста свежая	250	200					0,06	90,0		96,0	64,0	32,0
	-масло сливочное	5	5							0,038	2,2	1,9	0,3
	-морковь	30	24					0,01	1,0		10,2	10,6	7,6
	-лук репчатый	20	16					0,008	1,6		4,96	9,28	2,24
	-томат пюре	2	2					0,005	2,6		2,0	7,0	3,0
	-мука пшеничная	2	2					0,01			0,96	4,6	1,76
	-сахар	3	3										
	-соль йодированная	0,5	0,5								1,8		0,1
	-вода	60	60								2,7	0,002	0,6
<b>255</b>	<b>Компот из с/ф. (200)</b>			<b>0,48</b>	<b>0,25</b>	<b>26,81</b>	<b>110,9</b>						
	-сухофрукты	25	25					0,05	2,0		80,0	123	52,5
	-сахар	10	10								0,2		0,03
	-вода	210	210								9,45	0,001	2,1

	Хлеб пшеничный	100	100	7,1	1,1	46,4	229	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	2-Ужин													
	Продукт йогуртовый	200		10	6,4	7	13							
	Итого:			51,68	50,59	139,98	1042	0,909	116,8	0,054	248,8	822,3	240,9	11,36
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>117,2</b>	<b>126,6</b>	<b>484,31</b>	<b>3246</b>	<b>2,68</b>	<b>231,8</b>	<b>0,618</b>	<b>1057</b>	<b>2755,3</b>	<b>722</b>	<b>38,48</b>





	-лук репчатый	14	12					0,032	0,8		2,4	4,64	1,12	0,066
	- морковь	10	8											
	-масло сливочное	4	4							0,016	1,76	1,52	0,24	0,016
	-вода	210	210											
	-соль	0,4	0,4								1,47		0,08	0,011
<b>160</b>	<b>Ленивые голубцы(180)</b>			<b>6,56</b>	<b>6,69</b>	<b>4,93</b>	<b>106,2</b>							
	-мясо	78	56					0,045			7,05	141,9	17,7	2,55
	-капуста	147	120					0,06	96,2		102,6	78,2	34,2	1,2
	-лук	10	8											
	-мука	2	2					0,0029	0,04		1,24	2,32	0,56	0,028
	-соль йодированная	1	1								4		0,22	0,032
	-рис	8	8					0,016			1,7	34	11,2	0,017
	-томатная паста	2	2					0,007	3,9		3,0	10,5		0,3
	-масло сливочное	4	4							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	-яйца	1/20	4											
	-сметана	8	8											
<b>255</b>	<b>Компот(200)</b>			<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>27,89</b>	<b>113,8</b>							
	-сахар	10	10											
	с/фрукты	25	23											
	Хлеб ржаной	120	120	6,24	1,44	53,16	256,8	0,25			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>22,12</b>	<b>28,18</b>	<b>112,64</b>	<b>796,1</b>	<b>0,530</b>	<b>104,7</b>	<b>0,052</b>	<b>271,91</b>	<b>842,7</b>	<b>243,86</b>	<b>10,575</b>
	<b>1-ужин</b>													
<b>299</b>	<b>Ватрушка с творогом (60)</b>			<b>7,08</b>	<b>2,63</b>	<b>41,8</b>	<b>219,1</b>							
	-мука	29+1	29+1					0,085			9,0	43,0	8,0	0,6
	-сахар	2	2								0,054			0,008
	-масло сливочное	2	2					0,0002		0,009	0,55	0,69	0,1	0,004
	-масло растительное	2	2											
	-дрожжи	0,75	0,75					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	-соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	-молоко	12	12					0,008	0,26	0,004	24,0	18,0	2,8	0,012
	-яйца	1/20	3					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077
	Фарш творожный:		40											
	-творог	30	30					0,014	0,18	0,036	54,3	78,19	8,33	0,18
	-яйца	1/30	2					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077

	-сахар	2	2							0,04			0,006	
	<b>Соленый огурец (60)</b>													
	-соленый огурец	76												
<b>163</b>	<b>Жаркое по-домашнему(250)</b>			<b>22,56</b>	<b>17,33</b>	<b>22,13</b>	<b>334</b>							
	-говядина	100	80					0,112			16,74	349,7	40,92	5,02
	Масса тушеного мяса		60											
	-картофель	230	210					0,27	45,6		22,8	125,4	52,4	2,05
	-масло сливочное	5	5					0,002		0,06	3,6	4,5	0,075	0,03
	-лук репчатый	21	18					0,015	0,3		9,3	17,4	4,2	0,24
	-морковь	15	13											
	-соль йодированная	2	2								11,04		0,66	0,087
	-томатная паста	2	2					0,007	3,9		3,0	10,5		0,3
	Масса овощей	180												
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,56</b>	<b>-</b>	<b>34</b>	<b>132</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>		<b>10,0</b>		<b>8,0</b>	<b>1,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229,8</b>	<b>0,3</b>			<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>79</b>	<b>5,28</b>
	<b>2-Ужин</b>													
	<b>Продукт йогуртовый</b>	<b>200</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>							
	<b>Итого:</b>			<b>47,97</b>	<b>31,5</b>	<b>155,58</b>	<b>983,9</b>	<b>0,78</b>	<b>100,3</b>	<b>0,16</b>	<b>85,74</b>	<b>819,8</b>	<b>202,92</b>	<b>15,47</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>100,4</b>	<b>93,27</b>	<b>392,77</b>	<b>2776</b>	<b>1,94</b>	<b>210,5</b>	<b>0,42</b>	<b>973,9</b>	<b>2798</b>	<b>674,9</b>	<b>39</b>

## Неделя 1, день 4 (12 лет и старше)

№ реце пта	Наименование Приемов и блюд	Брут то	Нет- то	Химический состав										
				белки	жиры	углево- ды	калор ийнос ть	вита- мин В1	вита- мин С	вита- мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>124</b>	<b>Запеканка творожная (190/30)</b>			<b>37,0</b>	<b>15,33</b>	<b>36,86</b>	<b>433,2</b>							
	-творог 9%	180	180					0,68	0,86	0,086	282	372	39,56	0,67
	-крупа манная	12	12					0,02			2,52	12,04	2,24	0,17
	-сметана	10	10											
	-молоко	43	43								1,84		0,1	0,014
	-сахарный песок	12	12								0,2			0,03
	-масло сливочное	3	3					0,004		0,016	0,96	1,2	0,02	0,008
	-яйца куриные	1/4	10					0,005		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	-сухари панировочные	5	5					0,027			3,18	16,26	4,8	0,4
	-ванилин	0,01												
<b>242</b>	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,9</b>							
	-какао	2	2					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	молоко	130	130					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	сахар	10	10								0,22			
	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	100	100	7,1	1,1	46,4	229,0	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	<b>Итого:</b>			<b>47,92</b>	<b>28,61</b>	<b>109,29</b>	<b>890,9</b>	<b>1,14</b>	<b>1,86</b>	<b>0,18</b>	<b>478,02</b>	<b>923,1</b>	<b>161,98</b>	<b>8,69</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,04</b>		<b>20,2</b>	<b>84</b>							
	<b>Конфеты</b>	<b>35</b>		<b>8</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>149,3</b>	0,06	0,8	0,1	3,3	245,5	37	0,3
	<b>Чай (200)</b>													
	-чай заварка	2	2											
<b>Обед</b>														
<b>15</b>	<b>Салат из свежих огурцов(100)</b>			<b>0,72</b>	<b>10,8</b>	<b>10,08</b>	<b>103,6</b>							
	-огурцы	114	91							8,0				
	-масло растительное	10	10					0,042			40,6	61,6	13,3	1,05







	-масло сливочное	2	2							0,1			0,015		
	-яйцо	1,1/2	60												
<b>145</b>	<b>Рыба отварная (90)</b>			<b>4,33</b>	<b>0,51</b>	<b>0,43</b>	<b>57,32</b>		0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	-рыба	138	110						0,134	2,19	0,012	48,8	292,8	67,1	0,98
	-масло сливочное	3	3												
	-лук	3	3						0,002	0,3		0,93	1,74	0,42	0,024
	-соль йодированная	0,5	0,5									1,84		0,1	0,014
	-морковь	4	3						0,002	0,15		1,53	1,65	1,14	0,02
<b>196</b>	<b>Гречка рассыпчатая (200)</b>			<b>7,72</b>	<b>4,87</b>	<b>39,57</b>	<b>238,9</b>								
	-гречка	70	70						0,016	28		14	77	32,2	1,26
	-вода	136							0,012	1,0		10,2	11,0	7,6	0,14
	-масло сливочное	8	8								0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>34,0</b>	<b>132</b>	0,04	12,0			10,0		8,0	1,8
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,8</b>	<b>46,44</b>	<b>250,8</b>	0,3				39,6	280,8	79	5,28
	<b>2-Ужин</b>														
	<b>Продукт йогуртовый</b>	<b>100</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>								
	<b>Итого:</b>			<b>33,27</b>	<b>41,4</b>	<b>119,66</b>	<b>922,5</b>	<b>0,60</b>	<b>58,84</b>	<b>0,236</b>	<b>125,4</b>	<b>785,5</b>	<b>215,96</b>	<b>10,97</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>122,3</b>	<b>127,6</b>	<b>367,04</b>	<b>3023</b>	<b>2,85</b>	<b>89,4</b>	<b>0,62</b>	<b>920,17</b>	<b>2946,</b>	<b>779,3</b>	<b>43,35</b>	

## Неделя 1, день 5 (12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто	Нетто	Химический состав										
				белки	жиры	углеводы	калорийность	вита-мин В1	вита-мин С	вита-мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>105</b>	<b>Каша рисовая на молоке с маслом (250)</b>			<b>6,4</b>	<b>8,27</b>	<b>40,76</b>	<b>262,5</b>							
	-рис	37	37					0,036		0,05	3,69	69,3	23,1	0,04
	-молоко 3,2%	180	180					0,075	3,43		316,8	273,6	36,96	0,16
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	6	6								0,18			0,027
	-масло сливочное	5	5					0,06		0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
<b>258</b>	<b>Кофейный напиток (200)</b>			<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>							
	-кофейный напиток	5	5					0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	сахар	10	10								0,22			
	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	100	100	7,1	1,1	46,4	229	0,30			39,6	280,8	79	5,28
<b>122</b>	<b>Омлет с сыром (65)</b>			<b>7,33</b>	<b>10,60</b>	<b>1,15</b>	<b>130,42</b>	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	-яйцо	1	40											
	-молоко	25	25											
	Масса омлетной смеси		65											
	-сыр	15,5	15											
	-масло сливочное	2	2											
	Масса готового омлета		65											
	<b>Итого:</b>			<b>23,67</b>	<b>31,41</b>	<b>108,1</b>	<b>815,4</b>	<b>0,549</b>	<b>4,786</b>	<b>0,238</b>	<b>523,73</b>	<b>818,2</b>	<b>170,88</b>	<b>8,916</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>		<b>20,2</b>	<b>84</b>							
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>245,5</b>	<b>37</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>														
	<b>Салат овощной( 100)</b>			<b>1,4</b>	<b>10,14</b>	<b>11,54</b>	<b>141,94</b>							
	-картофель	56	40					0,022	0,36		7,26	7,8	4,29	0,29

	-масло растительное	10	10											
	-огурцы соленые	21	20				0,002	0,2		6,0	13,2	5,4	0,72	
	-морковь свежая	26	20											
	-зеленый горошек	17	14							0,92		0,05	0,007	
<b>37</b>	<b>Суп картофельный с горохом на к/б-не (300)</b>			<b>2,8</b>	<b>4,66</b>	<b>16,33</b>	<b>118,54</b>							
	-горох	25	24				0,15			12	69,6	27,6	1,08	
	-картофель	82	60				0,06	12		6	34,7	13,8	0,54	
	-лук репчатый	15	12				0,004	0,05		2,45	4,58	1,1	0,06	
	-масло сливочное	4	4				0,009	0,31	0,005	28,8	21,6	3,96	0,014	
	-соль	0,4	0,4							0,9		0,05	0,007	
	-морковь	18	14				0,004	0,5		4,1	5	3,1	0,03	
<b>189</b>	<b>Шницели припущенные из птицы (70)</b>			<b>11,02</b>	<b>22,45</b>	<b>7,52</b>	<b>186,09</b>							
	-куриная грудка	115	90				0,09			8,1	170,9	21,8	2,18	
	-лук репчатый	8	6											
	-молоко	18	18				0,014	0,48	0,08	58,0	43,6	6,7	0,028	
	-хлеб	13	13											
	-масло сливочное	3	3				0,012	0,02	0,032	7,7	5,4	0,72	0,005	
	-сухари	4	4											
	Масса полуфабриката		80											
	Соус		30											
<b>210</b>	<b>Капуста тушеная (200)</b>			<b>5,24</b>	<b>6,46</b>	<b>26,9</b>	<b>174,32</b>							
	-капуста	250	190				0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49	
	-лук	20	16				0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,018	
	-масло сливочное	5	5						0,095	2,2	1,9	0,3	0,02	
	-морковь	30	24							2,8		0,16	0,023	
	-сахар	3	3											
	-мука	2	2											
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>90</b>							
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>6,24</b>	<b>1,44</b>	<b>53,16</b>	<b>256,8</b>	<b>0,25</b>		<b>43,5</b>	<b>195</b>	<b>63</b>	<b>5,4</b>	
	<b>Итого:</b>			<b>27,1</b>	<b>45,35</b>	<b>136,8</b>	<b>967,7</b>	<b>0,936</b>	<b>71,29</b>	<b>0,29</b>	<b>364</b>	<b>849,7</b>	<b>263</b>	<b>13,95</b>
	<b>1-Ужин</b>													
<b>18</b>	<b>Салат из свежих</b>			<b>1,0</b>	<b>10,16</b>	<b>4,60</b>	<b>113,92</b>							

	<b>помидоров (100)</b>													
	-масло растительное	10	10											
	-томаты свежие	108	91											
	-соль	0,25	0.25											
	<b>Котлета мясная (60)</b>			<b>16,4</b>	<b>8,4</b>	<b>4,44</b>	<b>158,4</b>							
	-котлета п/ф	75	60							27,9	204,6	32,55	0,59	
	-масло сливочное	3	3						0,034	2,02	2,5	0,042	0,017	
<b>216</b>	<b>Картофельное пюре (200)</b>			<b>5,24</b>	<b>6,46</b>	<b>26,9</b>	<b>174,32</b>							
	-картофель	180	165					0,02		160,3	71,28	2,64	2,1	
	-молоко	30	30					0,01	0,045	9,9	34,6	2,2	0,45	
	-масло сливочное	5	5						0,038	2,2	1,9	0,3	0,02	
<b>270</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			-	-	<b>11,28</b>	<b>45,12</b>							
	-сахар	13	13							0,22				
	-чай	2	2					0,002	0,28	13,86	23,1	12,32	2,29	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	<b>0,30</b>		<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>79</b>	<b>5,28</b>	
	<b>Итого:</b>			<b>29,74</b>	<b>26,56</b>	<b>93,62</b>	<b>720,76</b>	<b>0,46</b>	<b>19,42</b>	<b>0,189</b>	<b>446,92</b>	<b>828,34</b>	<b>172,27</b>	<b>12,08</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>90,91</b>	<b>109,7</b>	<b>359,42</b>	<b>2600,8</b>	<b>2,085</b>	<b>112,29</b>	<b>0,817</b>	<b>1352,45</b>	<b>2762,24</b>	<b>651,15</b>	<b>37,346</b>



## Неделя 2, день 6 (12 лет и старше)

№ реце пта	Наименование Приемов и блюд	Брут то	Нет- то	Химический состав										
				белки	жиры	угле- воды	калор ийност ь	вита- мин В1	вита- мин С	вита- мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>204</b>	<b>Макаронны отварные (200)</b>			<b>7,36</b>	<b>7,07</b>	<b>47</b>	<b>280</b>							
	-макаронные изделия	70	70					0,11			12,9	59,1	25,1	1,088
	-соль йодированная	0,6	0,6								2,2		0,12	0,017
	-масло сливочное	6	6							0,02	0,12	1,0	0,18	0,004
<b>270</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>					<b>11,28</b>	<b>45,12</b>							
	-чай	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	
	-сахар	13	13								0,22			0,032
	<b>Яйцо</b>	<b>1</b>	<b>40</b>	<b>5,8</b>	<b>6,7</b>	<b>0,58</b>	<b>92</b>							
	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	100	100	7,1	1,1	46,44	229,0	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	<b>Итого:</b>			<b>20,31</b>	<b>23,12</b>	<b>105,38</b>	<b>720,9</b>	<b>0,442</b>	<b>0,28</b>	<b>0,058</b>	<b>90,1</b>	<b>459,76</b>	<b>133,52</b>	<b>7,54</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,2</b>	<b>84</b>							
<b>243</b>	<b>Какао</b>	<b>200</b>		<b>3,77</b>	<b>3,99</b>	<b>25,95</b>	<b>153,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,377</b>	<b>730,6</b>	<b>921</b>	<b>184,5</b>	<b>8,5</b>
	Сахар	10												
	Молоко	130									165	127	19	0,13
	Какао порошок	2												
<b>Обед</b>														
	<b>Салат с зеленым гор-м(100)</b>			<b>3,04</b>	<b>11,38</b>	<b>10,76</b>	<b>127,0</b>							
	-масло растительное	10	10					0,017	0,062		2,6	3,83	0,92	0,027
	-зеленый горошек	62	56											
	-сол. огурец	21	19											
	-картофель	36	21											
<b>27</b>	<b>Борщ с мясом (300)</b>			<b>2,28</b>	<b>7,92</b>	<b>12,06</b>	<b>133,3</b>							
	-говядина	30	22					0,15	24		12	69,6	27,6	1,08
	-картофель	33	24					0,04	8,0		4,0	23,2	9,2	0,36
	-капуста	30	28					0,012	19,0		19,2	32,0	6,4	0,24
	-лук	8	7					0,008	3,6		4,8	9,2	2,0	1,2



	-морковь	20	14					0,012	1,0		10,2	11,2	7,2	0,14
	-масло сливочное	4	4					0,001		0,04	1,92	2,4	3,2	0,007
	-соль	0,3	0,3								1,1		0,06	0,008
	-сахар	3	3											
	-томатная паста	2	2					0,004	3,6		1,6	4,0	5,4	0,18
	-сметана10%	8	8					0,002	0,04	0,004	7,2	4,9	0,8	0,004
	-свекла	60	48					0,01	6,4		23,6	27,5	14,0	0,89
	-петрушка	5,2	4					0,004	1,4		2,2	2,9	0,8	0,02
	-бульон	240												
	-чеснок	2	2					0,001	0,12		0,72	1,2	0,36	0,018
	-лимонная к-та	1	1											
<b>148</b>	<b>Рыба, запеченная в омлете (80)</b>			<b>17,43</b>	<b>10,8</b>	<b>5,24</b>	<b>188,3</b>							
	-рыба	120	85								27,9	204,6	32,55	0,59
	-мука	3	3					0,001			0,68	3,29	0,6	0,045
	-молоко	34	34					0,01	0,34	0,005	32,2	29,1	3,76	0,016
	-яйца	1/4	12,5					0,01		0,045	9,9	34,6	2,2	0,45
	-масло сливочное	3	3					0,001		0,034	2,02	2,5	0,042	0,017
	-масло растительное	5	5								1,84		0,1	0,014
<b>196</b>	<b>Греча рассыпчатая (200)</b>			<b>11,64</b>	<b>7,12</b>	<b>60</b>	<b>350</b>							
	-греча	70	70					0,11			12,9	59,1	25,1	1,088
	-соль, поваренная йод.	0,75	0,75					0,3			2,76		0,15	0,021
	-масло сливочное	8	8							0,03	2,2	1,9	0,3	
	-вода	150	150								6,75	1,5		
	<b>Сок(200)</b>			<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>34,0</b>	<b>132</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>		<b>10</b>		<b>8,0</b>	<b>1,8</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>6,24</b>	<b>1,44</b>	<b>53,16</b>	<b>256,8</b>	<b>0,25</b>			<b>43,5</b>	<b>195</b>	<b>63</b>	<b>5,4</b>
	<b>Итого:</b>			<b>41,27</b>	<b>40,32</b>	<b>173,58</b>	<b>1192</b>	<b>0,982</b>	<b>129,5</b>	<b>0,158</b>	<b>342,69</b>	<b>759,69</b>	<b>234,97</b>	<b>12,79</b>
	<b>1-Ужин</b>													
	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>		<b>0,72</b>	<b>10,08</b>	<b>3</b>	<b>103,6</b>		<b>27,2</b>		<b>8,0</b>	<b>17,6</b>	<b>7,0</b>	<b>0,9</b>
<b>189</b>	<b>Биточки из птицы(70)</b>			<b>11</b>	<b>12,45</b>	<b>7,52</b>	<b>186,9</b>							
	-грудка птицы	115	90					0,045			6,9	141,9	179	2,55
	-лук	8	6											
	-молоко	18	18						0,17	0,002	16,1	14,5	1,88	0,008
	-хлеб пшеничный	13	13											
	-сухари панировочные	4	4											
	-масло сливочное	3	3							0,047	1,1	0,95	0,15	0,01

	-масса полуфабриката		80											
<b>215</b>	<b>Картофель в молоке (200)</b>			<b>4,18</b>	<b>9,11</b>	<b>36,28</b>	<b>243,2</b>							
	-картофель	200	160					0,2	33,4		17	96,7	38,3	1,6
	-молоко	60	60					0,018	0,6	0,12	72,6	54,6	8,4	0,12
	-масло сливочное	6	6							0,02	1,32	1,26	0,2	0,01
	-мука пшеничная	3	3					0,017			1,8	8,6	1,6	0,12
<b>247</b>	<b>Кисель (200)</b>			<b>1,36</b>	<b>-</b>	<b>29,02</b>	<b>116,2</b>							
	-концентрат киселя	24	24					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	-сахар	10	10								0,2			
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	<b>0,30</b>			<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>79</b>	<b>5,28</b>
	<b>2-Ужин</b>													
	<b>Продукт йогуртовый</b>	<b>200</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>							
	<b>Итого:</b>			<b>34,36</b>	<b>38,69</b>	<b>129,22</b>	<b>891,9</b>	<b>0,582</b>	<b>61,28</b>	<b>0,189</b>	<b>178,48</b>	<b>335,5</b>	<b>327,85</b>	<b>11,98</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>99,11</b>	<b>106,5</b>	<b>454,33</b>	<b>3043</b>	<b>2,161</b>	<b>192,3</b>	<b>0,904</b>	<b>1480,3</b>	<b>2603,3</b>	<b>911,8</b>	<b>41,20</b>

## Неделя 2, день 7 (12 лет и старше)

№ реце пта	Наименование Приемов и блюд	Брут то	Нет- то	Химический состав										
				белки	жиры	углево- ды	калори йность	вита- мин В1	вита- мин С	вита- мин А	Са	р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
<b>100</b>	<b>Каша молочная овсяная (250)</b>			<b>7,91</b>	<b>11,12</b>	<b>31,86</b>	<b>259,02</b>							
	-крупа овсяная	35	35					0,29			38,4	209,4	69,6	2,34
	-молоко 3,2%	180	180					0,096	3,12	0,048	288	210	28,8	0,14
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	6	6								0,18			0,027
	-масло сливочное	5	5							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
<b>258</b>	<b>Кофейный напиток (200)</b>			<b>2,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>118,69</b>							
	-кофейный напиток	5	5					0,05			0,09	38,5	4,5	0,74
	-молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	-сахар	10	10								0,22			0,032
<b>120</b>	<b>Омлет с морковью (75)</b>			<b>6,08</b>	<b>9,04</b>	<b>3,20</b>	<b>118,48</b>							
	-яйца	1	40											
	-морковь	25	20											
	-молоко	25	25											
	-масло сливочное	2	2											
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,8</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	<b>Итого:</b>			<b>23,93</b>	<b>32,06</b>	<b>94,81</b>	<b>768,55</b>	<b>0,796</b>	<b>4,12</b>	<b>0,136</b>	<b>513,43</b>	<b>927,31</b>	<b>213,12</b>	<b>9,778</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>20,2</b>	<b>84</b>							
<b>270</b>	<b>Чай сладкий</b>	<b>200</b>		<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,28</b>	<b>45,12</b>	<b>0,053</b>	<b>0,63</b>	<b>0,010</b>	<b>3,30</b>	<b>245,3</b>	<b>37,3</b>	<b>0,26</b>
	-сахар	10												
	-чай заварка	2												
	<b>Печенье</b>	<b>35</b>		<b>3,43</b>	<b>3,44</b>	<b>23,83</b>	<b>140</b>							
<b>Обед</b>														
<b>22</b>	<b>Салат из свеклы с чесноком(100)</b>			<b>1,40</b>	<b>10,08</b>	<b>9,22</b>	<b>133,28</b>							
	-свекла	116	90					0,018	1,8		3,4	9,98	3,39	0,1
	-масло растительное	10	10					0,005	0,1		3,1	5,8	1,4	0,08





	-сода	0,6	0,6					0,012			0,58	8,8	1,0	0,07
	-яйца куриные	1/5	12					0,006			5,5	21,4	0,12	0,25
	-молоко	78	78								6,4	10,2	3,2	0,24
<b>18</b>	<b>Салат из свежих томатов (100)</b>			<b>1,00</b>	<b>10,6</b>	<b>4,60</b>	<b>113,92</b>							
	-помидоры	108	91											
	-масло растительное	10	10											
<b>190</b>	<b>Птица порц. в соусе (65/40)</b>			<b>34,5</b>	<b>41,62</b>	<b>5,74</b>	<b>534,29</b>							
	-грудка куриная	125	100					0,09			8,1	70,9	21,8	2,18
	-лук репчатый	9	7,2						0,05		2,45	4,58	1,1	0,06
	-соль поваренная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	-масло сливочное	3	3							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	-морковь	9	7					0,5			4,1	5,0	3,1	0,03
	-сметана	8	8											
	-мука	2	2											
	-чеснок	1	0,8											
<b>201</b>	<b>Рис отварной (180)</b>													
	-крупа рисовая	65	65											
	-масло сливочное	6	6											
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,6</b>		<b>34</b>	<b>132</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>		<b>10</b>		<b>8,0</b>	<b>1,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>10,4</b>	<b>1,8</b>	<b>46,44</b>	<b>250,8</b>	<b>0,30</b>			<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>79</b>	<b>5,28</b>
	<b>2-Ужин</b>													
	<b>Йогурт</b>	<b>200</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>							
	<b>Итого:</b>			<b>60,8</b>	<b>64,6</b>	<b>124,23</b>	<b>1193,5</b>	<b>0,63</b>	<b>54,8</b>	<b>0,095</b>	<b>85,97</b>	<b>467,4</b>	<b>154,5</b>	<b>10,86</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>124,9</b>	<b>147,4</b>	<b>396,7</b>	<b>3258,2</b>	<b>2,606</b>	<b>201,1</b>	<b>0,311</b>	<b>1095</b>	<b>2822</b>	<b>715,16</b>	<b>41,71</b>



## Неделя 2, день 8 (12 лет и старше)

№ рецепта	Наименование приемов и блюд	Брутто	Нетто	Химический состав										
				белки	жиры	углеводы	калорийность	вита-мин В1	вита-мин С	вита-мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
98	<b>Каша манная на молоке с маслом (250)</b>			<b>7,75</b>	<b>10,06</b>	<b>38,86</b>	<b>277,5</b>							
	-крупа манная	35	35					0,036		0,05	3,69	69,3	23,1	0,04
	-молоко 3,2%	180	180					0,075	3,43		316,8	273,6	36,96	0,16
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	6	6								0,18			0,027
	-масло сливочное	5	5					0,06		0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
242	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>3,77</b>	<b>3,93</b>	<b>25,95</b>	<b>153,92</b>							
	-какао порошок	2	2					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	молоко	130	130					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	сахар	10	10								0,22			
	Масло сливочное	10	10	0,05	8,25	0,08	74,8			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	100	100	10,44	1,8	46,44	250,8	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	Сыр	34	33	6,9	7,8	-	103,29	0,03			19	94	16,5	1,1
	<b>Итого:</b>			<b>30,37</b>	<b>33,48</b>	<b>112,13</b>	<b>882,22</b>	<b>0,581</b>	<b>4,43</b>	<b>0,138</b>	<b>508,33</b>	<b>850,81</b>	<b>174,78</b>	<b>7,214</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>		<b>20,1</b>	<b>84</b>							
269	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>		<b>2,79</b>	<b>2,55</b>	<b>13,27</b>	<b>87,25</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>245,5</b>	<b>37</b>	<b>0,3</b>
	чай	2												
	-сахар	13	13											
	-молоко	80	80											
	-вода	67	67											
<b>Обед</b>														
	<b>Салат овощной (100)</b>			<b>1,4</b>	<b>9,38</b>	<b>6,2</b>	<b>103,2</b>							
	-картофель	36	29					0,02	6,0		22,2	25,8	1,2	0,84
	-масло растительное	10	10											
	-морковь	26	20					0,002	0,27		7,2	7,47	9,18	0,27



	-яйца	1/20	3					0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077
	-дрожжи	0,75	0,75					0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	-соль	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	Фарш творожный		30											
	-творог	30	30											
	-яйца	1/30	1,3					0,009		0,008	1,7	5,95	0,37	0,007
	-сахар	2	2											
<b>117</b>	<b>Омлет натуральный (85)</b>			<b>5,82</b>	<b>9,02</b>	<b>1,52</b>	<b>110,5</b>	<b>0,028</b>	<b>0,076</b>	<b>0,1</b>	<b>22</b>	<b>76,8</b>	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>
	-яйца	1, 1/2	60											
	-молоко	25	25											
	-масло сливочное	2	2											
<b>147</b>	<b>Рыба припущенная в молоке (90)</b>			<b>19,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,48</b>	<b>100,8</b>							
	-рыба	130	102					0,175	4,7	0,014	43,9	351,4	51,2	1,02
	-лук	10	7											
	-петрушка	4	3					0,002	1,26		2,05	2,63	0,79	0,025
	-молоко	25	25											
	-масло сливочное	3	3											
<b>216</b>	<b>Картофельное пюре(200)</b>			<b>4,26</b>	<b>8,08</b>	<b>31,0</b>	<b>213,9</b>							
	-картофель	180	150					0,016	28		14	77	32,2	1,26
	-молоко	30	30					0,012	1,0		10,2	11,0	7,6	0,14
	-масло сливочное	5	5							0,024	1,44	1,8	0,03	0,012
	-соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,09	0,012
<b>255</b>	<b>Компот из с/фр. (200)</b>			<b>0,56</b>		<b>27,89</b>	<b>113,8</b>							
	-сахар	10	10								0,22			
	-с/ф	25	25					0,05	0,28		80,0	123,0	52,5	1,6
	-вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб пшеничный	100	100	7,1	1,1	46,4	229	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	2-Ужин													
	Продукт йогуртовый	200		10	6,4	7	13							
	<b>Итого:</b>			<b>54,02</b>	<b>29,83</b>	<b>156,1</b>	<b>1000</b>	<b>0,77</b>	<b>79,67</b>	<b>0,238</b>	<b>248,23</b>	<b>1011,2</b>	<b>263,83</b>	<b>11,38</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>122,6</b>	<b>103,8</b>	<b>473,29</b>	<b>3094</b>	<b>2,12</b>	<b>161,9</b>	<b>0,53</b>	<b>983,86</b>	<b>2831</b>	<b>648,8</b>	<b>35,22</b>









	-картофель	30	22							0,68	13,75	3,05	0,49	0,01
	-яйцо	1/30	1,7											
	-лук	8	6											
	-масло растительное	2	2											
	-масло сливочное	3	3											
<b>1</b>	<b>Винегрет овощной (100)</b>			<b>1,26</b>	<b>10,14</b>	<b>8,32</b>	<b>129,3</b>							
	-картофель	30	21											
	-морковь	13	10					0,005	0,52		5,3	5,72	3,95	0,08
	-масло растительное	10	10							0,1			0,015	
	-свекла	20	16					0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	-огурцы консервированные	20	16											
	-зеленый горошек	23	23											
	-лук репчатый	18	15											
	-соль	0,25	0,25											
<b>172</b>	<b>Печень говяжья по-строгановски (70/40)</b>			<b>23,32</b>	<b>28,95</b>	<b>4,7</b>	<b>370,15</b>							
	-печень говяжья	124	103					0,09			12,3	256,9	30	3,6
	-масло сливочное	3	5							0,015	0,35	0,57	0,01	
	-масло растительное	6	3											
	-лук	12	10											
	-масса жареной печени	70												
	-соус сметанный	40												
	-сметана	10	10											
	-соль	0,5												
<b>196</b>	<b>Гречка рассыпчатая (200)</b>			<b>11,64</b>	<b>7,14</b>	<b>60</b>	<b>351</b>							
	-крупа гречневая	70	70					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	-вода	136						0,009	0,3	0,06	36,3	27,3	4,2	0,018
	-масло сливочное	8	8							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,6</b>	<b>-</b>	<b>34,0</b>	<b>132</b>	<b>0,04</b>	<b>12,0</b>		<b>10,0</b>		<b>8,0</b>	<b>1,8</b>
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	<b>0,3</b>			<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>79</b>	<b>5,28</b>
	<b>2-Ужин</b>													
	<b>Продукт йогуртовый</b>	<b>200</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>13</b>							
	<b>Итого:</b>			<b>58,86</b>	<b>58,59</b>	<b>229,32</b>	<b>1423</b>	<b>0,362</b>	<b>46,1</b>	<b>0,37</b>	<b>150,15</b>	<b>746,2</b>	<b>168,61</b>	<b>13,31</b>
	<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>			<b>155,7</b>	<b>172,4</b>	<b>490,6</b>	<b>3906</b>	<b>2,204</b>	<b>174,9</b>	<b>1,347</b>	<b>999,98</b>	<b>2381,</b>	<b>623,22</b>	<b>38,413</b>

## Неделя 2, день 10 (12 лет и старше)

№ реце пта	Наименование Приемов и блюд	Брут то	Нет- то	Химический состав										
				белки	жиры	углево- ды	калор ийнос ть	вита- мин В1	вита- мин С	вита- мин А	Ca	p	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
103	<b>Каша пшеничная на молоке с маслом (250)</b>			<b>8,58</b>	<b>10,98</b>	<b>36,75</b>	<b>287,15</b>							
	-крупка пшено	35	35	3,5	0,77	22,89	115,5	0,036		0,05	3,69	69,3	23,1	0,04
	-молоко 3,2%	180	180	5,04	6,3	8,1	111,6	0,075	3,12	0,48	288,0	210	28,8	0,14
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	6	6			5,73	23,4				0,18			0,027
	-масло сливочное	5	5	0,04	3,91	0,03	36,65	0,06		0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	<b>Сыр</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>6,9</b>	<b>7,8</b>	-	<b>103,29</b>	0,03			19	94	16,5	1,1
242	<b>Какао с молоком (200)</b>			<b>3,77</b>	<b>3,99</b>	<b>25,95</b>	<b>153,9</b>							
	-какао порошок	2	2	3,64	4,55	15,4	119,6	0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	-молоко	130	130	3,64	4,55	5,85	80,6	0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	-сахар	10	10			9,55	39				0,22			
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>0,08</b>	<b>7,82</b>	<b>0,06</b>	<b>73,3</b>			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	0,30			39,6	280,8	79	5,28
	<b>Итого:</b>			<b>26,43</b>	<b>31,69</b>	<b>109,82</b>	<b>846,64</b>	<b>0,549</b>	<b>4,786</b>	<b>0,618</b>	<b>523,73</b>	<b>818,2</b>	<b>170,88</b>	<b>8,916</b>
<b>2 Завтрак</b>														
	<b>Фрукты</b>	<b>200</b>		<b>0,4</b>		<b>20,2</b>	<b>84</b>							
	<b>Продукт йогуртовый</b>	<b>200</b>		<b>4,8</b>	<b>9</b>	<b>27,6</b>	<b>220</b>	<b>0,06</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,3</b>	<b>245,5</b>	<b>37</b>	<b>0,3</b>
	<b>вафли</b>	<b>40</b>		<b>2</b>	<b>11,6</b>	<b>25,2</b>	<b>116,4</b>							
<b>Обед</b>														
18	<b>Салат из свежих помидоров(100)</b>			<b>0,4</b>		<b>3,4</b>	<b>102,3</b>							
	-свежие томаты	108	91	0,4	-	3,4	15				16,0	53,0	21,0	0,7
	-масло растительное	10	10	-	9,38	-	87,30							
42	<b>Суп картофельный с мясом(300)</b>			<b>18,81</b>	<b>4,35</b>	<b>12,06</b>	<b>170,3</b>							
	-мясо	30	22	17,5	2	-	88	0,08	2,6	0,04	240	180	28	0,12



	-морковь	15	14	0,14	-	0,85	4,06	0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077
	-лук	19	15	0,02	-	0,61	2,9			0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	-картофель	130	95	1,03	-	12,04	53,32				0,08			0,012
	-соль	0,4	0,4								1,4		0,08	
	-масло сливочное	4	4	0,012	2,35	0,018	22,02							
<b>182</b>	<b>Тефтели с мясом с рисом (70/30)</b>			<b>12,77</b>	<b>11,84</b>	<b>8,98</b>	<b>194,79</b>							
	-говядина	78	62	11,72	7,69	-	115,94	0,09			12,3	256,9	30,0	3,6
	-масло сливочное	3	3	0,12	2,35	0,02	22,02	0,01		0,021	1,1	0,9	0,15	0,01
	-крупа рисовая	6	6	0,5	0,07	5,68	26,08							
	-мука	3	3	0,28	0,03	2,09	9,51							
	-яйцо	1/10	4											
	-сметана	6	6	0,13	1,7	0,19	17,04							
	-лук	24	21	0,02	-	1,0	4,2							
	Масса соуса		30											
<b>210</b>	<b>Капуста тушеная (200)</b>			<b>2,76</b>	<b>3,94</b>	<b>14,76</b>	<b>108,47</b>							
	-капуста	250	190	2,28	-	7,79	41,8	0,2	41,2		20,6	119,4	47,3	1,8
	-масло сливочное	5	5	0,04	3,91	0,03	36,65			0,032	1,92	2,4	0,04	0,016
	-соль йодированная	0,8	0,8								2,9		0,18	0,023
	-лук	20	16	0,02	-	1,2	5,04							
	-морковь	30	24	0,13	-	0,79	3,77							
	-сахар	3	3	-	-	2,86	11,7							
	-мука	3	3	0,29	0,03	2,09	9,51							
	<b>Сок (200)</b>			<b>0,6</b>		<b>34</b>	<b>132</b>							
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	0,25			43,5	195	63	5,4
	<b>Итого:</b>			<b>30,56</b>	<b>41,1</b>	<b>143,4</b>	<b>1050,5</b>	<b>0,782</b>	<b>50,84</b>	<b>0,133</b>	<b>668,49</b>	<b>1052</b>	<b>279,81</b>	<b>14,367</b>
	<b>Ужин</b>													
<b>20</b>	<b>Салат из свеклы с изюмом (100)</b>			<b>0,96</b>	<b>9,38</b>	<b>15,75</b>	<b>156,1</b>							
	-свекла	95	76	0,8	-	8,3	37	0,004	1,8		6,66	7,74	3,96	0,25
	-изюм	12	12	0,16	-	7,45	31,08							
	-масло растительное	9	9	-	9,38	-	87,3							
<b>152</b>	<b>Рыба, запеченная с яйцом(80)</b>			<b>13,1</b>	<b>10,31</b>	<b>4,3</b>	<b>165,51</b>							
	-рыба	138	102	11	0,3	-	50				27,9	204,6	32,55	0,59
	-мука	3	3	0,29	0,03	2,09	9,51				0,68	3,29	0,6	0,045



	-масло растительное	5	5	-	4,69	-	43,65			0,034	2,02	2,5	0,042	0,017
	-лук	23	18	0,34	-	1,7	7,14							
	-яйца	1/4	10	1,46	2,93	0,5	33,20	0,01		0,045	9,9	34,6	2,2	0,45
	-соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	-масса полуфабриката		80											
	-масло сливочное	3	3	0,01	2,36	0,01	22,01							
	<b>Овощи тушеные (200)</b>			<b>2,09</b>	<b>3,96</b>	<b>12,81</b>	<b>101,92</b>							
	-капуста	32	24	0,7	-	3,2	16,0							
	-картофель	130	113	0,6	-	7,0	31							
	-морковь	23	18	0,18	-	1,09	5,22							
	-лук	19	15	0,02	-	1	4,2							
	-сметана	5	5											
	-масло сливочное	4	4	0,02	3,92	0,03	36,7							
	-мука	2	2											
	-вода	50												
<b>270</b>	<b>Чай сладкий (200)</b>			-	-	<b>11,28</b>	<b>45,12</b>							
	-сахар	13	13								0,22			
	-чай заварка	2	2					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,1</b>	<b>1,1</b>	<b>46,4</b>	<b>229</b>	<b>0,30</b>			<b>39,6</b>	<b>280,8</b>	<b>79</b>	<b>5,28</b>
	<b>Итого:</b>			<b>34,62</b>	<b>26,68</b>	<b>130</b>	<b>943,9</b>	<b>0,407</b>	<b>18,32</b>	<b>0,163</b>	<b>299,25</b>	<b>857,3</b>	<b>173,55</b>	<b>10,154</b>
<b>ИТОГО ЗА СУТКИ:</b>				<b>98,28</b>	<b>103,5</b>	<b>436,8</b>	<b>3118,5</b>	<b>1,878</b>	<b>86,70</b>	<b>1,014</b>	<b>1508,4</b>	<b>2878,8</b>	<b>669,57</b>	<b>35,972</b>
												<b>7</b>		