



УТВЕРЖДАЮ

директор

Г.В. Нездолина

приказ от 31.08.2021 № 46/16-09

**Десятидневное основное (организованное) меню
возрастная категория 7-11 лет**

Составила: эксперт Кувшинова Н.А.

Неделя 1, день 1 (7-11)

№ реце пта	Наименование Приемов и блюд	Брут то	Нет- то	Химический состав										
				белки	жиры	углево- ды	калорий ность	вита- мин В1	вита- мин С	вита- мин А	Ca	p	Mg	Fe
Завтрак														
124	Запеканка творожная (160)			29,22	12,11	29,1	342,2							
	-яйца куриные	1/5	8	0,72	0,78	0,02	10,16	0,0056		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	-творог	152	152	18	12,75	4,95	21,15	0,61	0,8	0,08	262,3	352,4	37,5	0,56
	-молоко	36		1,01	1,26	1,62	22,32							
	-сахарный песок	10	10	-	-	5,73	23,4				0,18			0,027
	-масло сливочное	2	2	0,01	2,36	0,01	22,01			0,23	1,2	1,14	0,18	0,012
	-сахари	4	4					0,024			2,86	14,63	4,32	0,36
	-манка	10	10	0,95	0,07	7,01	33,3	0,019			2,27	10,84	2,02	0,15
	-сметана	9	9	0,13	1,7	0,19	17,04				8,6	6,8	1,0	0,01
	Чай сладкий (200)			-	-	11,78	45,12							
	-чай заварка	1	1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	
	-сахар	13	13								0,22			0,032
	Масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Сыр	23	22	5,29	6,41	-	79,12							
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			40,14	26,97	79,47	721,66	0,910	1,08	0,368	350,25	739,67	143,69	7,58
2 Завтрак														
	фрукты	200		-	-	20,2	84							
243	Какао с молоком	200		3,77	3,97	25,9	153,92	0,06	0,8	0,1	3,3	245,5	37	0,3
	-какао порошок	1,7		0,41	0,3	0,54	6,36							
	-сахар	10	10	-	-	9,55	39,0							
	-молоко	130	130	3,64	4,55	5,85	80,6							
Обед														
	Икра кабачковая(80)			-	5,6	5,6	72							
184	Щи из свежей капусты на мясном бульоне(250)			2,09	6,33	10,64	107,83							
	-картофель	40	30					0,017	1,87		2	9,5	4,25	0,22
	-капуста	69	50					0,03	17,28		2,59	8,64	17,28	0,14

	-лук	12	10						0,05		0,22	3,43	0,08	0,004
	-морковь	12	10					0,004	0,5		3,4	3,1	1,7	0,06
	-масло сливочное	3	3											
	-соль	0,4	0,3								0,9		0,05	0,007
	-томатная паста	2	2					0,005	2,6		2,0	7,0	3,0	
	-сметана	6	6								4,6	3,4	0,05	
174	Пудинг из говядины (60/30)			16,66	14,23	1,6	204,29							
	-мясо	86	68	15,3	10,04	-	151,47	0,04			30,8	121,1	13,3	0,35
	-масло сливочное	2	2	0,01	1,56	0,01	14,68							
	-молоко	12	12	0,34	0,42	0,54	7,44							
	-яйца	1/10	4	0,72	0,78	0,02	10,16				0,06			
	-сметана	5	5	0,1	1,41	0,16	14,2				0,8	5,6	4,0	0,06
	Масса готового пудинга		70											
	-мука	2	2	0,19	0,02	1,39	6,34							
204	Макаронные изделия отварные (150)			5,52	5,29	35,32	211,09							
	-макаронные изделия	50	50	4,55	0,75	35,37	175	0,09			11,61	53,19	22,56	0,979
	-соль поваренная йод.	0,6	0,6								2,2		0,12	0,017
	-масло сливочное	5	5	0,02	3,92	0,03	36,7			0,018	0,11	0,9	0,16	0,004
255	Компот из с/ф (200)			0,34	-	19,19	79,8							
	с/фрукты	20	20					0,01	9,6		9,6	6,6	5,4	1,32
	вода	152	152								6,84	0,004	1,52	
	сахар	10	10	-	-	9,55	39,0				0,24			0,036
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,33	164,8	0,16			29,0	130	42	3,6
	Итого:			29,88	32,33	104,68	839,81	0,4216	42,34	0,018	143,7	416,12	180,43	9,29
	1-Ужин													
	Соленый огурец(60)			0,36	-	0,66	4,2							
	-огурцы соленые	76												
143	Биточки рыбные (70/30)			9,04	6,13	6,99	123,73							
	-рыба	96	60	6,96	0,18	-	30	0,09		0,04	14,0	160	19	1,3
	-яйца	1/10	4	0,36	0,39	0,02	5,08	0,003	0,04		1,24	2,32	0,56	0,028
	-молоко	10	10	0,28	0,35	0,45	6,2							
	-масло сливочное	2	2	0,01	1,56	0,01	14,62							
	-хлеб пшеничный	11	11	0,72	0,12	4,64	22,9							

	-мука	2	2	0,19	0,02	1,39	6,34							
216	Пюре картофельное (150)			2,4	4,09	20,26	130,42							
	-картофель	160	136	1,63	-	19,04	84,32	0,18	30,2		15,6	88,2	36,18	1,59
	-молоко	27	27	0,76	0,95	1,22	16,74	0,008	0,27	0,054	32,67	24,57	3,78	0,054
	-масло сливочное	4	4	0,016	3,14	0,02	29,36			0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	-соль йодированная	0,72	0,72								2,52		0,14	0,021
	Сок	200		-	-	24	100							
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33	234	66	4,4
	2-ужин													
	йогурт	200		4,8	9	27,8	220							
	Итого:			22,2	21,39	118,26	564,68	0,575	47,86	0,179	135,69	548,02	142,43	10,36
ИТОГО ЗА СУТКИ:				95,99	84,66	348,51	2665,32	2,111	93,08	0,685	780,84	2056,1	554,55	28,7

34	Рассольник с мясом(250)			5,13	6,59	12,49	133,1							
	-мясо	20	15	3,78	2,48	-	37,4							
	-картофель	83	70	0,63	-	7,2	31	0,011	18		9,0	52,2	20,7	0,81
	-огурцы солёные	17	15	0,09	-	0,16	1,05	0,036	3,6		4,5	3,6	1,8	0,09
	-лук репчатый	6	5	0,01	-	0,5	2,1	0,024	0,6		1,8	3,48	0,84	0,05
	-морковь	12	10	0,1	-	0,61	2,9	0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,08
	-масло сливочное	3	3	0,01	2,36	0,01	22,02			0,012	1,32	1,14	0,18	0,012
	-соль	0,4	0,3								1,47		0,08	0,011
	-рис	6	6	0,38	0,05	4,27	19,56				0,23	0,29	0,81	0,1
	-сметана 10%	6	6	0,13	1,7	0,19	17,04			0,024	5,16	1,14	0,18	0,004
171	Котлета мясная (60)			8,16	8,57	4,03	157,8							
	-говядина	68	51	9,45	6,2	-	93,5	0,09		0,04	14,0	160,0	19,0	1,3
	-хлеб пшеничный	11	11	0,78	0,12	0,51	25,19							
	-сухари	2	2	0,53	0,2	2,88	15,8	0,0024	0,033		1,03	1,93	0,46	0,023
	-молоко	14	14	0,39	0,49	0,63	8,68				3,68		0,22	0,023
	-масло сливочное	4	4	0,01	1,56	0,01	14,62	0,0002		0,008	0,48	0,6	0,01	0,004
216	Картофельное пюре(150)			2,4	4,09	20,26	130,4							
	-картофель	160	135					0,20	30,1		15,2	87,3	35,30	1,38
	-соль поваренная йод.	0,52	0,52								2,52		0,14	0,021
	-масло сливочное	4	4							0,085	1,98	1,71	0,27	0,018
	-молоко	27	27											
	Сок (200)			-	-	24,0	100	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16			29,0	130	42	3,6
	Итого:			25,59	30,38	106,16	845,0	0,615	77,69	0,169	161,86	548,98	169,94	10,42
	1-Ужин													
304	Пирожок печеный с печенью(80)			3,49	4,49	22,21	142,6							
	-мука	27+1	27+1	2,6	0,28	19,5	88,76	0,083			8,89	42,48	7,9	0,59
	-сахарный песок	2	2	-	-	1,91	7,8				0,068			0,01
	-масло сливочное	2	2	0,01	1,56	0,01	14,62	0,0002		0,006	0,36	0,45	0,008	0,003
	-масло растит.	2	2	-	1,87	-	17,46							
	-дрожжи	0,5	0,5	0,25	0,03	0,2	2,05	0,009			0,4	6,0	0,77	0,05
	-соль йодированная	0,25	0,25								0,92		0,05	0,007
	-молоко	13	13	0,36	0,46	0,59	8,06	0,009	0,12	0,005	28,08	21,06	3,27	0,014
	-яйца	1/13	3,5	0,27	0,29		3,81							

	Фарш:		40	4,59	3,94	0,83	26,88							
	-печень	110	60	4,9	0,97	-	29,16	0,0051			4,13	87,6	10,2	1,25
	-лук	8	8	0,01	-	0,8	3,36	0,006	1,26		3,9	6,93	4,78	0,088
	-масло подсолнечное	2	2	-	1,87	-	17,46				0,37		0,02	0,003
	-соль	0,1	0,1											
	-яйца	1/30	1,3	0,1	0,12	0,03	1,29							
15	Салат из свежих огурцов (80)			0,55	7,5	2,1	75,3							
	-огурцы	90	78	0,55	-	2,1	5,46	0,072	12,16		6,08	33,44	14,0	0,54
	-масло растительное	9	9	-	7,5	-	69,84							
192	Птица отварная (75)			9,71	5,17	0,25	89,32							
	-курица (грудка)	105	94	9,6	3,6	-	72,8	0,05			6,06	105,4		0,8
	-масло сливочное	2	2	0,08	1,57	0,1	14,68			0,012	0,38	0,6	0,01	
	-лук	4	3	-	-	0,03	1,26	0,004	0,87		2,69	5,0	1,2	0,069
	-соль йодированная	0,2	0,2								4,32		0,72	0,035
	-морковь	4	3	0,03	-	0,12	0,58	0,002	1,4		1,1	3,9		0,11
210	Капуста тушеная (150)			2,53	3,24	15,5	105,1							
	-капуста свежая	180	144	1,26	-	5,82	29,12	0,054	81,0		86,4	57,6	28,8	1,08
	-масло сливочное	4	4	0,16	3,14	0,2	29,36			0,034	1,98	1,71	0,27	0,016
	-морковь	20	16	0,1	-	0,61	2,9	0,009	0,9		9,18	9,54	6,84	0,13
	-лук репчатый	10	8	0,02	-	1,0	4,2	0,0072	1,44		4,46	8,35	2,02	0,12
	-томат пюре	2	2					0,005	2,34		1,9	6,3	2,7	
	-мука пшеничная	1	1	0,93	0,1	6,97	31,7	0,009			0,86	4,14	1,58	0,046
	-сахар	2	2	-	-	1,9	7,8							
	-соль йодированная	0,45	0,45								1,52		0,09	0,012
	-вода	60	60								2,7	0,002	0,6	
255	Компот из (200) кураги			0,56	-	27,89	113,8							
	-сухофрукты	20	20	0,42	-	6,86	29,8	0,05	2,0		80,0	123	52,5	1,6
	-сахар	10	10	-	-	9,55	39				0,2			0,03
	-вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	2- ужин													
	йогурт	200		4,8	10,0	27,6	220							
	Итого:			36,47	32,89	114,08	982,5	0,591	103,3	0,046	261,13	753,7	200,85	10,048
	Итого за сутки			86,41	92,42	369,87	2789							

Неделя 1, день 3 (7-11)

№ 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
Завтрак														
98	Каша пшенная на молоке с маслом (200)			6,04	7,27	34,29	227,1							
	-крупя пшенная	30	30	3,0	6,6	19,62	99,0	0,06			9,0	38,4	8,1	2,04
	-молоко 3,2%	152	152	3,7	4,62	5,94	81,84	0,1	3,43	0,05	316,8	273,6	36,96	0,16
	-соль йодированная	0,75									2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	4	4	-	-	4,78	19,5				0,18			0,027
	-масло сливочное	5	5	0,02	3,92	0,03	36,7	0,06		0,036	1,98	1,71	0,27	0,018
258	Кофейный напиток (200)			2,79	3,19	19,71	118,7							
	-кофейный напиток	5	5	0,49	0,13	2,89	14,65	0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	молоко	100	100	2,8	3,5	4,5	62,0	0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	сахар	10	10	-	-	9,55	39,00				0,22			
	-масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Сыр	22	21	5,29	6,41	-	79,12							
	Итого:			21,73	33,06	95,97	680,1	0,52	4,71	0,194	500,44	663,7	138,08	9,036
2 Завтрак														
	фрукты	200		0,4		20,2	84							
	Молоко	200		6,4	7,2	9,6	128	0,1	0,1	2	240	190	28	0,2
Обед														
18	Салат из свеж. помидоров (80)			0,8	8,12	3,68	90,97							
	-помидоры	97	80	0,29	-	2,45	10,8	0,009	0,36		8,0	20,64	10,56	0,16
	-масло растительное	9	9	-	7,5	-	29,84							
63	Суп картофельный с рыбой (250)			10,8	4,0	18,0	152,0							
	-рыба свежая	67	54											
	-картофель	83	63	0,12	-	14	62	0,9	15		7,5	43,5	17,2	0,67
	-морковь	12	10	0,12		-	0,73							

	огурцы	76												
163	Жаркое по-домашнему(200)			18,5	17,0	22,25	334							
	-говядина	92	67,6					0,012			13,95	291,4	39,1	4,18
	-масса отварного мяса		50											
	-картофель	200	135					0,22	38,0		19,0	104,5	43,7	1,7
	-масло сливочное	4	4					0,0016		0,05	3,0	3,75	0,063	0,025
	-лук	17	15					0,012	0,25		7,15	14,5	3,5	0,2
	-соль йодированная	3	3								11,04		0,66	0,087
	-морковь	12	10											
	-томатная паста	2	2					0,007	3,9		3,0	10,5		0,3
	Масса мяса тушеного		42											
	Масса овощей	140	140											
	Сок (200)	200		-	-	21,6	86	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5				33,0	234,0	66	4,4
	2- ужин													
	Йогурт	200		4,8	10,0	27,6	220							
	Итого:			41,5	26,85	148,5	1055	0,3196	184,6	0,05	107,54	684,1	175,14	13,218
ИТОГО ЗА СУТКИ:				95,36	99,36	373,07	2646	2,3536	238,3	0,45	935,27	2468,4	591,93	37,474
											2			

Неделя 1, день 4 (7-11лет)

№ 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
Завтрак														
124	Творожная запеканка (160)			29,22	12,11	29,1	342,2							
	-творог	150	150					0,061	0,77	0,077	253,8	334,8	35,6	0,6
	-крупа манная	10	10					0,017			2,27	1,84	2,02	0,15
	-молоко	36	36											
	-сметана	9	9											
	-соль йодированная	0,5									1,84		0,1	0,014
	-сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	-масло сливочное	2	2					0,004		0,016	0,96	1,2	0,02	0,008
	-яйца куриные	1/5	12					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	-сухари панировочные	4	4					0,027			3,18	16,26	4,8	0,4
	-ванилин	0,01	0,01											
243	Какао с молоком (200)			3,77	3,93	25,9	153,9							
	-какао	1,7	1,7	0,41	0,3	0,54	6,36	0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	-молоко	130	130	3,64	4,55	5,85	80,60	0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	-сахар	10	10	-	-	9,55	39				0,22			
	Масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			39,38	26,22	105,37	751,3	0,474	1,77	0,169	442,51	827,3	144,6	7,699
2 Завтрак														
	Фрукты	200		0,4	-	20,2	84							
	Конфеты	25		0,62	5,75	16,5	120							
269	Чай без сахара	200		-	-	1,2	2,4	0,06	0,8	0,1	3,3	245,5	37	0,3
	-Чай заварка	1												
Обед														
15	Салат из свежих огурцов (80)			0,56	8,44	2,16	89,77		8,0					
	-огурцы свежие	90	78	0,56	-	2,16	11,2	0,042			40,6	61,6	13,3	1,05

	-масло растительное	9	9	-	8,44	-	78,57	0,006	3,3		3,2	2,2	1,8	0,44
27	Борщ с мясом (250)			5,62	7,16	10,11	129							
	-мясо	20	14	4,73	3,1	-	46,75							
	-картофель	28	20	0,24	-	2,8	12,4	0,07	7,5		0,16	7,6	3,4	0,18
	-лук репчатый	6	5	0,01	-	0,5	2,1	0,006	0,12		3,72	6,96	1,68	0,084
	-масло сливочное	3	3	0,01	2,36	0,02	22,02			0,01	0,06	16,3	0,09	0,06
	-капуста	25	20	0,14	-	0,64	3,2				1,47		0,08	0,011
	-морковь	17	12	0,12	-	0,73	3,48	0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,096
	-свекла	50	40	0,32	-	3,32	14,8	0,012	4,2		7,34	2,76	2,54	0,021
	-сметана	6	6	0,13	1,7	0,19	17,04							
	-сахар	2	2	-	-	1,91	7,8							
	-бульон	200		10,54	5,16	-	88,6							
164	Запеканка картофельная с печенью(200)			20,8	11,03	31,13	320,8							
	-печень гов.	110	82	11,37	2,24	-	67,23	0,09		0,04	14,0	132	-	1,0
				16,5	3,19	-	98,01							
	-картофель	180	154	1,8	-	21,28	161,5							
	-яйца	1/10	4	0,36	0,39	0,01	5,08	0,003	0,04		1,24	2,32	0,56	0,028
	-соль йодированная	1	1											
	-сухари	3	3	0,4	0,16	2,16	11,85							
	-масло сливочное	4	4	0,03	3,13	0,02	29,36			0,027	1,98	1,71	0,27	0,018
	-молоко	15	15	0,41	0,51	7,5	9,6							
	-сметана	8	8	0,1	1,41	0,16	14,2							
255	Компот из с/ф (200)			0,34	-	19,19	79,8							
	-сухофрукты (изюм)	10	10	0,13	-	6,21	25,9	0,05	2,0		80,0	123	52,5	1,6
	(курага)	10	10	0,21	-	3,43	14,9							
	-сахар	10	10	--	-	9,55	39				0,2			0,03
	-вода	190	190								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16			29,0	130	42	3,6
	Итого:			30,59	40,02	95,07	784,1	0,758	25,76	0,083	266,94	728,5	206,23	10,24
	1-Ужин													
	Икра кабачковая	80		1,36	7,04	6,16	96							
	Омлет (80)			2,06	10,1	11,06	141,9							

	-молоко	20	20					0,005	0,52		5,3	5,72	3,95	0,08
	-масло сливочное	2	2							0,1			0,015	
	-яйца	1,1/2	62					0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
145	Рыба отварная (60)			4,33	0,51	0,43	57,32							
	-рыба	115	85					0,109	1,89	0,01	42,4	238,2	56,9	0,88
	-лук	8	6					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
	-масло слив.	2	2											
	Гречка рассыпчатая(150)			8,73	5,43	45	263,8							
	-крупа гречневая	52	52											
	-масло сливочное	5	5											
	-соль йодированная	0,4	0,4								1,47		0,09	
	Сок (200)			-	-	21,6	86	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,3			33,0	234,0	66	4,4
	2-ужин													
	Йогурт		100	2,4	5,0	13,8	110							
	Итого:			32,4	30,3	138,45	775,7	0,57	55,07	0,21	158,0	669,6	187,84	9,67
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			105,1	98,97	381,23	2643	1,864	83,68	0,562	903,35	2573,	609,49	33,735

Неделя 1, день 5 (7-11лет)

№ 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	Ca	p	Mg	Fe
Завтрак														
105	Каша рисовая на молоке с маслом (200)			5,61	8,74	31,99	235,84							
	-рис	30	30	1,89	0,27	21,33	97,8	0,036		0,05	3,69	69,3	23,1	0,04
	-молоко 3,2%	136	136	3,7	4,55	5,85	81,84	0,026	3,43		316,8	273,6	36,96	0,16
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	5	5	-	-	4,78	19,5				0,18			0,027
	-масло сливочное	4	4	0,02	3,92	0,03	36,7			0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
258	Кофейный напиток (200)			2,8	3,19	19,71	118,69							
	-кофейный напиток	5	5	0,45	-	2,5	11,8	0,02	0,28		13,3	23,1	12,3	2,29
	-молоко	100	100	3,2	3,5	4,8	64	0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	-сахар	10	10	-	-	9,97	39,8				0,22			
	-вода	100	100								4,5			
	Масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33	234,0	66	4,4
122	Омлет с сыром (65)			7,31	9,68	1,41	124,77	0,028	0,076	0,1	22	76,8	4,8	1,0
	-яйцо	1	40	3,6	3,88	0,2	50,8							
	-молоко	25	25	0,56	0,7	0,9	12,4							
	-масло сливочное	3	3	0,01	1,56	0,01	14,62							
	-сыр	15,5	15	3,14	3,54	0,3	46,95							
	Итого:			19,63	23,86	81,11	734,52	0,39	4,848	0,238	521,63	771,41	157,88	8,036
2 Завтрак														
	фрукты	200		0,4		20	84							
	Йогурт	100		2,4	4,7	14	110							
	Обед													
	Салат овощной(80)			1,4	10,14	11,54	141,91							

	Салат из свежих помидоров (80)			1,2	8,2	6,2	103,2							
	-масло растительное	9	9											
	-томаты свежие	86	80					0,001	3,6		5,88	2,28	2,04	0,021
	-соль	0,25	0,25											
	Котлета мясная (60)			9,8	6,4	1,1	101							
	-котлета п/ф	75	75								27,9	204,6	32,55	0,59
	-масло сливочное	3	3							0,028	1,68	2,1	0,035	0,014
216	Картофельное пюре (150)			3,6	6	25,2	162							
	-картофель	160	135					0,16	25		13,1	78,2	17	0,7
	-молоко	27	27								32,67	24,57	3,78	0,054
	-масло сливочное	4	4							0,43	0,85	0,96	0,14	0,009
	Чай сладкий (200)			-	-	11,28	45,12							
	-сахар	13												
	-заварка чая	1,25												
	2 - ужин													
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			19,92	21,42	78,58	583,02	0,394	15,96	0,183	435,57	766,11	158,19	11,06
	ИТОГО ЗА СУТКИ			68,4	80,76	312,3	2257	1,506	85,05	0,683	1288,6	2283,5	531,71	32,413

Неделя 2, День 6 (7-11 лет)

№ 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	
Завтрак															
204	Макаронны отварные (150)			4,57	4,67	35,41	211,7								
	-макаронные изделия	50	50	4,55	0,75	35,38	175	0,09				11,61	53,19	22,56	0,088
	-соль йодированная	0,6	0,6									2,2		0,12	0,017
	-масло сливочное	5	5	0,02	3,92	0,03	36,7			0,018	0,11	0,9	0,16	0,004	
270	Чай сладкий (200)			--	--	12,48	52,22								
	чай	1	1			0,07	1,52	0,002	0,28			13,86	23,1	12,32	
	сахар	13	13	-	-	12,41	50,7					0,22			0,032
	Масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02	
	Яйцо	1	40	3,6	3,88	0,12	50,8				17,2	73,6	4	0,84	
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4	
	Итого:			16,67	19,57	82,5	569,9	0,372	0,28	0,056	82,2	407,09	117,96	5,66	
2 Завтрак															
	Фрукты	200		0,4		20,2	84,0	0,06	12,4		32	22	18	4,4	
243	какао	200		3,77	3,93	25,9	153,9	0,08	0,04	0,377	730,6	921	184,5	8,5	
	-какао порошок	2													
	-молоко	130						0,13	1,3	0,056	156	122	17	0,13	
	-сахар	10		-	-	9,55	39								
Обед															
23	Салат с зеленым горошком (80)			2,16	8,46	4,4	114,5								
	-зеленый горошек	52	50	2,16	0,2	4,4	36,04	0,04	2,8		23,8	21,7	11,9	0,4	
	-соленый огурец	15	12								0,9		0,05	0,007	
	-картофель	38	29												
	-лук	5	4												
	-масло растительное	9	9	-	8,44	-	78,5	0,017	0,062		2,6	3,83	0,92	0,027	

27	Борщ с мясом (250)			5,62	7,16	10,11	129,6							
	-мясо говядина	20	12											
	-картофель	28	24					0,03	6,0		3,0	17,4	6,9	0,27
	-капуста	25	20					0,0015	7,2		1,08	3,6	6,4	0,06
	-лук	6	5					0,006	1,2		3,7	6,9	1,6	0,09
	-морковь	17	12					0,012	0,6		6,1	6,6	4,5	0,06
	-масло сливочное	3	3							0,03	0,72	1,08	0,024	0,012
	-соль	0,3	0,3								1,1		0,06	0,008
	-томатная паста	2	2					0,004	3,6		1,6	4,0	5,4	0,18
	-сметана10%	6	6					0,003			5,16	4,08	0,6	0,00
	-свекла	50	40					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	200	220											
	-чеснок	2	2					0,001	0,12		0,72	1,2	0,36	0,018
148	Рыба запеченная в омлете (70)			16,77	7,93	2,82	131,3							
	-рыба	96	72	14,10	0,4	-	58,22	0,05			36	141,86	15,58	0,4
	-мука	2	2	0,19	0,02	1,39	6,34	0,001			0,68	3,29	0,6	0,045
	-молоко	28	28	0,77	0,96	1,24	16,76	0,01	0,34	0,005	32,2	29,1	3,76	0,016
	-яйца	1/5	10	1,63	1,23	0,09	20,41	0,01			6,88	29,4	1,6	0,336
	-масло сливочное	2	2	0,08	1,57	0,1	14,68	0,0007		0,028	1,68	2,1	0,035	0,014
	-масло растительное	4	4	-	3,75	-	14,92				1,84		0,1	0,014
196	Греча рассыпчатая (150)			5,27	5,07	31,83	199,2							
	-греча	52	52	5,25	1,15	31,8	162,5	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	5	5	0,02	3,92	0,03	36,7			0,027	1,98	1,71	0,27	0,018
	-вода	102	102								6,75	1,5		
	Сок (200)			-	-	21,6	86	0,04	12,0		10		8,0	1,8
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16			29,0	130	42	3,4
	Итого:			33,35	29,51	138,98	825,4	0,874	64,41	0,139	229,73	627,33	195,59	16,9
	1-Ужин													
	Икра кабачковая (80)			1,36	7,04	6,16	96		6,4					
189	Биточки из птицы (60)			9,4	10,2	6,44	159,4							

	-курица грудка	82	73					0,045			6,9	141,9	179	2,55
	-молоко	15	15						0,17	0,002	16,1	14,5	1,88	0,008
	-хлеб пшеничный	11	11											
	-масло сливочное	2	2							0,047	1,1	0,95	0,15	0,01
	-сахари паниров.	3	3											
215	Картофель в молоке (180)			2,09	4,69	18,14	121,6							
	-картофель	180	136					0,18	15,0		17	96,7	38,3	1,6
	-молоко	45	45					0,018	0,6	0,12	72,6	54,6	8,4	0,12
	-масло сливочное	4	4							0,02	1,32	1,26	0,2	0,01
	-мука пшеничная	2	2					0,017			1,8	8,6	1,6	0,12
247	Кисель (200)			-	-	33,14	135							
	-концентрат киселя	20	20					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
	-сахар	5	5								0,2			
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	2-Ужин													
	Йогурт		200	4,8	10	27,6	220							
	Итого:			28,17	29,17	105,68	928,5	0,512	43,25	0,189	171,88	592,91	314,85	12,0
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			83,38	83,29	379,91	2561	2,003	108,98	0,781	1352,87	2705,67	833,9	46,452

Неделя 2, день 7 (7-11 лет)

№ 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	Ca	p	Mg	Fe
Завтрак														
100	Каша овсяная на молоке с маслом (200)			6,33	8,90	25,49	207,38							
	-крупa овсяная	25	25					0,21			24,0	96,0	39,9	1,26
	-молоко 3,2%	136	136					0,026	3,12	0,048	156	122	17	0,14
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	5	5								0,18			0,027
	-масло сливочное	4	4							0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
258	Кофейный напиток (200)			2,79	3,19	19,71	118,69							
	-кофейный напиток	5	5					0,035			0,08	37,0	4,0	0,7
	молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	91,0	14	0,06
	сахар	10	10								0,22			0,032
	-масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
120	Омлет с морковью (70)			6,08	9,04	3,20	118,48	0,03			19	94	16,5	1,1
	-яйца	1	40								17,2	73,6	4	0,84
	- молоко	25	25					2,5			24	19	2,8	0,02
	-морковь	25	23											
	-масло сливочное	2	2											
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			20,55	28,23	83,24	699,77	0,581	4,12	0,136	492,4	821,11	189,62	8,178
2 Завтрак														
	Фрукты	200		0,4		20,2	84	0,06	12,4		32	22	18	4,4
	печенье	25		1,78	3,25	17,25	107,5	0,053	0,63	0,010	3,30	245,3	37,3	0,26
269	Чай	200				11,28	45,12							
	-сахар	10												
	-чай заварка	1												
	Обед													
21	Салат из свеклы			1,2	8,2	6,2	103,2							

	с чесноком (80)												
	-свекла	92	72				0,018	1,8		3,4	9,98	3,39	0,1
	-масло растительное	8	8				0,004	0,08		2,5	4,64	1,12	0,06
	-чеснок	2	1				0,007	1,92		4,42	8,06	2,69	0,11
39	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном б-не (250)			2,83	2,86	21,76	124,09						
	-картофель	88	71				0,072	12,0		6,0	34,8	13,8	0,89
	-лук репчатый	10	8				0,006	0,8		2,4	4,64	1,12	0,066
	-морковь	16	12				0,007	0,6		6,12	6,6	4,56	0,096
	-масло сливочное	3	3						0,016	0,96	1,2	1,6	0,007
	-соль	0,4	0,3							1,46		0,08	0,011
	-вермишель	10	10				0,12			36,0	129,8	24,72	1,7
	-бульон		175				0,012			10,5	69,24	2,1	
	-петрушка	3,9	3					4,2		7,34	2,76	2,54	0,021
162	Гуляш из говядины (50/30)			15,48	17,29	4,81	216,78						
	-говядина	100	87,5				0,05			9,0	167	18,0	2,3
	-лук	15	12				0,23	0,2		2,0	2,2	1,5	0,02
	-мука	2	2				0,004	0,87		2,69	5,0	1,2	0,069
	Масса тушеного мяса		50							3,6		0,2	0,028
	-масло сливочное	3	3				0,2		0,016	0,96	1,2	1,6	0,007
	-томатная паста	2	2				0,003	1,8		1,4	4,9		0,11
216	Картофельное пюре (150)			2,4	4,09	20,26	130,4						
	-картофель	160	135				0,054	81,0		86,4	57,6	28,0	1,08
	-соль поваренная йод.	0,45	0,45							1,52		0,09	0,012
	-масло сливочное	4	4						0,012	0,38	0,6	0,01	
	-молоко	27	27				0,009	0,9		9,18	9,54	6,84	0,13
255	Компот из с/ф (200)			0,34	-	19,19	79,8						
	-сухофрукты	20	20				0,05	2		80,0	123	52,5	1,6
	-сахар	10	10							0,2			0,03
	-вода	210	210							9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	80	800	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16		29,0	130	42	3,6

	Итого:			26,63	27,17	121,3	819,06	1,155	123,38	0,044	345,9	788,87	240,03	12,47
	1-Ужин													
18	Салат из свежих помидоров (80)			0,74	8,09	3,66	90,71							
	-томаты свежие	86	72								8,6	18,92	7,74	1,03
	-масло растительное	9	9											
190	Птица тушеная порц. (50/40)			13,26	16,0	2,09	205,4							
	-куриная грудка	80	64					0,09			6,4	105,6		0,8
	-морковь	7	5											
	-лук	7	5											
	-мука	1	1											
	-масло сливочное	2	2											
	-сметана	6	6								5,16	4,08	0,6	0,006
202	Рис припущенный (150)			3,59	5,26	36,49	207,7							
	-крупа рисовая	48	48					0,19	33,2		16,6	96,2	38,18	1,49
	-масло сливочное	5	5							0,095	2,2	1,9	0,3	0,02
	Сок (200)			-	-	21,6	86	0,04	12,0		10		8,0	1,8
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
273	Блинчики (80)			4,00	2,83	26,25	146,44							
	-мука	32	32					0,54			8,7	39,6	13,2	0,6
	-сахар	2	2											
	-яйца	1/5	8											
	-молоко	78	78					0,039	0,78		93,60	74,10	10,9	0,078
	-масло сливочное	5	5											
	-масло растительное	2	2											
	2-Ужин													
	Йогурт	200		4,8	10	27,6	220							
	Итого:			37,51	39,4	144,3	1152,7	0,57	48,4	0,095	77,35	414,3	138,5	9,98
ИТОГО ЗА СУТКИ:				93,8	110,8	396,75	2908,2	2,459	176,72	0,515	960,78	2446,3	680,16	37,26
												6		

	--морковь	21	16											
	-огурцы соленые	17	13					0,002	0,27		7,2	7,47	9,18	0,27
	-лук	10	8											
	-горошек зеленый	18	12											
34	Рассольник на мясном бульоне (250)			5,03	11,3	32,38	149,6							
	-картофель	83	70						3,75		4,0	19,0	8,5	0,45
	-лук репчатый	6	5					0,004	0,05		2,24	2,45	0,8	0,06
	-масло сливочное	3	3					0,009	0,31					0,014
	-соль	0,4	0,4								0,9		0,05	0,007
	-морковь	12	10					0,004	0,4		3,4	3,1	1,7	0,03
	-сметана	6	6								0,5		0,06	0,012
	-рис	6	6											
	-огурцы соленые	17	15											
	Пудинг с мясом с макаронными изделиями(200)			20,8	13,6	39,6	370							
	-мясо говядина	85	62					0,038			9,0	167,0	18,0	2,3
	Масса мяса отварного		40											
	-молоко	20	20					0,006		0,02	4,4	15,36	0,96	0,2
	-яйца	1/5	8								6,88	29,4	1,6	0,336
	-макаронные изделия	40	40					0,095			10,64	48,72	8,96	0,89
	Масса макарон		60											
	-соль йодированная	2	2						0,012	0,006	3,44	2,4	0,32	0,008
	-сметана 10%	5	5					0,006	0,01	0,016	3,5	2,7	0,36	0,0025
	-масло сливочное	3	3					0,009	0,31	0,005	28,8	21,6	3,96	0,014
	-сухари	3	3											
	Сок (200)			-		21,6	86	0,04	12,0		10,0		8,0	1,8
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16			29,0	130	42	3,6
	Итого:			31,25	34,06	147,62	873,6	0,46	108,3	0,047	142,05	468,07	115,07	10,51
	1-ужин													
299	Ватрушка с творогом (60)			7,08	2,63	41,8	219							
	-мука пшеничная	29+1	29+1					0,085			9,0	43	8	0,6
	-молоко	12	12					0,008	0,26	0,004	24	18	2,8	0,012

Неделя 2, день 9 (7-11лет)

№ 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
Завтрак														
124	Запеканка творожная (180)			29,22	12,11	29,1	342,2							
	-творог 9%	150	150					0,063	0,78	0,080	262,8	342,7	36,5	0,6
	-крупа манная	10	10					0,017			2,27	10,84	2,02	0,15
	-сметана	9	9								2,02		0,076	0,026
	-молоко	36	36								43,2	34,2	5,04	0,036
	-соль йодированная	0,5	0,5								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	10	10								0,18			0,027
	-масло сливочное	2	2					0,004		0,014	0,96	1,08	0,018	0,007
	-яйца куриные	1/5	12					0,005		0,018	3,96	13,82	0,86	0,18
	-сухари панировочные	4	4					0,027			3,18	16,26	4,8	0,4
258	Кофейный напиток (200)			2,79	3,19	19,71	118,7							
	-кофейный напиток	5	5					0,005			11,74	91,74	14,0	0,006
	молоко	100	100					0,03	1,0	0,02	121,0	0,003	1,0	
	сахар	10	10								0,2			0,03
	-вода	100	100								4,5			
	Яйцо вареное	1	40	3,6	3,88	0,12	50,8	0,07			17,2	73,6	4	0,84
	Масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			41,76	38,24	87,29	766,9	0,431	1,78	0,17	469,77	831,65	142,22	6,967
2 Завтрак														
	фрукты	200		0,4		20	84	0,06	12,4		32	22	18	4,4
	Молоко	200		6,4	7,2	9,6	128,0	0,06	0,8	0,1	240	190	28	0,2
Обед														
15	Салат из свежих огурцов(80)			0,62	4,0	2,7	41							
	-свежие огурцы	90	78					0,022	0,36		7,26	7,8	4,29	0,29

	-масло растительное	9	9					0,002	0,2		6,0	13,2	5,4	0,72
55	Щи на курином б-не (250)			1,42	4,02	8,83	85,29							
	-капуста	69	50											
	-картофель	38	30					0,095	15,0		7,5	43,5	17,2	0,67
	-лук репчатый	12	10					0,04	0,9		2,7	1,4	5,0	0,07
	-вода	187	187					0,001			1,4		0,08	
	-сметана	6	6					0,015			7,0	20,0	14	0,4
	-масло сливочное	3	3											
	-соль	0,4	0,4								1,47		0,08	0,011
	-морковь	12	10					0,0045	0,8		2,48	4,4	3,04	0,03
190	Птица в соусе (80)			31,15	10,72	2,02	192,1							
	-птица	80	64	18,53	8,58	-	160,9	0,059		0,026	6,4	105,2		0,8
	-морковь	7	5						0,16		2,04	2,2	1,52	0,03
	-лук	7	5					0,003	0,04		1,24	2,32	0,56	0,028
	-соль йодированная	0,7	0,7								2,5		0,14	0,01
	-масло сливочное	2	2	0,01	1,56	-	14,62			0,006	0,36	0,45	0,007	0,003
	-мука пшеничная	2	2	0,21	0,02	1,3	6,62				0,33	1,05	0,3	0,02
	-молоко	20	20	12,4	0,56	0,72	10				0,002			0,04
214	Картофель отварной (150)			3,2	3,12	34	148,6							
	-картофель	200	173	2,6	-	34	134				16,4	76	34,5	1,8
	-масло сливочное	5	5	0,02	3,12		14,62			0,048	2,88	3,6	0,06	0,24
255	Компот из с/ф (200)			0,56	-	27,89	79,8							
	-сухофрукты	20	20					0,05	2,0		80,0	123	52,5	1,6
	-сахар	10	10								0,2			0,03
	-вода	210	210								9,45	0,001	2,1	
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16			29,0	130	42	3,6
	Итого:			27,72	34,43	109,25	711,6	0,4626	123,8	0,16	282,95	418,1	187,567	11,025
	1-Ужин													
1	Винегрет овощной (80)			1,00	8,32	6,65	103,3							
	-картофель	24	17					0,02	3,38		1,68	9,76	3,84	0,15
	-морковь	10	8					0,005	0,4		4,08	4,4	3,04	0,08

	-масло растительное	9	9						0,1			0,015	
	-свекла	15	12				0,005	0,076		4,4	5,12	4,8	0,17
	-огурцы консервированные	15	12				0,024	0,56		2,96	2,4	1,2	0,07
	-зеленый горошек	18	15				0,008	1,2		2,4	1,44	2,4	0,09
	-лук репчатый	15	12				0,056	1,2		3,7	6,96	1,68	0,09
	-соль	0,2	0,2							0,72		0,04	0,005
172	Печень по-строгановски (80/40)			18,80	23,34	3,79	298,4						
236	Сметанный соус			0,5	3,55	1	38						
	-печень	100	83				23,95		0,37	5,0	316	17	8,4
	-масло сливочное	3	3										
	-масло растительное	5	5										
	Масса жареной печени		56										
	-сметана	8	8				0,0075		0,045	14,51	10,2	1,1	0,011
	-мука	2	2										
	-лук	10	10										
	Сок	200		0,6		34	132	0,04	12		10	8	1,8
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,3		33	234	66	4,4
315	Пирожок с картофелем (60)			4,94	4,86	68,9	198,7						
304	-мука	27+1	27+1					0,041		4,45	21,24	4	0,3
	-молоко	13	13				0,004	0,6	0,003	16,51	10	1,6	0,007
	-сахар	2	2							0,034			
	-яйца	1/13	3										
	-яйца	1/30	1,3										
	-масло растительное	2	2										
	-дрожжи	0,5	0,5										
	-картофель	30	22				0,02	2,25		2,4	11,4	5,1	0,27
	-лук	8	6										
	-масло сливочное	3	3						0,24				
	2- Ужин												
	Йогурт	100		2,4	35	13,8	110						
	Итого:			46	41,78	178,48	1076	0,696	49,21	0,254	129,36	644,0	163,39
	ИТОГО ЗА СУТКИ			121	121,4	424,02	2766						

Неделя 2, день 10 (7-11)

№ 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	Ca	p	Mg	Fe
Завтрак														
93	Каша пшенная на молоке (200)			6,72	15,14	30,37	237,0							
	-крупа пшенная	35	35					0,03			22,0	116,4	45,2	0,72
	-молоко 3,2%	152	152					0,13	1,35	0,058	157,0	123	17,5	0,122
	-соль йодированная	0,75	0,75								2,76		0,15	0,021
	-сахарный песок	5	5											
	-масло сливочное	4	4					0,06		0,03	1,98	1,71	0,27	0,018
	Сыр	23	22	5,29	6,44	-	79,12	0,03			153	85		
243	Какао с молоком (200)			3,77	3,93	25,95	153,92							
	-какао порошок	1,7	1,7					0,05			0,9	38,5	4,5	0,74
	молоко	130	130					0,13	1,3	0,056	156,0	122,0	17	0,13
	сахар	10	10								0,22			
	-масло сливочное	8	8	0,03	6,28	0,04	58,72			0,038	2,2	1,9	0,3	0,02
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			20,79	28,57	101,96	725,23	0,525	4,12	0,568	491,24	787,5	175,72	7,246
2 Завтрак														
	Фрукты	200		0,4		20,2	84	0,06	12,4		32	22	18	4,4
	йогурт	100		2,4	4,7	13,8	110	0,06	0,8	0,1	3,3	245,5	37	0,3
	вафли	30		1,5	9,2	17,7	166,5							
Обед														
18	Салат из свежих помидоров(80)			0,8	8,12	3,68	91,13							
	-свежие томаты	97	80	0,28	-	2,45	10,8				8,6	18,92	7,74	1,03
	-масло растительное	9	9	-	7,5	-	69,84							
42	Суп картофельный с мясом(250)			19,6	6,8	34,4	236							

	-мясо	25	15											
	-картофель	100	75				0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09	
	-лук	10	8				0,002		0,008	1,7	5,95	0,37	0,077	
	-морковь	10	8											
	-масло сливочное	3	3											
	-соль	0,3	0,3							1,08		0,06		
182	Тефтели с мясом с рисом (70/30)			9,16	13,53	9,44	196,14							
	-говядина	76	54				0,09			6,12	113,5	12,24	1,5	
	-масло сливочное	2	2				0,01		0,021	1,1	0,9	0,15	0,01	
	-крупа рисовая	6	6											
	-лук репчатый	20	16											
	соус	30												
	-яйцо	1/10	4											
	-мука	2	2											
210	Капуста тушеная (150)			2,4	4,09	20,26	130,4							
	-капуста	180	144				0,18	37,1		18,5	107,5	42,6	1,6	
	-масло сливочное	4	4						0,028	1,73	2,16	0,036	0,014	
	-соль йодированная	0,8	0,8							2,9		0,18	0,023	
	-лук	10	8											
	-морковь	20	16				0,005	0,45		4,6	4,8	3,44	0,07	
	-мука	1	1											
	-сахар	2	2											
	Сок (200)			-	-	21,6	86							
	Хлеб ржаной	80	80	5,28	0,88	32,8	164,8	0,16		29,0	130	42	3,6	
	Итого:			30,53	29,6	108,06	905,3	0,632	46,09	0,111	584,06	897,8	235,876	11,288
	1-Ужин													
20	Салат из свеклы с изюмом(80)			1,77	8	13,02	129,46							
	-свекла	92	72				0,003	1,44		5,33	6,19	3,17	0,2	
	-изюм	10	7											
	-масло растительное	9	9											
152	Рыба, запеченная			11,46	9,02	3,76	144,82							

	с яйцом (70)													
	-рыба	110	82					0,06			43	170	19	0,5
	-мука	2	2								0,68	3,29	0,6	0,045
	-яйца	1/5	16					0,01		0,045	6,88	29,4	1,6	0,336
	-соль йодированная	0,5	0,5								1,84		0,1	0,014
	-лук	14	12											
	-масло сливочное	2	2							0,034	2,02	2,5	0,042	0,017
	-масло растительное	4	4											
	Чай сладкий (200)					11,28	45							
	-сахар	13	13								0,22			
	-чай	1	1					0,002	0,28		13,86	23,1	12,32	2,29
79	Овощи тушеные(180)			1,56	2,97	9,6	76,44							
	-картофель	110	88											
	-мука	1	1											
	-лук	15	12											
	-капуста	23	16											
	-сметана	5	5											
	-масло сливочное	3	3											
	-морковь	20	16											
	Хлеб пшеничный	75	75	5,6	2,17	38,55	196,5	0,25			33,0	234,0	66	4,4
	Итого:			23,69	21,98	106,81	515,78	0,341	14,86	0,163	290,34	801,3	157,064	9,203
	ИТОГО ЗА СУТКИ:			108,7	106,9	393,24	2506,8	1,638	77,87	0,942	1383,4	2752	605,66	30,137