| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | B1 | B2 | A | C | Ca | P | Mg | Fe |
| **Неделя 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День 1** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 200 | 17.60 | 38.96 | 14.63 | 386.21 | 210-2017 | 0.15 | 0.09 | 432.77 | 0.35 | 137.46 | 301.40 | 21.53 | 3.53 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0.00 | 9.47 | 40.00 | 376-2017 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **460.00** | **22.87** | **39.56** | **53.08** | **566.49** | | **0.21** | **0.16** | **432.77** | **0.38** | **162.36** | **356.40** | **42.73** | **4.47** |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.75 | 6.02 | 2.35 | 66.60 | 20-2017 | 0.03 | 0.04 | 0.00 | 4.69 | 22.32 | 39.59 | 11.18 | 0.57 |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 205 | 2.40 | 3.60 | 16.08 | 108.00 | 132-2004 | 0.10 | 0.07 | 8.34 | 8.34 | 29.01 | 74.66 | 24.06 | 0.92 |
| | Биточки рыбные | 100 | 12.60 | 5.90 | 15.00 | 164.00 | 388-2004 | 0.09 | 0.13 | 10.00 | 0.40 | 64.00 | 172.00 | 32.00 | 1.20 |
| | Рагу овощное | 150 | 2.85 | 2.40 | 16.05 | 145.50 | 541 -2004 | 0.09 | 0.09 | 0.00 | 2.16 | 68.40 | 117.00 | 48.60 | 1.44 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **833.00** | **23.67** | **18.76** | **107.89** | **756.60** | | **0.42** | **0.44** | **18.34** | **19.79** | **216.37** | **494.93** | **146.14** | **8.85** |
| **Итого за день:** | | **1293.00** | **46.54** | **58.32** | **160.97** | **1323.09** | | **0.63** | **0.60** | **451.11** | **20.17** | **378.73** | **851.33** | **188.87** | **13.32** |
| **День 2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Сыр порц. | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 53.75 | 15 -2017 | 0.01 | 0.05 | 39.00 | 0.11 | 0.13 | 75.00 | 5.25 | 0.15 |
| | Вареники ленивые | 150 | 10.16 | 14.25 | 21.18 | 166.00 | 355-2004 | 0.53 | 0.32 | 100.15 | 0.28 | 140.45 | 202.15 | 24.00 | 0.55 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.24 | 2.40 | 26.28 | 139.68 | 379-2017 | 0.05 | 0.15 | 18.00 | 1.17 | 113.21 | 81.00 | 12.60 | 0.13 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| **итого завтрак** | | **369.00** | **18.78** | **21.32** | **59.05** | **415.54** | | **0.62** | **0.55** | **157.15** | **1.56** | **259.31** | **379.03** | **49.77** | **1.10** |
| **Обед** | Салат из свежих помидор | 50 | 0.55 | 3.05 | 3.45 | 43.50 | 23 (2005) | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 11.70 | 16.72 | 12.28 | 9.18 | 0.44 |
| | Суп с крупой | 180 | 2.38 | 4.25 | 13.61 | 102.96 | 115-2017 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.54 | 15.57 | 9.00 | 3.97 | 0.15 |
| | Запеканка мясо-картофельная | 170 | 8.72 | 8.61 | 23.38 | 220.89 | 284-2017 | 0.30 | 0.30 | 23.46 | 5.94 | 52.50 | 313.98 | 124.46 | 4.50 |
| | Кисель | 180 | 0.00 | 0.00 | 37.98 | 145.80 | 648-2004 | 0.27 | 0.27 | 10.80 | 2.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.69 | 0.38 | 14.83 | 68.98 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.60 | 9.90 | 0.33 |
| **Итого обед** | | **634.00** | **15.24** | **16.53** | **104.84** | **638.24** | | **0.66** | **0.67** | **34.26** | **20.29** | **97.21** | **382.74** | **155.43** | **5.69** |
| **Итого за день:** | | **1003.00** | **34.02** | **37.85** | **163.89** | **1053.78** | | **1.28** | **1.22** | **191.41** | **21.85** | **356.52** | **761.77** | **205.20** | **6.79** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Макароны отварные | 100 | 3.64 | 3.35 | 17.60 | 113.08 | 206-2017 | 0.04 | 0.01 | 19.06 | 0.00 | 8.10 | 25.06 | 5.70 | 0.55 |
| | Котлета рубленая из птицы с соусом | 90 | 5.12 | 7.67 | 16.94 | 174.16 | 294/331-2017 | 0.09 | 0.14 | 50.09 | 0.61 | 50.42 | 63.21 | 16.32 | 1.25 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.40 | 0.60 | 23.40 | 112.60 | 382-2017 | 0.06 | 0.18 | 21.95 | 1.44 | 137.00 | 112.11 | 19.21 | 0.44 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| **итого завтрак** | | **394.00** | **14.06** | **11.86** | **69.53** | **455.95** | | **0.22** | **0.36** | **91.10** | **2.05** | **201.04** | **221.26** | **49.15** | **2.51** |
| **Обед** | Овощи натуральные (огурец) | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.86 | 4.50 | 71-2017 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | 1.05 | 6.90 | 7.20 | 4.20 | 0.18 |
| | Суп рисовый с мясом | 195 | 5.18 | 3.18 | 10.19 | 102.33 | 151-2004 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.52 | 15.66 | 8.66 | 3.83 | 0.14 |
| | Рыба тушеная с овощами | 80 | 7.80 | 3.96 | 3.04 | 84.00 | 229-2017 | 0.05 | 0.05 | 140.66 | 2.99 | 31.27 | 129.76 | 38.63 | 0.69 |
| | Пюре картофельное | 100 | 1.75 | 4.59 | 12.09 | 105.00 | 520-2004 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 12.11 | 24.66 | 57.77 | 18.50 | 0.68 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.69 | 0.38 | 14.83 | 68.98 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.60 | 9.90 | 0.33 |
| **Итого обед** | | **759.00** | **19.46** | **12.48** | **73.30** | **557.92** | | **0.20** | **0.30** | **140.66** | **20.97** | **121.61** | **276.57** | **100.38** | **7.39** |
| **Итого за день:** | | **1153.00** | **33.52** | **24.34** | **142.83** | **1013.87** | | **0.42** | **0.66** | **231.76** | **23.02** | **322.65** | **497.83** | **149.53** | **9.90** |
| **День 4** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшенная с изюмом | 205 | 8.20 | 11.90 | 46.20 | 326.00 | 177-2017 | 0.19 | 0.15 | 53.50 | 1.02 | 142.95 | 69.20 | 53.59 | 2.37 |
| | Сырники из творога с молоком сгущенным | 90 | 10.68 | 11.00 | 27.30 | 251.36 | 358-2004 | 0.06 | 0.27 | 47.45 | 0.43 | 180.90 | 201.71 | 23.58 | 0.49 |
| | Чай с лимоном | 207 | 0.53 | 0.00 | 9.87 | 41.60 | 377-2017 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 14.20 | 4.40 | 2.40 | 0.36 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **562.00** | **24.15** | **23.50** | **112.35** | **759.24** | | **0.31** | **0.49** | **100.95** | **4.28** | **351.85** | **327.51** | **99.37** | **3.88** |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.75 | 6.01 | 2.35 | 66.60 | 20-2017 | 0.03 | 0.04 | 0.00 | 4.69 | 22.32 | 39.59 | 11.18 | 0.57 |
| | Борщ со сметаной | 205 | 1.36 | 4.08 | 10.25 | 74.40 | 109 -2004 | 0.03 | 0.04 | 0.00 | 10.93 | 52.53 | 46.10 | 23.13 | 1.10 |
| | Биточки  со соусом | 105 | 9.50 | 12.53 | 10.19 | 202.51 | 268/331-2017 | 0.06 | 0.10 | 13.27 | 0.53 | 18.36 | 121.01 | 23.94 | 1.92 |
| | Макароны отварные | 180 | 6.55 | 6.96 | 36.55 | 234.86 | 201-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0.20 | 0.20 | 30.60 | 118.20 | 817-2022 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.30 | 0.30 | 11.56 | 6.32 | 0.90 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| **Итого обед** | | **968.00** | **24.33** | **30.72** | **128.65** | **922.07** | | **0.27** | **0.31** | **13.27** | **16.65** | **143.45** | **317.24** | **104.47** | **10.71** |
| **Итого за день:** | | **1530.00** | **48.48** | **54.22** | **241.00** | **1681.31** | | **0.58** | **0.80** | **114.22** | **20.93** | **495.30** | **644.75** | **203.84** | **14.59** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 5** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Плов сладкий | 200 | 5.27 | 7.84 | 83.12 | 428.00 | 196 -2017 | 0.07 | 0.08 | 122.00 | 0.95 | 72.80 | 134.23 | 68.19 | 2.07 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 209-2017 | 0.03 | 0.18 | 100.00 | 0.00 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| | Сыр порц. | 20 | 4.64 | 5.90 | 0.00 | 71.67 | 15 -2017 | 0.01 | 0.09 | 52.00 | 0.14 | 176.00 | 100.00 | 7.00 | 0.20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.60 | 2.67 | 29.20 | 155.20 | 379-2017 | 0.05 | 0.16 | 20.00 | 1.30 | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.14 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **520.00** | **23.33** | **21.61** | **141.58** | **858.15** | | **0.22** | **0.58** | **294.00** | **2.39** | **410.38** | **453.43** | **113.99** | **4.07** |
| **Обед** | Овощи натуральные (помидор) | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 24.00 | 71-2017 | 0.06 | 0.04 | 0.90 | 17.50 | 14.00 | 26.00 | 20.00 | 0.90 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 255 | 2.19 | 4.47 | 12.64 | 99.51 | 131 -2004 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 13.13 | 39.75 | 65.83 | 28.08 | 1.10 |
| | Рагу из птицы | 225 | 13.50 | 18.00 | 19.10 | 294.80 | 289-2017 | 0.14 | 0.16 | 22.50 | 10.35 | 42.75 | 180.00 | 47.25 | 2.03 |
| | Компот из плодов сушеных | 200 | 0.78 | 0.05 | 27.63 | 114.80 | 348-2017 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 0.60 | 32.32 | 21.90 | 17.56 | 0.48 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **858.00** | **22.64** | **23.56** | **101.38** | **713.61** | | **0.40** | **1.01** | **23.40** | **41.58** | **146.76** | **370.71** | **134.79** | **6.33** |
| **Итого за день:** | | **1378.00** | **45.97** | **45.17** | **242.96** | **1571.76** | | **0.62** | **1.59** | **317.40** | **43.97** | **557.14** | **824.14** | **248.78** | **10.40** |
| **Неделя 2** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День 6** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Сыр порц. | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.00 | 53.75 | 15-2017 | 0.01 | 0.05 | 39.00 | 0.11 | 0.13 | 75.00 | 5.25 | 0.15 |
| | Каша манная молочная с маслом сливочным | 155 | 1.64 | 2.17 | 12.23 | 74.90 | 181-2017 | 0.06 | 0.12 | 40.87 | 0.83 | 94.46 | 83.27 | 14.31 | 0.36 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0.07 | 0.02 | 15.00 | 60.00 | 376-2017 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| | Печенье | 20 | 1.43 | 1.93 | 14.86 | 85.36 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| **итого завтрак** | | **494.00** | **9.42** | **8.89** | **54.18** | **375.12** | | **0.14** | **0.27** | **79.87** | **1.34** | **133.29** | **208.07** | **37.96** | **3.85** |
| **Обед** | Салат из свежих помидор | 50 | 0.55 | 3.05 | 3.45 | 43.50 | 23-2017 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 11.70 | 16.72 | 12.28 | 9.18 | 0.44 |
| | Щи зеленые со сметаной | 185 | 2.82 | 4.26 | 8.81 | 85.91 | 127-2004 | 0.13 | 0.09 | 9.03 | 17.24 | 62.42 | 84.96 | 56.84 | 2.19 |
| | Чахохбили | 90 | 7.02 | 6.84 | 5.76 | 114.30 | 491-2004 | 0.08 | 0.06 | 41.17 | 11.02 | 26.14 | 109.39 | 18.67 | 1.23 |
| | Рататуй | 100 | 1.90 | 1.60 | 11.30 | 78.55 | 302-2017 | 0.06 | 0.06 | 46.00 | 12.52 | 37.16 | 45.00 | 16.26 | 0.60 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.69 | 0.38 | 14.83 | 68.98 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| **Итого обед** | | **679.00** | **15.88** | **16.37** | **75.94** | **539.35** | | **0.37** | **0.34** | **96.20** | **56.68** | **168.46** | **305.21** | **121.27** | **8.06** |
| **Итого за день:** | | **1173.00** | **25.30** | **25.26** | **130.12** | **914.47** | | **0.51** | **0.61** | **176.07** | **58.02** | **301.75** | **513.28** | **159.23** | **11.91** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 7** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Лапшевник и творогом | 200 | 15.40 | 14.80 | 40.60 | 360.00 | 394-2022 | 0.08 | 0.16 | 40.00 | 0.00 | 128.00 | 186.00 | 24.00 | 1.20 |
| | Чай с лимоном | 207 | 0.53 | 0.00 | 9.87 | 41.60 | 377-2017 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 14.20 | 4.40 | 2.40 | 0.36 |
| | Сыр порц. | 20 | 4.64 | 5.90 | 0.00 | 71.67 | 15-2017 | 0.01 | 0.09 | 52.00 | 0.14 | 176.00 | 100.00 | 7.00 | 0.20 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **487.00** | **25.31** | **21.30** | **79.45** | **613.55** | | **0.15** | **0.32** | **92.00** | **2.97** | **332.00** | **342.60** | **53.20** | **2.42** |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.75 | 6.02 | 2.35 | 66.60 | 20-2017 | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 22.14 | 33.41 | 24.56 | 18.36 | 0.87 |
| | Суп с макароными изделиями | 250 | 2.40 | 5.30 | 15.70 | 121.00 | 147-2004 | 0.06 | 0.03 | 0.00 | 0.95 | 27.30 | 36.78 | 15.23 | 0.73 |
| | Поджарка рыбная | 115 | 16.12 | 10.45 | 2.29 | 210.55 | 231-2017 | 0.11 | 0.11 | 118.22 | 5.23 | 51.46 | 198.81 | 26.16 | 1.03 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2.63 | 6.88 | 18.13 | 157.50 | 520 -2004 | 0.17 | 0.17 | 0.00 | 21.80 | 44.38 | 103.92 | 33.30 | 1.22 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **993.00** | **27.87** | **29.59** | **97.38** | **873.15** | | **0.52** | **0.49** | **118.22** | **54.42** | **205.19** | **466.75** | **132.35** | **10.77** |
| **Итого за день:** | | **1480.00** | **53.18** | **50.89** | **176.83** | **1486.70** | | **0.67** | **0.81** | **210.22** | **57.39** | **537.19** | **809.35** | **185.55** | **13.19** |
| **День 8** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Рыба запеченная с гренками | 125 | 10.50 | 14.63 | 20.38 | 268.75 | 384-2017 | 0.06 | 0.07 | 28.41 | 1.90 | 37.93 | 101.81 | 23.10 | 1.30 |
| | Сырники из творога с молоком сгущенным | 75 | 9.74 | 9.16 | 22.76 | 209.46 | 358-2004 | 0.05 | 0.23 | 39.54 | 0.36 | 150.75 | 168.09 | 19.65 | 0.41 |
| | Чай с лимоном | 207 | 0.53 | 0.00 | 9.87 | 41.60 | 377-2017 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 14.20 | 4.40 | 2.40 | 0.36 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **467.00** | **25.51** | **24.39** | **81.99** | **660.09** | | **0.17** | **0.37** | **67.95** | **5.09** | **216.68** | **326.50** | **64.95** | **2.73** |
| **Обед** | Овощи натуральные (помидор) | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 24.00 | 71-2017 | 0.06 | 0.04 | 0.90 | 17.50 | 14.00 | 26.00 | 20.00 | 0.90 |
| | Щи из свежей капусты | 200 | 1.60 | 3.44 | 10.00 | 70.40 | 124-2004 | 0.04 | 0.04 | 0.00 | 17.13 | 50.73 | 38.85 | 18.75 | 0.68 |
| | Тефтели 2-в с соусом | 110 | 7.47 | 8.30 | 4.89 | 142.01 | 462/587-2017 | 0.07 | 0.09 | 133.00 | 0.42 | 23.65 | 83.15 | 16.50 | 0.69 |
| | Капуста жареная | 160 | 2.08 | 4.00 | 5.08 | 64.80 | 323 -2017 | 0.06 | 0.04 | 0.00 | 2.00 | 54.00 | 52.00 | 28.00 | 1.40 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **848.00** | **17.32** | **16.78** | **82.18** | **573.71** | | **0.34** | **0.32** | **133.90** | **41.25** | **175.02** | **291.68** | **113.55** | **8.39** |
| **Итого за день:** | | **1315.00** | **42.83** | **41.17** | **164.17** | **1233.80** | | **0.51** | **0.69** | **201.85** | **46.34** | **391.70** | **618.18** | **178.50** | **11.12** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 9** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Сыр порц. | 20 | 4.64 | 5.90 | 0.00 | 71.67 | 15-2017 | 0.01 | 0.09 | 52.00 | 0.14 | 176.00 | 100.00 | 7.00 | 0.20 |
| | Суп молочный с макарон. изделиями | 250 | 5.47 | 4.75 | 3.14 | 150.00 | 120-2017 | 0.10 | 0.19 | 33.00 | 0.83 | 163.00 | 164.50 | 26.68 | 0.65 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.60 | 2.67 | 29.20 | 155.20 | 380-2017 | 0.05 | 0.16 | 20.00 | 1.30 | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.14 |
| | Печенье | 42 | 3.00 | 4.05 | 31.20 | 179.25 | пром | 0.05 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 12.18 | 37.80 | 8.40 | 0.89 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **572.00** | **21.45** | **17.97** | **92.52** | **696.40** | | **0.27** | **0.59** | **105.00** | **2.27** | **490.76** | **444.50** | **75.88** | **2.54** |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.75 | 6.02 | 2.35 | 66.60 | 20 -2017 | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 22.14 | 33.41 | 24.56 | 18.36 | 0.87 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.96 | 4.48 | 19.84 | 133.60 | 139 -2004 | 0.23 | 0.08 | 0.00 | 5.83 | 42.68 | 88.10 | 35.58 | 2.05 |
| | Жаркое по- домашнему | 225 | 19.06 | 23.57 | 17.88 | 369.27 | 259-2017 | 0.16 | 0.23 | 4.98 | 8.70 | 38.66 | 264.55 | 54.62 | 4.98 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **903.00** | **30.74** | **35.01** | **98.98** | **886.97** | | **0.57** | **0.49** | **4.98** | **40.97** | **163.39** | **479.89** | **147.86** | **14.82** |
| **Итого за день:** | | **1475.00** | **52.19** | **52.98** | **191.50** | **1583.37** | | **0.84** | **1.08** | **109.98** | **43.24** | **654.15** | **924.39** | **223.74** | **17.36** |
| **День 10** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Сырники из творога с молоком сгущенным | 75 | 9.74 | 9.16 | 22.76 | 209.46 | 358 -2004 | 0.05 | 0.23 | 39.54 | 0.36 | 150.75 | 168.09 | 19.65 | 0.41 |
| | Каша пшенная молочная | 205 | 7.30 | 4,,31 | 38.28 | 220.99 | 173-2017 | 0.14 | 0.16 | 51.07 | 0.90 | 137.05 | 206.22 | 41.32 | 2.12 |
| | Чай с лимоном | 207 | 0.53 | 0.00 | 9.87 | 41.60 | 377-2016 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.83 | 14.20 | 4.40 | 2.40 | 0.36 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **547.00** | **22.31** | **9.76** | **99.89** | **612.33** | | **0.25** | **0.46** | **90.61** | **4.09** | **315.80** | **430.91** | **83.17** | **3.55** |
| **Обед** | Салат из свежих помидор | 100 | 1.10 | 6.10 | 3.43 | 72.80 | 23-2017 | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 22.14 | 33.41 | 24.56 | 18.36 | 0.87 |
| | Суп из овощей | 250 | 2.20 | 3.52 | 12.40 | 99.00 | 135-2004 | 0.08 | 0.06 | 0.00 | 10.38 | 34.85 | 49.28 | 20.75 | 0.78 |
| | Плов | 200 | 22.00 | 22.53 | 8.46 | 429.34 | 265-2017 | 0.08 | 0.15 | 200.00 | 1.71 | 18.98 | 266.86 | 52.39 | 3.54 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0.20 | 0.20 | 30.60 | 118.20 | 817-2022 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.30 | 0.30 | 11.56 | 6.32 | 0.90 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **928.00** | **31.47** | **33.29** | **93.60** | **944.84** | | **0.32** | **0.37** | **200.00** | **34.63** | **121.48** | **440.24** | **128.72** | **10.11** |
| **Итого за день:** | | **1475.00** | **53.78** | **43.05** | **193.49** | **1557.17** | | **0.57** | **0.83** | **290.61** | **38.72** | **437.28** | **871.15** | **211.89** | **13.66** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Неделя 3** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День 11** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Бутерброд горячий с сыром | 50 | 5.60 | 8.50 | 14.20 | 156.00 | 7-2017. | 0.04 | 0.07 | 63.00 | 0.06 | 139.44 | 96.30 | 9.45 | 0.49 |
| | Запеканка из творога со сгущ. молоком | 170 | 16.80 | 16.50 | 41.80 | 302.63 | 366-2004 | 0.11 | 0.51 | 110.50 | 0.81 | 332.51 | 365.77 | 45.15 | 1.10 |
| | Компот из плодов сушеных | 200 | 0.78 | 0.05 | 27.63 | 114.80 | 348-2017 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 0.60 | 32.32 | 21.90 | 17.56 | 0.48 |
| **итого завтрак** | | **420.00** | **23.18** | **25.05** | **83.63** | **573.43** | | **0.17** | **0.61** | **173.50** | **1.47** | **504.27** | **483.97** | **72.16** | **2.07** |
| **Обед** | Овощи натуральные (огурец) | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.86 | 4.50 | 71-2017 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | 1.05 | 6.90 | 7.20 | 4.20 | 0.18 |
| | Суп с макаронными изделиями, мясными фрикадельками | 205 | 5.87 | 5.67 | 9.71 | 135.88 | 111/105-2017 | 0.10 | 0.05 | 2.50 | 6.04 | 22.33 | 49.46 | 20.85 | 0.83 |
| | Котлеты рубленые с белокочанной капустой | 70 | 9.59 | 10.71 | 11.41 | 177.10 | 455-2004 | 0.11 | 0.10 | 30.64 | 9.98 | 30.02 | 82.55 | 15.91 | 1.19 |
| | Пюре картофельное | 100 | 1.75 | 4.59 | 12.09 | 105.00 | 520-2004 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 12.11 | 24.66 | 57.77 | 18.50 | 0.68 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.69 | 0.38 | 14.83 | 68.98 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| **Итого обед** | | **659.00** | **21.04** | **21.62** | **80.69** | **639.57** | | **0.31** | **0.38** | **33.14** | **33.38** | **109.93** | **250.56** | **79.78** | **6.48** |
| **Итого за день:** | | **1079.00** | **44.22** | **46.67** | **164.32** | **1213.00** | | **0.48** | **0.99** | **206.64** | **34.85** | **614.20** | **734.53** | **151.94** | **8.55** |
| **День 12** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша "Янтарная" | 200 | 5.60 | 6.80 | 33.60 | 218.00 | 305-2004 | 0.16 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 28.00 | 112.00 | 42.00 | 1.40 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.60 | 2.67 | 29.20 | 155.20 | 384-2017 | 0.05 | 0.16 | 20.00 | 1.30 | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.14 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **460.00** | **13.94** | **10.07** | **91.78** | **513.48** | | **0.27** | **0.41** | **20.00** | **1.30** | **167.58** | **254.20** | **75.80** | **2.20** |
| **Обед** | Овощи натуральные (помидор) | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 24.00 | 71-2017 | 0.06 | 0.04 | 0.90 | 17.50 | 14.00 | 26.00 | 20.00 | 0.90 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4.96 | 4.48 | 19.84 | 133.60 | 139 -2004 | 0.23 | 0.08 | 0.00 | 5.83 | 42.68 | 88.10 | 35.58 | 2.05 |
| | Бефстроганов | 110 | 15.06 | 25.41 | 5.64 | 319.00 | 250-2017 | 0.06 | 0.15 | 236.08 | 0.82 | 0.82 | 188.27 | 24.70 | 2.31 |
| | Картофель жареный | 150 | 4.15 | 14.27 | 31.73 | 277.50 | 147-2017 | 0.20 | 0.13 | 0.00 | 2.72 | 22.08 | 103.28 | 33.38 | 1.43 |
| | Компот из плодов свежих (яблоки) | 200 | 0.20 | 0.20 | 30.60 | 118.20 | 817-2022 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.30 | 0.30 | 11.56 | 6.32 | 0.90 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **938.00** | **31.44** | **45.50** | **130.32** | **1097.80** | | **0.67** | **0.51** | **236.98** | **27.27** | **113.82** | **505.19** | **150.88** | **11.61** |
| **Итого за день:** | | **1398.00** | **45.38** | **55.57** | **222.10** | **1611.28** | | **0.94** | **0.92** | **256.98** | **28.57** | **281.40** | **759.39** | **226.68** | **13.81** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 13** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 209-2017 | 0.03 | 0.18 | 100.00 | 0.00 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| | Каша гречневая вязкая с маслом сливочным, сахаром | 155 | 6.38 | 8.16 | 32.71 | 230.29 | 173-2017 | 0.14 | 0.18 | 14.88 | 0.82 | 103.67 | 177.82 | 83.02 | 2.51 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.40 | 0.60 | 23.40 | 112.60 | 382-2017 | 0.06 | 0.18 | 21.95 | 1.44 | 137.00 | 112.11 | 19.21 | 0.44 |
| | Печенье | 20 | 1.43 | 1.93 | 14.86 | 85.36 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| **итого завтрак** | | **419.00** | **18.19** | **15.53** | **82.84** | **547.36** | | **0.27** | **0.62** | **136.83** | **2.26** | **274.27** | **402.93** | **115.23** | **4.81** |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов | 50 | 0.38 | 3.01 | 1.18 | 33.30 | 20-2017 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 2.35 | 11.17 | 19.80 | 55.90 | 0.29 |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 205 | 3.66 | 3.95 | 10.30 | 110.73 | 142/179-2004 | 0.09 | 0.05 | 0.00 | 7.27 | 15.86 | 46.65 | 19.26 | 0.73 |
| | Зразы рубленные | 70 | 9.00 | 12.62 | 10.33 | 176.67 | 456-2004 | 0.05 | 0.05 | 5.60 | 3.33 | 22.40 | 92.49 | 16.33 | 1.09 |
| | Картофель запеченный | 100 | 5.45 | 6.27 | 14.27 | 136.80 | 259-2004 | 0.07 | 0.05 | 0.10 | 2.70 | 38.00 | 65.00 | 17.00 | 0.37 |
| | капуста жареная | 50 | 0.65 | 1.26 | 1.59 | 20.25 | 323-2017 | 0.01 | 0.01 | 8.00 | 3.00 | 5.98 | 9.38 | 2.68 | 0.31 |
| | Кисель | 180 | 0.00 | 0.00 | 37.98 | 145.80 | 648-2004 | 0.27 | 0.27 | 10.80 | 2.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 24 | 1.90 | 0.24 | 11.59 | 56.11 | пром | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 18.00 | 4.00 | 0.43 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.69 | 0.38 | 14.83 | 68.98 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 5.52 | 20.88 | 7.92 | 0.27 |
| | Фрукты, ягоды свежие | 100 | 0.90 | 0.10 | 0.50 | 45.00 | 338-2017 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.10 | 16.00 | 11.00 | 9.00 | 2.20 |
| **Итого обед** | | **809.00** | **23.63** | **27.83** | **102.57** | **793.64** | | **0.59** | **0.55** | **24.50** | **20.86** | **120.73** | **283.20** | **132.09** | **5.69** |
| **Итого за день:** | | **1228.00** | **41.82** | **43.36** | **185.41** | **1341.00** | | **0.86** | **1.17** | **161.33** | **23.12** | **395.00** | **686.13** | **247.32** | **10.50** |
| **День 14** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Оладьи с яблоками молоком сгущенным | 240 | 12.75 | 18.23 | 102.75 | 647.27 | 403-2017 | 0.33 | 0.36 | 42.64 | 2.07 | 254.94 | 306.22 | 74.93 | 3.24 |
| | Яйцо отварное | 20 | 2.54 | 4.60 | 0.28 | 31.50 | 209-2017 | 0.03 | 0.18 | 100 | 0 | 22 | 77 | 5 | 1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.53 | 0.00 | 9.47 | 40.00 | 375-2017 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 11.10 | 2.80 | 1.40 | 0.28 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | пром | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **520.00** | **20.56** | **23.43** | **141.48** | **859.05** | | **0.42** | **0.61** | **142.64** | **2.10** | **301.84** | **438.22** | **101.13** | **5.18** |
| **Обед** | Салат из свежих помидор | 100 | 1.10 | 6.10 | 3.43 | 72.80 | 23 -2017 | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 22.14 | 33.41 | 24.56 | 18.36 | 0.87 |
| | Рассольник | 250 | 2.10 | 4.50 | 13.60 | 104.00 | 130-2004 | 0.09 | 0.07 | 0.00 | 8.38 | 28.00 | 54.13 | 2.08 | 0.90 |
| | Рыба припущенная с соусом | 150 | 16.70 | 7.75 | 10.88 | 123.20 | 371/587-2004 | 0.12 | 0.12 | 27.13 | 0.81 | 48.54 | 197.47 | 31.39 | 0.91 |
| | Картофель отварной с маслом | 150 | 3.52 | 5.25 | 19.75 | 126.60 | 311-2017 | 0.16 | 0.10 | 0.00 | 11.00 | 14.64 | 79.73 | 29.33 | 1.16 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0.00 | 0.00 | 20.20 | 92.00 | 389 -2017 | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 4.20 | 14.70 | 14.70 | 8.40 | 2.90 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **928.00** | **28.49** | **24.44** | **106.07** | **699.10** | | **0.52** | **0.45** | **27.13** | **46.53** | **157.23** | **447.57** | **111.46** | **8.56** |
| **Итого за день:** | | **1448.00** | **49.05** | **47.87** | **247.55** | **1558.15** | | **0.94** | **1.06** | **169.77** | **48.63** | **459.07** | **885.79** | **212.59** | **13.74** |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **День 15** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Плов сладкий | 200 | 5.27 | 7.84 | 83.12 | 428.00 | 196 -2017 | 0.07 | 0.08 | 122.00 | 0.95 | 72.80 | 134.23 | 68.19 | 2.07 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63.00 | 209-2017 | 0.03 | 0.18 | 100.00 | 0.00 | 22.00 | 77.00 | 5.00 | 1.00 |
| | Сыр порц. | 20 | 4.64 | 5.90 | 0.00 | 71.67 | 15 -2017 | 0.01 | 0.09 | 52.00 | 0.14 | 176.00 | 100.00 | 7.00 | 0.20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.60 | 2.67 | 29.20 | 155.20 | 379-2017 | 0.05 | 0.16 | 20.00 | 1.30 | 125.78 | 90.00 | 14.00 | 0.14 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 60 | 4.74 | 0.60 | 28.98 | 140.28 | | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 52.20 | 19.80 | 0.66 |
| **итого завтрак** | | **520.00** | **23.33** | **21.61** | **141.58** | **858.15** | | **0.22** | **0.58** | **294.00** | **2.39** | **410.38** | **453.43** | **113.99** | **4.07** |
| **Обед** | Овощи натуральные (помидор) | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 24.00 | 71-2017 | 0.06 | 0.04 | 0.90 | 17.50 | 14.00 | 26.00 | 20.00 | 0.90 |
| | Рассольник домашний со сметаной | 255 | 2.19 | 4.47 | 12.64 | 99.51 | 131 -2004 | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 13.13 | 39.75 | 65.83 | 28.08 | 1.10 |
| | Рагу из птицы | 225 | 13.50 | 18.00 | 19.10 | 294.80 | 289-2017 | 0.14 | 0.16 | 22.50 | 10.35 | 42.75 | 180.00 | 47.25 | 2.03 |
| | Компот из плодов сушеных | 200 | 0.78 | 0.05 | 27.63 | 114.80 | 348-2017 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 0.60 | 32.32 | 21.90 | 17.56 | 0.48 |
| | Хлеб пшеничный йодир. | 30 | 2.37 | 0.30 | 14.49 | 70.14 | пром | 0.03 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.90 | 26.10 | 9.90 | 0.33 |
| | Хлеб ржаной | 48 | 2.70 | 0.54 | 23.72 | 110.36 | пром | 0.05 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 11.04 | 50.88 | 12.00 | 1.49 |
| **Итого обед** | | **858.00** | **22.64** | **23.56** | **101.38** | **713.61** | | **0.40** | **1.01** | **23.40** | **41.58** | **146.76** | **370.71** | **134.79** | **6.33** |
| **Итого за день:** | | **1378.00** | **45.97** | **45.17** | **242.96** | **1571.76** | | **0.62** | **1.59** | **317.40** | **43.97** | **557.14** | **824.14** | **248.78** | **10.40** |
| | **Всего за 15 дней** | **19806** | **662** | **672** | **2870** | **20715** | | **10** | **15** | **3407** | **553** | **6739** | **11206** | **3042** | **179** |

Наименование сборников рецептур, использованных для разработки меню:

1 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т.Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004 - 639 с.

3 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Г.Г. Онищенко и В.А.Тутельяна. - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2022. — 698 с

4. Химический состав российских продуктов питания/Под ред. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна.-М.ДеЛи принт, 2002 г.

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Среднее за 14 дней | 1320.40 | 44.15 | 44.79 | 191.34 | 1380.97 | 0.70 | 0.97 | 227.12 | 36.85 | 449.28 | 747.08 | 202.83 | 11.95 |
| Норма за полный день | | 90 | 92 | 383 | 2720 | 1.4 | 1.6 | 900 | 70 | 1200 | 1200 | 300 | 18 |
| норма по меню | 1550 | 54.00 | 55.20 | 229.80 | 1632.00 | 0.84 | 0.96 | 540.00 | 42.00 | 720.00 | 720.00 | 180.00 | 10.80 |