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	150	13.95	24.83	2.64	289.66	210-2017	0.11	0.52	332.08	0.26	103.10	226.05	16.15	2.65
	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
	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		**354**	**15.92**	**25.09**	**29.23**	**405.77**		**0.14**	**0.55**	**332.08**	**0.56**	**119.72**	**249.73**	**25.47**	**3.20**
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
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	185	2.17	3.25	14.51	97.50	132-2004	0.08	0.05	6.05	6.05	21.05	40.96	17.46	0.67
	Биточки рыбные	70	8.82	4.13	10.50	114.80	388-2004	0.06	0.09	7.00	0.28	44.80	120.40	22.40	0.84
	Рагу овощное	130	2.99	6.63	13.91	126.10	541 -2004	0.06	0.06	0.00	1.56	49.40	84.50	35.10	1.04
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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		**669**	**17.95**	**17.64**	**84.70**	**573.11**		**0.31**	**0.32**	**13.05**	**13.84**	**151.44**	**325.74**	**155.88**	**5.93**
Итого день		**1023.00**	**33.87**	**42.73**	**113.93**	**978.88**		**0.45**	**0.87**	**345.13**	**14.40**	**271.16**	**575.47**	**181.35**	**9.13**
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**	**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
	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	0.03	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		**654.00**	**16.67**	**18.46**	**119.70**	**723.60**		**0.68**	**0.71**	**34.26**	**20.29**	**103.01**	**400.74**	**159.43**	**6.12**
Итого за день:		**1023.00**	**35.45**	**39.78**	**178.75**	**1139.14**		**1.30**	**1.26**	**191.41**	**21.85**	**362.32**	**779.77**	**209.20**	**7.22**

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	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	Фрукты, ягоды свежие	90	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		**729.00**	**19.46**	**12.48**	**71.28**	**542.24**		**0.20**	**0.30**	**140.66**	**20.37**	**119.51**	**274.47**	**99.18**	**6.98**
Итого за день:		**1123.00**	**33.52**	**24.34**	**140.81**	**998.19**		**0.42**	**0.66**	**231.76**	**22.42**	**320.55**	**495.73**	**148.33**	**9.49**
День 4															
Завтрак	Каша пшенная с изюмом	155	6.20	9.00	34.93	206.49	177-2017	0.14	0.11	40.45	0.77	108.08	52.32	40.52	1.21
	Сырники из творога с молоком сгущенным	70	5.59	5.55	21.24	195.50	358-2004	0.04	0.21	36.90	0.33	140.70	156.88	18.34	0.38
	Чай с лимоном	187	0.48	0.00	8.92	37.58	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	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	0.03	0.03	0.00	0.00	5.52	20.88	7.92	0.27
итого завтрак		**456.00**	**15.60**	**16.72**	**91.54**	**581.04**		**0.23**	**0.39**	**77.35**	**3.93**	**274.30**	**252.48**	**73.18**	**2.65**
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
	Борщ со сметаной	185	1.23	3.68	7.44	67.14	109 -2004	0.03	0.03	0.80	7.89	37.92	33.29	16.70	0.80
	Биточки со соусом	90	5.20	6.74	8.73	173.58	268-2017	0.05	0.08	11.37	0.45	15.73	103.72	20.52	1.64
	Макароны отварные	100	3.64	3.35	17.60	113.08	201-2017	0.04	0.01	19.06	0.00	8.10	25.06	5.70	0.55
	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
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	Фрукты, ягоды свежие	90	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		**749.00**	**14.94**	**17.50**	**80.05**	**633.51**		**0.25**	**0.27**	**31.23**	**14.39**	**112.84**	**244.35**	**126.94**	**8.67**
Итого за день:		**1205.00**	**30.54**	**34.22**	**171.59**	**1214.55**		**0.48**	**0.66**	**108.58**	**18.32**	**387.14**	**496.83**	**200.12**	**11.32**

День 5															
Завтрак	Плов сладкий	150	3.95	5.88	62.34	271.00	196 -2017	0.05	0.06	16.50	0.71	54.60	100.67	51.14	1.55
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.40	26.28	139.68	379-2017	0.08	0.31	36.00	12.60	216.00	162.00	25.20	0.18
	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		**394.00**	**14.17**	**13.12**	**100.49**	**529.79**		**0.18**	**0.59**	**152.50**	**13.31**	**298.40**	**357.67**	**85.34**	**3.16**
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0.33	1.83	2.07	26.10	71-2017	0.02	0.01	0.00	5.25	4.20	7.80	6.00	0.27
	Рассольник домашний со сметаной	185	1.59	3.25	9.17	72.20	131 -2004	0.08	0.06	0.00	9.48	28.70	47.53	20.22	0.78
	Рагу из птицы	170	10.66	10.95	29.73	204.00	289-2017	0.07	0.14	113.42	10.59	35.30	101.72	37.00	1.80
	Компот из плодов сушеных	180	0.70	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.	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		**619.00**	**16.87**	**16.70**	**95.02**	**542.19**		**0.24**	**0.31**	**113.42**	**25.92**	**111.84**	**217.83**	**92.70**	**4.03**
Итого за день:		**1013.00**	**31.04**	**29.82**	**195.51**	**1071.98**		**0.42**	**0.90**	**265.92**	**39.23**	**410.24**	**575.50**	**178.04**	**7.19**
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
итого завтрак		**394.00**	**8.52**	**8.79**	**53.68**	**330.12**		**0.11**	**0.25**	**79.87**	**1.24**	**117.29**	**197.07**	**28.96**	**1.65**
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
	Фрукты, ягоды свежие	90	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
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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		**749.00**	**16.78**	**16.47**	**74.42**	**568.67**		**0.40**	**0.36**	**96.20**	**56.18**	**182.36**	**314.11**	**129.07**	**9.85**
Итого за день:		**1143.00**	**25.30**	**25.26**	**128.10**	**898.79**		**0.51**	**0.61**	**176.07**	**57.42**	**299.65**	**511.18**	**158.03**	**11.50**

День 7															
Завтрак	Лапшевник с творогом	150	11.55	11.10	30.45	270.00	394-2022	0.06	0.12	30.00	0.15	96.00	139.50	18.00	0.90
	Чай с лимоном	187	0.48	0.00	8.92	37.58	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	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		**381.00**	**15.36**	**13.27**	**65.82**	**449.05**		**0.10**	**0.20**	**30.00**	**2.98**	**121.80**	**179.90**	**28.40**	**2.12**
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 с макароными изделиями	180	1.73	1.82	11.30	87.12	147-2004	0.05	0.02	0.00	0.69	19.66	26.48	10.97	0.53
	Поджарка рыбная	70	5.42	6.36	1.39	134.66	231-2017	0.07	0.07	55.00	3.18	31.32	121.02	1.92	0.63
	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
	Фрукты, ягоды свежие	90	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
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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		**724.00**	**13.77**	**16.50**	**71.06**	**606.49**		**0.26**	**0.34**	**55.00**	**22.03**	**126.73**	**287.55**	**115.41**	**7.52**
Итого за день:		**1105.00**	**29.13**	**29.77**	**136.88**	**1055.54**		**0.36**	**0.54**	**85.00**	**25.01**	**248.53**	**467.45**	**143.81**	**9.64**
День 8															
Завтрак	Рыба запеченная с гренками	70	7.56	8.19	11.41	150.50	384-2017	0.04	0.05	65.91	1.06	21.24	57.02	12.94	0.73
	Сырники из творога с молоком сгущенным	70	5.59	5.55	21.24	195.50	358-2004	0.04	0.21	36.90	0.33	140.70	156.88	18.34	0.38
	Чай с лимоном	187.00	0.48	0.00	8.92	37.58	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	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		**351.00**	**15.53**	**13.98**	**53.16**	**439.69**		**0.10**	**0.30**	**102.81**	**4.22**	**181.94**	**236.30**	**37.68**	**1.90**
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0.33	1.83	2.07	26.10	71-2017	0.02	0.01	0.00	5.25	4.20	7.80	6.00	0.27
	Щи из свежей капусты со сметаной	185	1.44	3.10	7.20	63.36	124-2004	0.03	0.03	0.00	12.68	37.54	28.75	13.88	0.50
	Тефтели 2-в с соусом	80	5.43	6.04	3.56	103.28	279/587-2017	0.05	0.06	24.00	0.31	17.20	60.48	12.00	0.50
	Капуста жаренная	100	1.31	2.51	3.18	40.50	253 -2017	0.02	0.02	16.00	6.00	11.96	18.76	5.36	0.62
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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		**629.00**	**12.10**	**14.10**	**60.61**	**434.65**		**0.20**	**0.22**	**40.00**	**27.84**	**94.82**	**167.27**	**56.36**	**5.08**
Итого за день:		**980.00**	**27.63**	**28.08**	**113.77**	**874.34**		**0.30**	**0.52**	**142.81**	**32.06**	**276.76**	**403.57**	**94.04**	**6.98**

День 9															
	Суп молочный с макарон. изделиями	150	3.28	2.85	1.88	90.00	120-2017	0.06	0.12	19.80	0.50	97.80	82.13	16.01	0.39
	Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.40	26.28	139.68	380-2017	0.08	0.31	36.00	12.60	216.00	162.00	25.20	0.18
	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		**224.00**	**6.57**	**4.57**	**52.73**	**281.15**		**0.12**	**0.39**	**36.00**	**12.60**	**227.60**	**198.00**	**33.20**	**1.04**
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 бобовыми	180	4.46	4.03	16.06	120.24	139 -2004	0.18	0.06	0.00	4.20	30.73	63.44	25.62	1.44
	Жаркое по- домашнему	170	5.60	8.60	18.90	218.70	259-2017	0.12	0.17	3.76	6.96	31.38	211.64	43.70	3.98
	Фрукты, ягоды свежие	90	0.90	0.10	0.50	45.00	338-2017	0.03	0.02	2.00	0.10	16.00	11.00	9.00	2.20
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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		**724.00**	**14.93**	**16.36**	**81.24**	**618.65**		**0.43**	**0.38**	**5.76**	**17.21**	**113.20**	**357.36**	**153.34**	**11.10**
Итого за день:		**948.00**	**21.50**	**20.93**	**133.97**	**899.80**		**0.55**	**0.77**	**41.76**	**29.81**	**340.80**	**555.36**	**186.54**	**12.14**
День 10															
	Каша пшенная молочная	155	5.52	3.26	28.94	167.09	173-2017	0.10	0.12	38.61	0.68	103.62	155.92	31.24	1.67
	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
	Чай с лимоном	187.00	0.48	0.00	8.92	37.58	377-2017	0.00	0.00	0.00	2.83	14.20	4.40	2.40	0.36
	Фрукты, ягоды свежие	90	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		**456.00**	**8.80**	**3.60**	**49.95**	**305.78**		**0.15**	**0.18**	**38.61**	**3.61**	**139.62**	**189.32**	**46.64**	**4.66**
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
	Суп из овощей	180	1.58	3.17	8.93	71.28	135-2004	0.05	0.03	0.00	7.47	25.10	35.48	14.94	0.54
	Плов	170	8.70	9.15	7.19	304.94	265-2017	0.07	0.13	100.13	1.46	16.14	226.84	44.54	3.01
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0.78	0.05	27.63	114.80	817-2022	0.01	0.01	0.00	0.27	0.27	10.41	5.69	0.81
	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		**634.00**	**15.20**	**16.04**	**73.62**	**659.61**		**0.20**	**0.27**	**100.13**	**20.90**	**69.55**	**323.89**	**86.27**	**5.50**
Итого за день:		**1090.00**	**24.00**	**19.64**	**123.57**	**965.39**		**0.35**	**0.45**	**138.74**	**24.51**	**209.17**	**513.21**	**132.91**	**10.16**

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
	Печенье	30	1.43	1.93	14.86	85.36	пром	0.03	0.06	0.00	0.00	8.70	27.00	6.00	0.65
	Компот из плодов сушеных	180	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		**430.00**	**24.61**	**26.98**	**98.49**	**658.79**		**0.20**	**0.67**	**173.50**	**1.47**	**512.97**	**510.97**	**78.16**	**2.72**
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	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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		**639.00**	**21.04**	**21.62**	**78.67**	**623.89**		**0.31**	**0.38**	**33.14**	**32.78**	**107.83**	**248.46**	**78.58**	**6.07**
Итого за день:		**1069.00**	**45.65**	**48.60**	**177.16**	**1282.68**		**0.51**	**1.05**	**206.64**	**34.25**	**620.80**	**759.43**	**156.74**	**8.79**
День 12															
Завтрак	Каша "Янтарная"	150	4.20	5.10	25.20	163.50	305-2004	0.12	0.14	0.00	0.00	21.00	84.00	31.50	1.05
	Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.40	26.28	139.68	384-2017	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	0.02	0.04	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.43
	Фрукты, ягоды свежие	90	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		**444.00**	**10.24**	**7.84**	**63.57**	**404.29**		**0.22**	**0.35**	**18.00**	**1.27**	**156.01**	**194.00**	**57.10**	**3.81**
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0.33	1.83	2.07	26.10	71-2017	0.02	0.01	0.00	5.25	4.20	7.80	6.00	0.27
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.53	3.84	13.85	104.00	139 -2004	0.18	0.06	0.00	4.20	30.73	63.44	25.62	1.44
	Бефстроганов	80	9.68	8.48	4.10	232.00	250-2017	0.04	0.12	56.24	0.60	34.66	136.92	17.96	1.68
	Картофель жареный	100	2.77	9.51	21.15	155.00	147-2017	0.14	0.09	0.00	13.82	14.72	68.86	22.26	0.96
	Коипот из плодов свежих (яблоки)	180	0.78	0.05	27.63	114.80	817-2022	0.01	0.01	0.00	0.27	0.27	10.41	5.69	0.81
	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		**624.00**	**20.68**	**24.33**	**95.22**	**756.99**		**0.44**	**0.36**	**56.24**	**24.14**	**95.90**	**326.31**	**89.45**	**5.86**
Итого за день:		**1068.00**	**30.92**	**32.17**	**158.79**	**1161.28**		**0.66**	**0.71**	**74.24**	**25.41**	**251.91**	**520.31**	**146.55**	**9.67**

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
	Фрукты, ягоды свежие	90	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	0.02	0.04	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.43
итого завтрак		**469.00**	**14.01**	**11.03**	**83.06**	**529.36**		**0.27**	**0.46**	**36.83**	**2.36**	**268.27**	**336.93**	**119.23**	**6.01**
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
Итого обед		**709.00**	**22.73**	**27.73**	**102.07**	**748.64**		**0.56**	**0.53**	**24.50**	**20.76**	**104.73**	**272.20**	**123.09**	**3.49**
Итого за день:		**1178.00**	**36.74**	**38.76**	**185.13**	**1278.00**		**0.83**	**0.99**	**61.33**	**23.12**	**373.00**	**609.13**	**242.32**	**9.50**
День 14															
Завтрак	Яйцо отварное	40.00	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
	Оладьи с яблоками молоком сгущенным	170	11.20	12.91	72.78	358.48	403-2017	0.23	0.25	30.20	1.46	180.58	216.90	53.07	2.29
	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
	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		**414.00**	**18.25**	**17.77**	**99.65**	**537.59**		**0.28**	**0.47**	**130.20**	**1.76**	**219.48**	**314.70**	**63.47**	**4.00**
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
	Рассольник со сметаной	185	1.50	3.24	9.79	74.88	130-2004	0.07	0.05	0.00	6.20	20.72	40.06	15.60	0.67
	Рыба припущенная с соусом	90	5.14	3.38	2.57	79.60	371-2004	0.11	0.11	25.32	0.75	45.30	184.30	29.29	0.85
	Картофель отварной с маслом	100	2.35	3.50	13.17	84.40	311-2017	0.11	0.07	0.00	14.00	9.76	53.16	19.56	0.78
	Сок фруктовый	180	0.00	0.00	18.18	76.32	389 -2017	0.03	0.03	0.00	3.60	12.60	12.60	7.20	2.49
	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
	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**	**14.56**	**15.72**	**88.44**	**569.15**		**0.41**	**0.40**	**25.32**	**36.25**	**122.22**	**359.28**	**96.75**	**6.36**
Итого за день:		**1093**	**32.81**	**33.49**	**188.09**	**1106.74**		**0.69**	**0.87**	**155.52**	**38.01**	**341.70**	**673.98**	**160.22**	**10.36**

День 15															
Завтрак	Плов сладкий	150	3.95	5.88	62.34	271.00	196 -2017	0.05	0.06	16.50	0.71	54.60	100.67	51.14	1.55
	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
	Кофейный напиток с молоком	180	3.24	2.40	26.28	139.68	379-2017	0.08	0.31	36.00	12.60	216.00	162.00	25.20	0.18
	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		**394.00**	**14.17**	**13.12**	**100.49**	**529.79**		**0.18**	**0.59**	**152.50**	**13.31**	**298.40**	**357.67**	**85.34**	**3.16**
Обед	Овощи натуральные (помидор)	30	0.33	1.83	2.07	26.10	71-2017	0.02	0.01	0.00	5.25	4.20	7.80	6.00	0.27
	Рассольник домашний со сметаной	185	1.59	3.25	9.17	72.20	131 -2004	0.08	0.06	0.00	9.48	28.70	47.53	20.22	0.78
	Рагу из птицы	170	10.66	10.95	29.73	204.00	289-2017	0.07	0.14	113.42	10.59	35.30	101.72	37.00	1.80
	Компот из плодов сушеных	180	0.70	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.	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		**619.00**	**16.87**	**16.70**	**95.02**	**542.19**		**0.24**	**0.31**	**113.42**	**25.92**	**111.84**	**217.83**	**92.70**	**4.03**
Итого за день:		**1013.00**	**31.04**	**29.82**	**195.51**	**1071.98**		**0.42**	**0.90**	**265.92**	**39.23**	**410.24**	**575.50**	**178.04**	**7.19**
	Всего за 15 дней	**16074**	**469**	**477**	**2342**	**15997**		**8**	**12**	**2491**	**445**	**5124**	**8512**	**2516**	**140**

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	1072	31	32	156	1066	1	1	166	30	342	567	168	9
Норма за полный день		54	60	261	1800	0.9	1	500	50	900	800	200	10
норма по меню	1100	32.40	36.00	156.60	1080.00	0.54	0.60	300.00	30.00	540.00	480.00	120.00	6.00