

Согласовано:

Директор МАОУ «ОСОШ № 1»

Е.В.Казаринова

2022 г.

Утверждаю:



ПРИМЕРНОЕ 20-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтраков, обедов для питания учащихся с 7 до 11 лет

(осенне-зимний сезон)

С расчетом содержания пищевой и энергетической ценности

(белков, жиров, углеводов, калорийности)

в блюдах и кулинарных изделиях

**Примерное 20-ти дневное меню
для школьников с 7 до 11 лет. (Завтрак, обед)**

Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
Неделя 1								
День 1								
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (№3-2005)	30/20			6,55	5,60	17,15	141,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	сыр "Российский"		21	20				
	или сыр "Голландский"		22	20				
	Каша вязкая ячневая (№174-2005)	200/5			5,50	7,30	40,00	204
	крупка ячневая		28	28				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		86	86				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,45	0,45				
	ИЛИ Каша вязкая пшеничная (№173-2005)	200/5			6,10	7,50	35,00	203
	крупка пшеничная		32	32				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		86	86				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,45	0,45				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			2,90	3,20	15,00	100
	напиток цикорий		4	4				
	сахар-песок		9	9				
	молоко питьевое		100	100				

	вода питьевая		100	100				
	или молоко концентрированное		46	46				
	или молоко сухое		12	12				
	вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				
	вода кипяченая для сухого молока		88	88				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		645			20,5	18,8	86,4	593,0
Обед								
	Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)	60			1,10	3,00	6,90	55
	капуста квашеная		70,2	49,2				
	лук репчатый		7,1	6				
	сахар-песок		3	3				
	масло растительное		3	3				
	ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101- 2004)	60			1,1	4,3	6,1	54
	икра из кабачков пром.производства		66	60				
	ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	60			0,8	0,10	1,70	8
	огурцы консервированные		100	60				
	Суп рыбный (№142-2004)	200/40			9,3	7,8	18,1	143
	картофель - 01.09 - 31.10 - 25%		79,2	60				
	01.11 - 31.12 - 30%		86,4	60				
	01.01 - 29.02 - 35%		91,2	60				
	01.03 - 40%		98,4	60				
	лук репчатый		9,5	8				
	масло сливочное		4	4				
	горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		68	48				
	или филе горбуши		60	48				
	или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		83,2	48				
	или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		54	48				
	вода питьевая или бульон		140	140				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Печень, тушенная в соусе (№261-2005)	90			10,5	9,5	8,70	174
	печень говяжья		78	64				
	мука пшеничная		2,7	2,7				

масса полуфабриката			67				
масло растительное		4,5	4,5				
масса тушеной печени			45				
соус (№333-2005)			45				
сметана		10	10				
мука пшеничная		3	3				
вода питьевая		30	30				
масса белого соуса			30				
лук репчатый		10,7	9				
масло сливочное		0,7	0,7				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
соль йодированная		0,8	0,8				
ИЛИ Гуляш (№437-2004)	90			10,3	13,8	5,20	192
говядина 1 категории		96	71				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		90,7	71				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		71	71				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		67	67				
масло растительное		2,7	2,7				
лук репчатый		10,7	9				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
мука пшеничная		2,7	2,7				
соль йодированная		0,8	0,8				
Гречка отварная (№302-2005)	150			5,50	4,6	32,0	190
крупа гречневая		61	61				
вода питьевая		90	90				
масло сливочное		4	4				
соль йодированная		0,8	0,8				
Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
сухофрукты		25	25				
сахар-песок		10	10				
вода питьевая		185	185				

	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		1020			30	26	112	775
Итого за день		1665			51	44	198	1368
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 2								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом (№ 2-2005)	30/10			2,36	7,49	14,60	136
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	Суп молочный с крупой (№ 121-2005)	250			4,90	6,60	22,9	170,0
	молоко питьевое		125	125				
	ИЛИ молоко концентрированное		58	58				
	ИЛИ молоко сухое		15	15				
	вода кипяченая для концентрированного молока		67	67				
	вода кипяченая для сухого молока		110	110				
	вода питьевая		125	125				
	крупя рисовая		18	18				
	ИЛИ крупя манная		18	18				
	ИЛИ крупя пшено		23	23				
	масло сливочное		3,3	3,3				
	сахар-песок		3,3	3,3				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	Какао с молоком (№382-2005)	200			4,1	3,8	21,4	131
	какао-порошок		4	4				
	сахар-песок		15	15				
	вода питьевая		100	100				
	молоко питьевое		100	100				
	ИЛИ молоко концентрированное		46	46				
	ИЛИ молоко сухое		12	12				
	вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				
	вода кипяченая для сухого молока		88	88				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		700			15	19	86	572

Подгарнировка из зеленого горошка с луком (№10-2014)	60			1,7	3,00	3,80	50
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		84	54				
масло растительное		3	3				
лук репчатый		3,6	3				
Суп из овощей с мясом (№22-2001, Пермь)	200/15			5,70	7,50	15,40	123,00
говядина 1 категории		33	24				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		28	24				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		24	24				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		23	23				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		52,8	40				
01.11 - 31.02 - 30%		57,6	40				
01.01 - 29.02 - 35%		60,8	40				
с 01.03 - 40%		65,6	40				
морковь до 01.01. - 20%		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		9,5	8				
горошек зеленый консервированный		9,9	6,4				
масло сливочное		4,8	4,8				
соль йодированная		0,8	0,8				
Жаркое по-домашнему (№259-2005)	250			18,08	19,70	45,00	356
говядина 1 категории		107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		200	151				
с 01.11. по 31.12. - 30%		217	151				
с 01.01. - 29.02. - 35%		230	151				
с 01.03. - 40%		247,6	151				
лук репчатый		18	15				
томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов)		8,5	8,5				

или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,4	3,4				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		1,2	1,2				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)	200			0,2	1,8	15,10	65
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
ИЛИ Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)	200			0,20	1,80	15,80	68
плоды шиповника сушеные		20	20				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		200	200				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40

Итого за обед	1000			30,0	34,7	127,3	819,0
Итого за день	1700			44,7	53,5	213,5	1391,0

Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	

День 3								
---------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Завтрак								
----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10				2,40	0,31	21,00	96,00
хлеб пшеничный		30	30					
повидло		10	10					
ИЛИ джем		10	10					
Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/10				22,6	20	44	408
творог		175,1	172,9					
крупа манная		16,4	16,4					
сахар		16,4	16,4					
яйцо куриное		8,4	8,4					
сметана		13,4	13,4					
сухари пшеничные		8,4	8,4					
масло сливочное		8,4	8,4					
масса готового пудинга			210					
молоко сгущенное с сахаром		10	10					

Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
йогурт 2,5 % жирности		125	125				
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	11,10	45
чай-заварка		1	1				
сахар-песок		10	10				
лимон		6	5				
Итого за завтрак	595			29,1	22,8	82,5	657,0

Обед							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	60			0,72	3,1	10,9	45
свекла до 01.01. - 20%		45	36				
с 01.01 - 25%		48	36				
огурцы соленые (без уксуса)		30	18				
лук репчатый		3,6	3				
масло растительное		3	3				
соль йодированная		0,2	0,2				
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	60			1	3,00	2,60	41
помидоры свежие парниковые		62	60				
или огурцы свежие парниковые		62	60				
масло растительное		3	3				
соль йодированная		0,2	0,2				
Суп "Свекольник с мясом со сметаной" (№ 34-2004, Пермь)	200/10/5			1,20	7,40	12,6	120
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
свекла до 01.01. - 20%		63,8	51				
с 01.01 - 25%		67,8	51				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		45,4	34,4				
01.11 - 31.02 - 30%		49,5	34,4				
01.01 - 29.02 - 35%		52,3	34,4				
с 01.03 - 40%		56,4	34,4				
морковь до 01.01. - 20%		10	8				

с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		11,9	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		2,4	2,4				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1	1				
сметана		5	5				
масло растительное		4	4				
бульон или вода		152	152				
соль йодированная		0,8	0,8				
Рыба запеченная (№230-2005)	100			21	12,70	3,40	195
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		165	120				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		165	120				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ филе горбуши		151	120				
ИЛИ филе кеты		151	120				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		162	120				
ИЛИ филе минтая		142	120				
мука пшеничная		5,8	5,8				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,8	0,8				
ИЛИ Рыба запеченная в омлете (№249- 2014)	100			22,00	15,7	4,6	201
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		122	86				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		122	86				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		115	86				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		115	86				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		147	86				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		147	86				
ИЛИ филе горбуши		108	86				
ИЛИ филе кеты		108	86				

	ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	116	86				
	ИЛИ филе минтая	102	86				
	мука пшеничная	6	6				
	яйцо куриное	28	28				
	молоко питьевое	7,1	7,1				
	масло сливочное	5	5				
	масло растительное	3	3				
	соль йодированная	0,8	0,8				
	Рис припущенный (№305-2005)	150		3,4	4,3	38	188
	крупа рисовая	53	53				
	вода питьевая	110	110				
	масло сливочное	5	5				
	соль	0,6	0,6				
	Чай с сахаром (№685-2004)	200		0,00	0,00	8,90	36
	чай-заварка	1	1				
	сахар-песок	9	9				
	вода питьевая	200	200				
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40		1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		935		31,3	28,4	108,8	759,0
Итого за день		1530		60,4	51,2	191,3	1416,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г
День 4							
Завтрак							
	Бутерброд с маслом и сыром (№3- 2005)	30/10/15			6,27	10,80	14,6
	хлеб пшеничный	30	30				
	масло сливочное	10	10				
	сыр "Российский"	16	15				
	ИЛИ сыр "Голландский"	16,5	15				
	Каша жидкая из хлопьев "5 злаков" (№311-2004)	200/5			6,90	8,10	30,30
	хлопья "5 злаков"	31	31				
	молоко питьевое	136	136				
	вода питьевая	41	41				

	сахар-песок		4	4				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	масло сливочное		5	5				
	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшениный	20			1,58	0,2	9,7	48
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		635			17,95	21,34	81,50	611,00
Обед								
	Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	60			0,90	3,60	2,80	42
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		71	57				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	ИЛИ Подгарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)	60			0,80	1,80	4,20	38
	морковь мини замороженная		60	60				
	ИЛИ морковь свежая до 01.01. - 20%		75,8	60,6				
	с 01.01. - 25%		80,6	60,6				
	масло растительное		1,8	1,8				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Суп-лапша домашняя с курицей (№ 113-2005)	200/15			6	8,3	12,2	145
	курица 1 категории (филе без кожи и костей)		31,9	22				
	ИЛИ филе куриное замороженное		23	22				
	макаронные изделия "лапша"		16	16				
	морковь до 01.01. - 20%		10	8				
	с 01.01. - 25%		10,6	8				
	лук репчатый		9,5	8				
	масло растительное		4	4				
	бульон или вода		190	190				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	277
	говядина 1 категории		59	44				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		51,2	44				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		44	44				

полуфабрикат мелкокусковой из свинины		26,6	26,6				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		70,6	70,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		70,6	70,6				
хлеб пшеничный		16,2	16,2				
молоко питьевое или вода питьевая		25	25				
сухари пшеничные		5	5				
лук репчатый		3	2,5				
яйцо куриное		1,2	1,2				
соль йодированная		1,2	1,2				
масса полуфабриката			122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			<i>30</i>				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30						
котлеты п/ф		122	122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			<i>30</i>				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				

	сахар-песок		0,3	0,3				
	бульон или отвар		27	27				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
	01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
	01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
	01.03. - 40%		256	154				
	молоко питьевое		28	28				
	или молоко концентрированное		12,6	12,6				
	или молоко сухое		3,6	3,6				
	вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
	вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		1	1				
	Компот из кураги (№638-2004)	200			1,30	0,07	23,00	99
	курага		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за обед		1040			30,8	36,6	110,0	870,0
Итого за день		1675			49	58	192	1481
Прием пищи	Наименование блюда							
						Пищевые вещества		ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 5								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2- 2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	128,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		5	5				
	повидло		10,1	10				
	ИЛИ джем		10,1	10				
	Каша "Дружба" с маслом (№93-2001)	200/5			6,30	8,50	35,00	207
	крупа пшенная		11	11				
	крупа рисовая		15	15				
	молоко питьевое		136	136				
	вода питьевая		51	51				

	или молоко концентрированное		63	63				
	или молоко сухое		16	16				
	вода кипяченая для концентрированного молока		73	73				
	вода кипяченая для сухого молока		120	120				
	сахар-песок		6	6				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	ИЛИ Каша вязкая пшенная (№173-2005)	200/5			6,10	7,50	35,00	203
	крупка пшенная		32	32				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		86	86				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,45	0,45				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Кофейный напиток (№379-2005)	200			3,8	4,1	16	114
	кофейный напиток		4	4				
	вода питьевая		70	70				
	молоко питьевое		130	130				
	ИЛИ молоко концентрированное		60	60				
	ИЛИ молоко сухое		16	16				
	вода кипяченая для концентрированного молока		70	70				
	вода кипяченая для сухого молока		114	114				
	сахар-песок		10	10				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за завтрак		615			16,00	19,09	84,23	577,00
Обед								
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60	99,6	60	1,38	0,2	8,6	34
	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№82-2005)	200/10/5			3,90	5,8	10,3	124
	говядина 1 категории		22	16				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				

ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
свекла до 01.01 - 20%		40	32				
с 01.01 - 25%		42,6	32				
капуста белокочанная		20	16				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		26,4	20				
01.11 - 31.12 - 30%		28,8	20				
01.01 - 29.02 - 35%		30,4	20				
с 01.03 - 40%		32,8	20				
морковь до 01.01 - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13,3	10				
лук репчатый		12	10				
томатная пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консерванов)		6	6				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4				
масло растительное		4	4				
сметана		5	5				
бульон или вода		152	152				
соль йодированная		0,8	0,8				
Биточки рубленые из птицы или кролика припущенные с маслом (№499-2004)	100			11,8	16,1	22,1	284
кураца потрошенная 1 категории		138,6	66,6				
или грудка куриная на кости		90	66,6				
или филе куриное замороженное		70	66,6				
хлеб пшеничный		10	10				
молоко питьевое или вода питьевая		15	15				
лук репчатый		8	7				
сухари пшеничные		10	10				
<i>масса полуфабриката</i>			108				
масло сливочное		10	10				
<i>масса запеченных биточков</i>			100				
соль йодированная		0,7	0,7				
ИЛИ Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства, припущенные с маслом	100						
Биточки рубленые из птицы или кролика промышленного производства		108	108				
масло сливочное		10	10				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	150			5,9	5	39,1	210
макаронные изделия		53	53				

	масло сливочное		5,8	5,8				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	ИЛИ Макароны изделия отварные с овощами (№205-2005)	150/20			6,3	7,2	37	219
	макаронные изделия		53	53				
	масло сливочное		2,3	2,3				
	лук репчатый		12	10				
	морковь до 01.01 - 20%		28,8	23				
	с 01.01 - 25%		30,6	23				
	или смесь овощей замороженная		25,5	20				
	масло растительное		4	4				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Компот из свежих яблок (№585-1996)	200			0,18	0,18	13,40	57
	яблоки свежие		50	45				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		178	178				
	ИЛИ Компот из ягод замороженных (№342-2005)	200			0,15	0,12	20,00	85
	ягоды замороженные		30	30				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		18	18				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		950			27	28	116	819
Итого за день		1565			42,9	46,9	200,1	1396,0
Прием пищи	Наименование блюда							
							Пищевые вещества	
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал
Неделя 2								
День 6								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом (№ 2-2005)	30/10			2,36	7,49	14,60	136
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	Омлет натуральный с овощами на подгарнировку (№ 340-2004)	180			14,8	16,30	6,3	250
	яйцо куриное		99	99				
	молоко питьевое		38	38				
	ИЛИ молоко концентрированное		17,5	17,5				
	ИЛИ молоко сухое		4,6	4,6				

вода кипяченая для концентрированного молока		20,5	20,5				
вода кипяченая для сухого молока		33,4	33,4				
масло растительное		2,7	2,7				
<i>масса омлета</i>			130				
масло сливочное		4,5	4,5				
соль йодированная		0,5	0,5				
Овощи на поджаривку			45				
горошек зеленый консервированный		70	45				
Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
йогурт 2,5 % жирности		125	125				
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Чай с сахаром (№685-2004)	200			0,00	0,00	8,90	36
чай-заварка		1	1				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		200	200				
Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за завтрак	625			23,24	26,61	49,90	598,00
Обед							
Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)	60			0,8	0,10	1,70	8
огурцы консервированные		100	60				
Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной (№88-2005)	200/15/5			4,8	8,7	7,3	114
курица I категории (филе без кожи и костей)		31,9	22				
ИЛИ филе куриное замороженное		23	22				
капуста белокочанная свежая		50	40				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		31,7	24				
01.11 - 31.12 - 30%		34,6	24				
01.01. - 29.02 - 35%		36,5	24				

	с 01.03 - 40%		39,4	24				
	морковь до 01.01 - 20%		12,5	10				
	с 01.01 - 25%		13,3	10				
	лук репчатый		9,5	8				
	масло сливочное		4	4				
	сметана		5	5				
	бульон или вода		190	190				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	230			17,50	18,00	63,00	430
	бедро куриное с кожей		93	72				
	или окорочок куриный		93	72				
	или грудка куриная замороженная		92	72				
	или филе куриное замороженное		75,6	72				
	или филе индейки		75,6	72				
	крупа рисовая		52	52				
	морковь до 01.01. - 20%		56	45				
	с01.01. - 25%		60	45				
	лук репчатый		17,8	15				
	масло растительное		7	7				
	соль йодированная		1	1				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
	сухофрукты		25	25				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		985			27,3	27,8	128,2	812,0
Итого за день		1610			50,5	54,5	178,1	1410,0
					Пищевые вещества			

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	ЭЦ, ккал
День 7								
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/10			22,6	20	44	408
	творог		175,1	172,9				
	крупа манная		16,4	16,4				
	сахар		16,4	16,4				
	яйцо куриное		8,4	8,4				
	сметана		13,4	13,4				
	сухари пшеничные		8,4	8,4				
	масло сливочное		8,4	8,4				
	масса готового пудинга			210				
	молоко сгущенное с сахаром		10	10				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
	ягоды замороженные		8	8				
	чай заварка		1	1				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		9	9				
Итого за завтрак		590			25,48	20,74	84,40	592,00
Обед								
	Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	60			0,90	3,60	2,80	42
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		71	57				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,5	0,5				

ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)	60			1,8	0,1	3,9	24
горошек консервированный		93	60				
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	200/10/5			3,10	6,60	21,1	148
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
крупа перловая или крупа пшеничная или крупа рисовая		4	4				
картофель 01.09- - 30.10 - 25%		79,2	60				
01.11 - 31.12 - 30%		86,4	60				
01.01 - 29.02 - 35%		91,2	60				
с 01.03 - 40%		98,4	60				
морковь до 01.01 - 20%		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		9,5	8				
огурцы консервированные без уксуса		20	12				
масло растительное		4	4				
сметана		5	5				
бульон или вода		152	152				
соль йодированная		0,6	0,6				
Шницель рыбный натуральный с маслом (№391-2004)	100			17,30	17,9	8,78	272
горбуша, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		118	83				
ИЛИ кета, потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		118	83				
ИЛИ горбуша, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		110	83				
ИЛИ кета, потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		110	83				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		143	83				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		143	83				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		111,5	83				

ИЛИ кета (филе промышленного производства)		105	83				
ИЛИ горбуша (филе промышленного производства)		105	83				
ИЛИ филе минтая		99	83				
ИЛИ фарш из рыбы промышленного производства		83	83				
лук репчатый		16,7	14				
молоко питьевое или вода питьевая		8,7	8,7				
яйцо куриное		3,7	3,7				
сухари пшеничные		12	12				
масло растительное		5,5	5,5				
масло сливочное		10	10				
соль йодированная		1,1	1,1				
ИЛИ Котлеты из рыбы замороженные промышленного производства с маслом	100			15,22	11,3	8,78	269
котлета рыбная полуфабрикат		120	120				
масло сливочное		10	10				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Компот из ягод замороженных (№342-2005)	200			0,15	0,12	20,00	85
ягоды замороженные		30	30				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		18	18				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед	935			29,1	33,9	101,6	827,0
Итого за день	1525			54,5	54,6	186,0	1419,0

Прием пищи	Наименование блюда							ЭЦ, ккал	
					Пищевые вещества				
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г		
День 8									
Завтрак									
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	128,0	
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	повидло		10,1	10					
	ИЛИ джем		10,1	10					
	Суп молочный с макаронными изделиями (№ 120-2005)	200			7,10	7,80	26,0	190	
	молоко питьевое		184	184					
	макаронные изделия		16	16					
	масло сливочное		2,5	2,5					
	сахар-песок		4	4					
	соль йодированная		0,4	0,4					
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108	
	йогурт 2,5 % жирности		125	125					
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105	
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125					
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105	
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125					
	Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			2,90	3,20	15,00	100	
	напиток цикорий		4	4					
	сахар-песок		9	9					
	молоко питьевое		100	100					
	вода питьевая		100	100					
	или молоко концентрированное		46	46					
	или молоко сухое		12	12					
	вода кипяченая для концентрированного молока		54	54					
	вода кипяченая для сухого молока		88	88					
	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48	
	Итого за завтрак		640			17,08	17,57	79,93	574,00

Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60	99,6	60	1,38	0,2	8,6	34
ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	60			1	3,00	2,60	41
помидоры свежие парниковые		62	60				
или огурцы свежие парниковые		62	60				
масло растительное		3	3				
соль йодированная		0,2	0,2				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (№106-2005)	200/50			6,8	5,5	16,9	160
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		105,6	80				
01.11 - 31.12 - 30%		115,2	80				
01.01 - 29.02 - 35%		121,6	80				
с 01.03 - 40%		131,2	80				
морковь до 01.01 - 20 %		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		9,5	8				
масло сливочное		4	4				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		2,4	2,4				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1	1				
соль йодированная		0,9	0,9				
фрикадельки :							
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		98	48				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		65,3	48				
ИЛИ филе горбуши		61	48				
ИЛИ филе минтая		60	48				
яйцо куриное		2,6	2,6				
лук репчатый		12	10				
вода питьевая		4	4				
соль йодированная		0,2	0,2				
Гречка по-купечески с мясом (№ 4/8-2011, Екатеринбург)	250			19,40	24,5	51,5	378
говядина I категории		107,00	79,00				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		91,50	79,00				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79,00	79,00				

	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74,00	74,00				
	масло растительное		4,20	4,20				
	масса тушеного мяса			50,00				
	крупа гречневая		48,00	48,00				
	вода питьевая		150,00	150,00				
	лук репчатый		15,00	12,50				
	морковь до 01.01 - 20%		31,3	25				
	с 01.01. - 25%		33,3	25				
	масло сливочное		10	10				
	соль йодированная		1,3	1,3				
	Компот из изюма (№349-2005)	200			0,46	0,1	24	96
	изюм		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода		203	203				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	60			3,6	0,92	30,3	120
Итого за обед		950			33,9	31,5	145,9	858,0
Итого за день		1590			51,0	49,1	225,8	1432,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 9								
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (№3-2005)	30/20			6,55	5,60	17,15	141,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	сыр "Российский"		21	20				
	или сыр "Голландский"		22	20				
	Каша жидкая кукурузная с маслом (174-2005)	200/5			6,10	8,40	31,00	222
	крупа кукурузная		29	29				
	молоко питьевое		136	136				
	вода питьевая		41	41				
	сахар-песок		3,6	3,6				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	масло сливочное		5	5				

Кофейный напиток (№379-2005)				200			3,8	4,1	16	114
кофейный напиток					4	4				
вода питьевая					70	70				
молоко питьевое					130	130				
ИЛИ молоко концентрированное					60	60				
ИЛИ молоко сухое					16	16				
вода кипяченая для концентрированного молока					70	70				
вода кипяченая для сухого молока					114	114				
сахар-песок					10	10				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок				100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшеничный				20			1,58	0,2	9,7	48
Итого за завтрак				615			18,4	18,7	83,7	572,0
Обед										
Поджаривание из зеленого горошка с луком (№10-2014)				60			1,7	3,00	3,80	50
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)					84	54				
масло растительное					3	3				
лук репчатый					3,6	3				
Суп картофельный с мясными фрикадельками (№104-2005)				200/35			7,5	6,2	15,9	137
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%					105,6	80				
01.11 - 31.12 - 30%					115,2	80				
01.01 - 29.02 - 35%					121,6	80				
с 01.03 - 40%					131,2	80				
морковь до 01.01 - 20%					10	8				
с 01.01 - 25%					10,6	8				
лук репчатый					9,5	8				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)					2	2				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)					0,8	0,8				
масло растительное					2	2				
бульон или вода					140	140				
соль йодированная					0,8	0,8				
фрикадельки мясные (№ 105-2005)						35				
полуфабрикат мелкокусковой из говядины					29,8	29,8				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины					34,6	29,8				
ИЛИ фарш говяжий					29,8	29,8				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства					29,8	29,8				

лук репчатый		3,1	2,6				
вода питьевая		2,6	2,6				
яйцо куриное		2	2				
соль йодированная		0,28	0,28				
<i>ИЛИ фрикадельки промышленного производства</i>		35	35				
Бефстроганов (№ 250-2005)	90			11,90	14,10	17,5	284
говядина 1 категории		95,7	71				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		82,7	71				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		71	71				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		66,5	66,5				
лук репчатый		26,8	22,5				
масло растительное		5,8	5,8				
<i>масса пассерованного лука</i>			10,8				
мука пшеничная		3,6	3,6				
сметана		20,7	20,7				
соль йодированная		0,9	0,9				
Рис припущенный (№305-2005)	150			3,4	4,3	38	188
крупа рисовая		53	53				
вода питьевая		110	110				
масло сливочное		5	5				
соль		0,6	0,6				
Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
ягоды замороженные		23	23				
вода питьевая		185	185				
сахар-песок		15	15				
крахмал картофельный		8	8				
ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
сок плодовый		100	100				
вода питьевая		100	100				
сахар-песок		6	6				
крахмал картофельный		8	8				
ИЛИ Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	11,10	45
чай-заварка		1	1				
сахар-песок		10	10				
лимон		6	5				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за обед	925			27,4	28,1	117,5	846,0
Итого за день	1540			46	47	201	1418

Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 10								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом (№ 2-2005)	30/10			2,36	7,49	14,60	136
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	Каша вязкая манная (№173-2005)	200/5			7,20	8,50	34,80	247,0
	крупа манная		31	31				
	молоко питьевое		146	146				
	вода питьевая		32	32				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	ИЛИ Каша вязкая пшеничная с маслом (№182-2005)	200/5			7,10	8,60	33,00	238
	крупа пшеничная		28	28				
	молоко питьевое		146	146				
	вода питьевая		33	33				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	масло сливочное		5	5				
	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,2	9,7	48
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за		625			14,3	18,4	86,0	575,0
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком (№ 21-2005)	60			0,5	3,1	1,3	36
	огурцы консервированные (без уксуса)		90	54				
	лук репчатый (бланшированный)		5,5	4,6				
	масло растительное		3	3				

Суп гороховый с гренками с мясом (№ 139-2004)	200/10/10			4,8	6,8	25,9	152
говядина 1 категории		33	24				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		28	24				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		24	24				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		23	23				
картофель 01.09- - 30.10 - 25%		52,8	40				
01.11 - 31.12 - 30%		57,6	40				
01.01 - 29.02 - 35%		60,8	40				
с 01.03 - 40%		65,6	40				
крупа горох		16	16				
лук репчатый		9,5	8				
морковь до 01.01 - 20%		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
хлеб пшеничный		19	16				
масло растительное		4	4				
бульон или вода		160	160				
соль йодированная		0,8	0,8				
Рагу овощное с мясом (№143-2005)	250			18,50	22,05	29,60	352
говядина 1 категории		107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		79,2	60				
с 01.11. по 31.12. - 30%		86,4	60				
с 01.01. - 29.02. - 35%		91,2	60				
с 01.03. - 40%		98,4	60				
морковь до 01.01. - 20%		66	53				
с 01.01. - 25%		70,5	53				
или морковь свежемороженная припущенная		53	53				
лук репчатый		35	29				
капуста белокочанная		89	71				
масло растительное		7	7				
мука пшеничная		1,1	1,1				
сметана		10	10				

	соль йодированная		1,7	1,7				
	Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
	сухофрукты		25	25				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		900			28,8	32,9	115,8	818,0
Итого за день		1525			43	51	202	1393
Неделя 3								
День 11								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)	30/10/15			6,27	10,80	14,6	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	сыр "Российский"		16	15				
	ИЛИ сыр "Голландский"		16,5	15				
	Каша вязкая ячневая (№174-2005)	200/5			5,50	7,30	40,00	204
	крупа ячневая		28	28				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		86	86				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,45	0,45				
	ИЛИ Каша вязкая пшениная (№173-2005)	200/5			6,10	7,50	35,00	203
	крупа пшениная		32	32				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		86	86				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,45	0,45				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				

Какао с молоком (№382-2005)				200			4,1	3,8	21,4	131
какао-порошок					4	4				
сахар-песок					15	15				
вода питьевая					100	100				
молоко питьевое					100	100				
ИЛИ молоко концентрированное					46	46				
ИЛИ молоко сухое					12	12				
вода кипяченая для концентрированного молока					54	54				
вода кипяченая для сухого молока					88	88				
Итого за завтрак				645			20,0	24,4	82,4	632,0
Обед										
Капуста квашеная с маслом и луком (№47-2005)				60			1,10	3,00	6,90	55
капуста квашеная					70,2	49,2				
лук репчатый					7,1	6				
сахар-песок					3	3				
масло растительное					3	3				
ИЛИ Икра из кабачков промышленного производства. (№ 101- 2004)				60			1,1	4,3	6,1	54
икра из кабачков пром.производства					66	60				
ИЛИ огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)				60			0,8	0,10	1,70	8
огурцы консервированные					100	60				
Суп рыбный (№142-2004)				200/40			9,3	7,8	18,1	143
картофель - 01.09 - 31.10 - 25%					79,2	60				
01.11 - 31.12 - 30%					86,4	60				
01.01 - 29.02 - 35%					91,2	60				
01.03 - 40%					98,4	60				
лук репчатый					9,5	8				
масло сливочное					4	4				
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)					68	48				
или филе горбуши					60	48				
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)					83,2	48				
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)					54	48				
вода питьевая или бульон					140	140				
соль йодированная					0,8	0,8				

Тефтели (№ 279-2005)	100			13,6	15,4	12,8	245
говядина 1 категории		86	64				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		74,4	64				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из говядины		64	64				
ИЛИ полуфабрикат из свинины		81,6	63,5				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		64	64				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		64	64				
вода питьевая		20	20				
крупа рисовая		8	8				
масса готового рассыпчатого риса			25				
лук репчатый		35	30				
масло растительное		5	5				
масса пассерованного лука			15				
мука пшеничная		6,6	6,6				
соль йодированная		0,7	0,7				
масса полуфабриката			118				
масса готовых тефтелей			100				
ИЛИ фрикадельки полуфабрикат промышленного производства	100						
фрикадельки (полуфабрикат промышленного производства)		118	118				
масло растительное		2	2				
Соус сметанно-томатный (№331-2005)	25			0,5	4,9	1,8	54
сметана		6,5	6,5				
масло сливочное		5	5				
мука пшеничная		1,9	1,9				
вода питьевая		19	19				
томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)		4	4				
или томатная паста (без искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов)		1,6	1,6				
соль йодированная		0,25	0,25				
Макаронные изделия отварные (№203-2005)	150			5,9	5	39,1	210
макаронные изделия		53	53				
масло сливочное		5,8	5,8				
соль йодированная		0,8	0,8				

	Компот из свежих яблок (№585-1996)	200			0,18	0,18	13,40	57
	яблоки свежие		50	45				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		178	178				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		985			34,1	36,6	101,1	817,0
Итого за день		1630			54,1	61,0	183,5	1449,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						
		Вес	Брутто	Нетто,	Белки	Жиры	Угл, г	ЭЦ, ккал
		блюда	, г	г	, г	, г		
День 12								
Завтрак								
	Сыр порционный (№15-2005)	20			4,64	5,84	0,00	73
	сыр "Голландский"		22	20				
	ИЛИ сыр "Российский"		21,2	20				
	Омлет натуральный с овощами на подгарнировку (№ 340-2004)	180			14,8	16,30	6,3	250
	яйцо куриное		99	99				
	молоко питьевое		38	38				
	ИЛИ молоко концентрированное		17,5	17,5				
	ИЛИ молоко сухое		4,6	4,6				
	вода кипяченая для концентрированного молока		20,5	20,5				
	вода кипяченая для сухого молока		33,4	33,4				
	масло растительное		2,7	2,7				
	масса омлета			130				
	масло сливочное		4,5	4,5				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Овощи на подгарнировку			45				
	горошек зеленый консервированный		70	45				
	Кофейный напиток (№379-2005)	200			3,8	4,1	16	114
	кофейный напиток		4	4				
	вода питьевая		70	70				
	молоко питьевое		130	130				
	ИЛИ молоко концентрированное		60	60				
	ИЛИ молоко сухое		16	16				

	вода кипяченая для концентрированного молока		70	70				
	вода кипяченая для сухого молока		114	114				
	сахар-песок		10	10				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		580			27	27	55	594
Обед								
	Поджарнировка из моркови припущенной (№ 136-2005)	60			0,80	1,80	4,20	38
	морковь мини замороженная		60	60				
	ИЛИ морковь свежая до 01.01. - 20%		75,8	60,6				
	с 01.01. - 25%		80,6	60,6				
	масло растительное		1,8	1,8				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	ИЛИ Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	60			0,90	3,60	2,80	42
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		71	57				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Суп "Крестьянский" с крупой, с мясом (№ 115-2005)	200/10			4,40	6,70	29,4	143
	говядина 1 категории		22	16				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
	ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
	ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
	крупка рисовая, перловая		16	16				
	или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено		20	20				
	картофель 01.09 - 31.10 - 25%		21,1	16				
	01.11 - 31.02 - 30%		23	16				
	01.01 - 29.02 - 35%		24,3	16				
	с 01.03 - 40%		26,2	16				
	морковь до 01.01. - 20%		10	8				

с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		9,5	8				
масло растительное		4	4				
бульон или вода		200	200				
соль йодированная		0,9	0,9				
Кура, запеченная в соусе молочном (№494-2004)	90			10,60	13,10	11,07	217
курица потрошенная 1 категории		175	85				
ИЛИ окорочок куриный с кожей		91	85				
ИЛИ бедро куриное с кожей		91	85				
ИЛИ грудка куриная (на кости)		90,4	85				
ИЛИ филе куриное замороженное		90	85				
масло растительное		0,7	0,7				
масло сливочное		1,8	1,8				
молоко питьевое		33,8	33,8				
мука пшеничная		4,5	4,5				
соль йодированная		0,7	0,7				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		1	1				
Отвар из плодов шиповника (№705 - 2004)	200			0,20	1,80	15,10	68
плоды шиповника сушеные		20	20				
сахар-песок		9	9				
вода питьевая		200	200				
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			1,8	0,48	15,6	80
Итого за обед	930			25,8	33,0	124,1	853,0
Итого за день	1510			53,1	60,2	178,6	1447,0

Прием пищи	Наименование блюда				Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 13								
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (№222-2005)	210/10			22,6	20	44	408
	творог		175,1	172,9				
	крупа манная		16,4	16,4				
	сахар		16,4	16,4				
	яйцо куриное		8,4	8,4				
	сметана		13,4	13,4				
	сухари пшеничные		8,4	8,4				
	масло сливочное		8,4	8,4				
	масса готового пудинга			210				
	молоко сгущенное с сахаром		10	10				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Чай с лимоном (№686-2004)	200/5			0,01	0,00	11,10	45
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		10	10				
	лимон		6	5				
Итого за завтрак		605			29,1	22,8	82,5	657,0
Обед								
	Горошек консервированный (после термической обработки)	100			3,1	0,2	6,5	40
	горошек консервированный		155	100				

ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	100			1,8	5,10	4,30	69
помидоры свежие парниковые		103	100				
или огурцы свежие парниковые		103	100				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		0,3	0,3				
Суп из овощей с мясом (№22-2001, Пермь)	200/15			5,70	7,50	15,40	123,00
говядина 1 категории		33	24				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		28	24				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		24	24				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		23	23				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		52,8	40				
01.11 - 31.02 - 30%		57,6	40				
01.01 - 29.02 - 35%		60,8	40				
с 01.03 - 40%		65,6	40				
морковь до 01.01. - 20%		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		9,5	8				
горошек зеленый консервированный		9,9	6,4				
масло сливочное		4,8	4,8				
соль йодированная		0,8	0,8				
Гуляш из рыбы (№375-2004)	100			13,4	12,00	5,60	185
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		87	61				
ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		87	61				
ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		81	61				
ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		81	61				
ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		105	61				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		105	61				
ИЛИ филе горбуши		64	61				
ИЛИ филе кеты		64	61				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		83	61				
ИЛИ филе минтая		72	61				

	мука пшеничная		3	3				
	масло растительное		4	4				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	соус			50				
	лук репчатый		12	10				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		8	8				
	ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3,2	3,2				
	масло растительное		4	4				
	мука пшеничная		2	2				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	Рис припущенный (№305-2005)	150			3,4	4,3	38	188
	крупа рисовая		53	53				
	вода питьевая		110	110				
	масло сливочное		5	5				
	соль		0,6	0,6				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Компот из изюма (№349-2005)	200			0,46	0,1	24	96
	изюм		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода		203	203				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		1010			30,2	25,0	121,7	789,0
Итого за день		1615			59,3	47,9	204,2	1446,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		блюда	, г	г	, г	, г	Угл, г	
День 14								
Завтрак								
	Бутерброд с сыром (№3-2005)	30/20			6,55	5,60	17,15	141,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	сыр "Российский"		21	20				
	или сыр "Голландский"		22	20				

Каша жидкая из хлопьев "5 злаков" (№311-2004)		200/5			6,90	8,10	30,30	230
хлопья "5 злаков"			31	31				
молоко питьевое			136	136				
вода питьевая			41	41				
сахар-песок			4	4				
соль йодированная			0,4	0,4				
масло сливочное			5	5				
Напиток из цикория (№379 - 2005)		200			2,90	3,20	15,00	100
напиток цикорий			4	4				
сахар-песок			9	9				
молоко питьевое			100	100				
вода питьевая			100	100				
или молоко концентрированное			46	46				
или молоко сухое			12	12				
вода кипяченая для концентрированного молока			54	54				
вода кипяченая для сухого молока			88	88				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок		100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшеничный		20			1,58	0,2	9,7	48
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный		10			0,4	0,12	4	20
Итого за завтрак		635			18,73	17,62	85,95	586,00
Обед								
Огурцы консервированные (без уксуса) (№ 70-2005)		60			0,8	0,10	1,70	8
огурцы консервированные			100	60				
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (№82-2005)		200/10/5			3,90	5,8	10,3	124
говядина 1 категории			22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины			18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой			16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины			15	15				
свекла до 01.01 - 20%			40	32				
с 01.01 - 25%			42,6	32				
капуста белокочанная			20	16				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%			26,4	20				

01.11 - 31.12 - 30%		28,8	20				
01.01 - 29.02 - 35%		30,4	20				
с 01.03 - 40%		32,8	20				
морковь до 01.01 - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13,3	10				
лук репчатый		12	10				
томатная пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов, консерванов)		6	6				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2,4	2,4				
масло растительное		4	4				
сметана		5	5				
бульон или вода		152	152				
соль иодированная		0,8	0,8				
Фрикадельки из кур (№ 297-2005)	100/5			16,1	18,8	8,8	251
курица 1 категории (филе без костей)		206	78				
ИЛИ куриные окорочка		101	78				
ИЛИ филе куриное замороженное		82	78				
хлеб пшеничный		16	16				
молоко питьевое		22	22				
соль		1	1				
<i>масса полуфабриката</i>			<i>114</i>				
<i>масса готовых фрикаделек</i>			<i>100</i>				
масло сливочное		5	5				
Гречка отварная (№302-2005)	150			5,50	4,6	32,0	190
крупа гречневая		61	61				
вода питьевая		90	90				
масло сливочное		4	4				
соль йодированная		0,8	0,8				
Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
ягоды замороженные		23	23				
вода питьевая		185	185				
сахар-песок		15	15				
крахмал картофельный		8	8				

	ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
	сок плодовый		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	сахар-песок		6	6				
	крахмал картофельный		8	8				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		920			31,1	30,0	103,7	805,0
Итого за день		1555			49,8	47,6	189,7	1391,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			
		Вес блюда	Брутто,	Нетто, г	Белки,	Жиры,	Угл, г	
День 15								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	повидло		10,1	10				
	ИЛИ джем		10,1	10				
	Каша "Дружба" с маслом (№93-2001)	200/5			6,30	8,50	35,00	207
	крупа пшениная		11	11				
	крупа рисовая		15	15				
	молоко питьевое		136	136				
	вода питьевая		51	51				
	или молоко концентрированное		63	63				
	или молоко сухое		16	16				
	вода кипяченая для концентрированного молока		73	73				
	вода кипяченая для сухого молока		120	120				
	сахар-песок		6	6				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	ИЛИ Каша вязкая пшениная (№173-2005)	200/5			6,10	7,50	35,00	203
	крупа пшениная		32	32				
	молоко питьевое		100	100				

	вода питьевая		86	86				
	масло сливочное		5	5				
	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,45	0,45				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за завтрак		635			13,60	16,59	77,53	581,00
Обед								
	Свекла отварная с огурцом (№ 55-2005)	60			0,7	3,1	10,9	45
	свекла до 01.01. - 20%		45	36				
	с 01.01 - 25%		48	36				
	огурцы соленые (без уксуса)		30	18				
	лук репчатый		3,6	3				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	Щи из свежей капусты с картофелем с курой со сметаной (№88-2005)	200/15/5			4,8	8,7	7,3	114
	курица 1 категории (филе без кожи и костей)		31,9	22				
	ИЛИ филе куриное замороженное		23	22				
	капуста белокочанная свежая		50	40				
	картофель 01.09 - 31.10 - 25%		31,7	24				
	01.11 - 31.12 - 30%		34,6	24				
	01.01. - 29.02 - 35%		36,5	24				
	с 01.03 - 40%		39,4	24				

морковь до 01.01 - 20%		12,5	10				
с 01.01 - 25%		13,3	10				
лук репчатый		9,5	8				
масло сливочное		4	4				
сметана		5	5				
бульон или вода		190	190				
соль йодированная		0,8	0,8				
Печень, тушенная в соусе (№261-2005)	90			10,5	9,5	8,70	174
печень говяжья		78	64				
мука пшеничная		2,7	2,7				
масса полуфабриката			67				
масло растительное		4,5	4,5				
масса тушеной печени			45				
соус (№333-2005)			45				
сметана		10	10				
мука пшеничная		3	3				
вода питьевая		30	30				
масса белого соуса			30				
лук репчатый		10,7	9				
масло сливочное		0,7	0,7				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
соль йодированная		0,8	0,8				
ИЛИ Гуляш (№437-2004)	90			10,3	13,8	5,20	192
говядина I категории		96	71				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		90,7	71				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		71	71				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		67	67				
масло растительное		2,7	2,7				
лук репчатый		10,7	9				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		4,5	4,5				

	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
	мука пшеничная		2,7	2,7				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
	01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
	01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
	01.03. - 40%		256	154				
	молоко питьевое		28	28				
	или молоко концентрированное		12,6	12,6				
	или молоко сухое		3,6	3,6				
	вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
	вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				
	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		1	1				
	Компот из кураги (№638-2004)	200			1,30	0,07	23,00	99
	курага		20	20				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95	
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			2,8	0,48	15,6	80	
Итого за обед		1035			27,6	27,8	121,2	824,0
Итого за день		1670			41,2	44,3	198,7	1405,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества						ЭЦ, ккал
		блюда	, г	г	, г	, г	Угл, г	
Неделя 3								
День 16								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром (№3-2005)	30/10/15			6,27	10,80	14,6	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	сыр "Российский"		16	15				
	ИЛИ сыр "Голландский"		16,5	15				

Суп молочный с макаронными изделиями (№ 120-2005)	200			7,10	7,80	26,0	190
молоко питьевое		184	184				
макаронные изделия		16	16				
масло сливочное		2,5	2,5				
сахар-песок		4	4				
соль йодированная		0,4	0,4				
Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
йогурт 2,5 % жирности		125	125				
ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Какао с молоком (№382-2005)	200			4,1	3,8	21,4	131
какао-порошок		4	4				
сахар-песок		15	15				
вода питьевая		100	100				
молоко питьевое		100	100				
ИЛИ молоко концентрированное		46	46				
ИЛИ молоко сухое		12	12				
вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				
вода кипяченая для сухого молока		88	88				
Итого за завтрак	650			21,57	24,90	68,40	618,00
Обед							
Поджаренная из зеленого горошка с луком (№10-2014)	60			1,7	3,00	3,80	50
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)		84	54				
масло растительное		3	3				
лук репчатый		3,6	3				
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной (№132-2004)	200/10/5			3,10	6,60	21,1	148
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				

	крупа перловая или крупа пшеничная или крупа рисовая		4	4				
	картофель 01.09- - 30.10 - 25%		79,2	60				
	01.11 - 31.12 - 30%		86,4	60				
	01.01 - 29.02 - 35%		91,2	60				
	с 01.03 - 40%		98,4	60				
	морковь до 01.01 - 20%		10	8				
	с 01.01 - 25%		10,6	8				
	лук репчатый		9,5	8				
	огурцы консервированные без уксуса		20	12				
	масло растительное		4	4				
	сметана		5	5				
	бульон или вода		152	152				
	соль йодированная		0,6	0,6				
	Плов из мяса птицы (№291 - 2005)	230			17,50	18,00	63,00	430
	бедро куриное с кожей		93	72				
	или окорочок куриный		93	72				
	или грудка куриная замороженная		92	72				
	или филе куриное замороженное		75,6	72				
	или филе индейки		75,6	72				
	крупа рисовая		52	52				
	морковь до 01.01. - 20%		56	45				
	с01.01. - 25%		60	45				
	лук репчатый		17,8	15				
	масло растительное		7	7				
	соль йодированная		1	1				
	Компот из ягод замороженных (№342-2005)	200			0,15	0,12	20,00	85
	ягоды замороженные		30	30				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		18	18				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за обед		880			25,15	28,14	126,50	803,0
Итого за день		1530			46,7	53,0	194,9	1421,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	

День 17								
Завтрак								
	Сыр порционный (№15-2005)	20			4,64	5,84	0,00	73
	сыр "Голландский"		22	20				
	ИЛИ сыр "Российский"		21,2	20				
	Запеканка из творога со сгущенным молоком (№ 223-2005)	180/10			20	16,1	42,3	396
	творог		169	166				
	мука пшеничная		16	16				
	или крупа манная		11	11				
	сахар-песок		14	14				
	яйцо куриное		7,2	7,2				
	сметана		7,2	7,2				
	сухари пшеничные		7,2	7,2				
	масло сливочное		7	7				
	молоко сгущенное		20	20				
	масло растительное (для смазки листа)		1	1				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Чай с сахаром "Ягодка" (№685-2004)	200			0,08	0,03	9,60	41
	ягоды замороженные		8	8				
	чай заварка		1	1				
	вода питьевая		183	183				
	сахар-песок		9	9				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		560			26,52	22,61	69,50	597,00
Обед								
	Кукуруза консервированная (после термической обработки)	60	99,6	60	1,38	0,2	8,6	34
	ИЛИ Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (№19-2005)	60			1	3,00	2,60	41
	помидоры свежие парниковые		62	60				
	или огурцы свежие парниковые		62	60				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,2	0,2				
	Суп гороховый с гречками с мясом (№ 139-2004)	200/10/10			4,8	6,8	25,9	152
	говядина 1 категории		33	24				
	ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		28	24				

ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		24	24				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		23	23				
картофель 01.09- - 30.10 - 25%		52,8	40				
01.11 - 31.12 - 30%		57,6	40				
01.01 - 29.02 - 35%		60,8	40				
с 01.03 - 40%		65,6	40				
крупа горох		16	16				
лук репчатый		9,5	8				
морковь до 01.01 - 20%		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
хлеб пшеничный		19	16				
масло растительное		4	4				
бульон или вода		160	160				
соль йодированная		0,8	0,8				
Рагу овощное с мясом (№143-2005)	250			18,50	22,05	29,60	352
говядина I категории		107,5	79				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		92	79				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		79	79				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		74	74				
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		79,2	60				
с 01.11. по 31.12. - 30%		86,4	60				
с 01.01. - 29.02. - 35%		91,2	60				
с 01.03. - 40%		98,4	60				
морковь до 01.01. - 20%		66	53				
с 01.01. - 25%		70,5	53				
или морковь свежемороженная припущенная		53	53				
лук репчатый		35	29				
капуста белокочанная		89	71				
масло растительное		7	7				
мука пшеничная		1,1	1,1				
сметана		10	10				
соль йодированная		1,7	1,7				

	Компот из сухофруктов (№638-2004)	200			0,05	0,10	24,00	103
	сухофрукты		25	25				
	сахар-песок		10	10				
	вода питьевая		185	185				
	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,4	19,4	95
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		880			30,29	32,79	117,90	817,0
Итого за день		1440			56,8	55,4	187,4	1414,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто , г	Нетто, г	Белки , г	Жиры , г	Угл, г	
День 18								
Завтрак								
	Бутерброд с повидлом или с джемом(№2-2005)	30/10			2,40	0,31	21,00	96,00
	хлеб пшеничный		30	30				
	повидло		10	10				
	ИЛИ джем		10	10				
	Каша жидкая кукурузная с маслом (174-2005)	200/5			6,10	8,40	31,00	222
	крупа кукурузная		29	29				
	молоко питьевое		136	136				
	вода питьевая		41	41				
	сахар-песок		3,6	3,6				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	масло сливочное		5	5				
	Кофейный напиток (№379-2005)	200			3,8	4,1	16	114
	кофейный напиток		4	4				
	вода питьевая		70	70				
	молоко питьевое		130	130				
	ИЛИ молоко концентрированное		60	60				
	ИЛИ молоко сухое		16	16				
	вода кипяченая для концентрированного молока		70	70				
	вода кипяченая для сухого молока		114	114				
	сахар-песок		10	10				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				

	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за завтрак		650			17,80	15,55	82,20	580,00

Обед								
	Икра из свеклы (№78-2004)	60			1,1	3,1	6	57
	свекла до 01.01 - 20%		59	47				
	с 01.01 - 25%		63	47				
	лук репчатый		13	11				
	томатное пюре (без искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов)		4,8	4,8				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,9	1,9				
	масло растительное		2,4	2,4				
	сахар-песок		0,7	0,7				
	соль йодированная		0,3	0,3				
	Суп-лапша домашняя с курицей (№ 113-2005)	200/15			6	8,3	12,2	145
	курица 1 категории (филе без кожи и костей)		31,9	22				
	ИЛИ филе куриное замороженное		23	22				
	макаронные изделия "лапша"		16	16				
	морковь до 01.01. - 20%		10	8				
	с 01.01. - 25%		10,6	8				
	лук репчатый		9,5	8				
	масло растительное		4	4				
	бульон или вода		190	190				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (№232 - 2005)	100/20			19,1	9,6	9,80	224
	горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
	ИЛИ кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)		170	120				
	ИЛИ горбуша потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		160	120				
	ИЛИ кета потрошенная без головы (филе с кожей без костей)		160	120				

ИЛИ горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ кета неразделанная (филе с кожей без костей)		207	120				
ИЛИ филе горбуши		151	120				
ИЛИ филе кеты		151	120				
ИЛИ минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)		162	120				
ИЛИ филе минтая		142	120				
мука пшеничная		5	5				
масло растительное		5	5				
соль йодированная		1	1				
соус (№330-2005)			20				
сметана		5	5				
мука пшеничная		1,5	1,5				
вода питьевая		15	15				
масло сливочное		5	5				
соль йодированная		0,2	0,2				
сыр		8	8				
Рис припущенный (№305-2005)	150			3,4	4,3	38	188
крупa рисовая		53	53				
вода питьевая		110	110				
масло сливочное		5	5				
соль		0,6	0,6				
Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
Отвар из шиповника с яблоком (№ 388-2005)	200			0,2	1,8	15,10	65
плоды шиповника сушеные		10	10				
яблоки свежие		28,5	25				
вода питьевая		183	183				
сахар-песок		10	10				
Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	10			0,4	0,12	4	20
Итого за обед	1010			32,9	27,9	109,5	816,0
Итого за день	1660			50,7	43,5	191,7	1396,0
Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества					
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	ЭЦ, ккал
						Угл, г	

День 19								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом (№ 2-2005)	30/10			2,36	7,49	14,60	136
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	Омлет натуральный с овощами на подгарнировку (№ 340-2004)	180			14,8	16,30	6,3	250
	яйцо куриное		99	99				
	молоко питьевое		38	38				
	ИЛИ молоко концентрированное		17,5	17,5				
	ИЛИ молоко сухое		4,6	4,6				
	вода кипяченая для концентрированного молока		20,5	20,5				
	вода кипяченая для сухого молока		33,4	33,4				
	масло растительное		2,7	2,7				
	масса омлета			130				
	масло сливочное		4,5	4,5				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Овощи на подгарнировку			45				
	горошек зеленый консервированный		70	45				
	Напиток из цикория (№379 - 2005)	200			2,90	3,20	15,00	100
	напиток цикорий		4	4				
	сахар-песок		9	9				
	молоко питьевое		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	или молоко концентрированное		46	46				
	или молоко сухое		12	12				
	вода кипяченая для концентрированного молока		54	54				
	вода кипяченая для сухого молока		88	88				
	Фрукт яблоко (или груша, или банан, или апельсин, или мандарин) посчитана средняя пищевая ценность яблок	100			0,4	0,40	9,8	47
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
Итого за завтрак		600			22,76	27,69	60,30	603,00
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком (№ 21-2005)	60			0,5	3,1	1,3	36
	огурцы консервированные (без уксуса)		90	54				
	лук репчатый (бланшированный)		5,5	4,6				
	масло растительное		3	3				

Суп "Свекольник с мясом со сметаной" (№ 34-2004, Пермь)	200/10/5			1,20	7,40	12,6	120
говядина 1 категории		22	16				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		18,6	16				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		16	16				
ИЛИ полуфабрикат мелкокусковой из свинины		15	15				
свекла до 01.01. - 20%		63,8	51				
с 01.01 - 25%		67,8	51				
картофель 01.09 - 31.10 - 25%		45,4	34,4				
01.11 - 31.02 - 30%		49,5	34,4				
01.01 - 29.02 - 35%		52,3	34,4				
с 01.03 - 40%		56,4	34,4				
морковь до 01.01. - 20%		10	8				
с 01.01 - 25%		10,6	8				
лук репчатый		11,9	10				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		2,4	2,4				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1	1				
сметана		5	5				
масло растительное		4	4				
бульон или вода		152	152				
соль йодированная		0,8	0,8				
Котлеты домашние с соусом томатным (№271-2005)	100/30			15,60	18,7	17,1	277
говядина 1 категории		59	44				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		51,2	44				
ИЛИ полуфабрикат из говядины мелкокусковой		44	44				
полуфабрикат мелкокусковой из свинины		26,6	26,6				
или фарш "Классический" промышленного производства		70,6	70,6				
ИЛИ фарш "Говяжий" промышленного производства		70,6	70,6				

хлеб пшеничный		16,2	16,2				
вода питьевая или молоко питьевое		25	25				
сухари пшеничные		5	5				
лук репчатый		3	2,5				
яйцо куриное		1,2	1,2				
соль йодированная		1,2	1,2				
масса полуфабриката			122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			<i>30</i>				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
сахар-песок		0,3	0,3				
бульон или отвар		27	27				
соль йодированная		0,5	0,5				
ИЛИ котлеты по-домашнему п/ф промышленного производства с соусом томатным	100/30						
котлеты п/ф		122	122				
масло растительное		5	5				
<i>соус томатный (587-2004)</i>			<i>30</i>				
масло сливочное		1,8	1,8				
мука пшеничная		1,4	1,4				
морковь до 01.01 - 20 %		2,3	1,8				
с 01.01 - 25%		2,5	1,8				
лук репчатый		0,8	0,6				

	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов)		7,5	7,5				
	или томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		3	3				
	сахар-песок		0,3	0,3				
	бульон или отвар		27	27				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	Макаронные изделия отварные (№203-2005)	150			5,9	5	39,1	210
	макаронные изделия		53	53				
	масло сливочное		5,8	5,8				
	соль йодированная		0,8	0,8				
	Компот из свежих яблок (№585-1996)	200			0,18	0,18	13,40	57
	яблоки свежие		50	45				
	сахар-песок		9	9				
	вода питьевая		178	178				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	40			2,8	0,48	15,6	80
Итого за обед		945			28,5	35,2	113,7	850,0
Итого за день		1545			51,2	62,9	174,0	1453,0
Прием пищи	Наименование блюда							
					Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
		Вес блюда	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	
День 20								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и повидлом (№ 2-2005)	30/5/10			1,40	3,87	22,83	189,0
	хлеб пшеничный		30	30				
	масло сливочное		10	10				
	повидло		10,1	10				
	ИЛИ джем		10,1	10				
	Каша вязкая пшеничная с маслом (№182-2005)	200/5			7,10	8,60	33,00	238
	крупа пшеничная		28	28				
	молоко питьевое		146	146				
	вода питьевая		33	33				

	сахар-песок		6	6				
	соль йодированная		0,4	0,4				
	масло сливочное		5	5				
	Чай с молоком (№378-2005)	200			1,4	1,60	9,30	57
	чай-заварка		1	1				
	сахар-песок		7	7				
	молоко питьевое		50	50				
	вода питьевая		100	100				
	Йогурт молочный 2,5% жирности	125			4,1	2,50	6,4	108
	йогурт 2,5 % жирности		125	125				
	ИЛИ Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,30	105
	Кисломолочный напиток "Снежок" 2,5% жирности		129	125				
	ИЛИ Йогурт питьевой 2,5 % жирности	125			5,00	2,50	6,10	105
	Йогурт питьевой 2,5% жирности		129	125				
Итого за завтрак		635			14,0	16,6	71,5	592,0
Обед								
	Капуста белокочанная с маслом (№ 45-2005)	60			0,90	3,60	2,80	42
	капуста белокочанная свежая (до 01.03)		71	57				
	масло растительное		3	3				
	соль йодированная		0,5	0,5				
	ИЛИ Горошек консервированный (после термической обработки)	60			1,8	0,1	3,9	24
	горошек консервированный		93	60				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (№104-2005)	200/35			7,5	6,2	15,9	137
	картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		105,6	80				
	01.11 - 31.12 - 30%		115,2	80				
	01.01 - 29.02 - 35%		121,6	80				
	с 01.03 - 40%		131,2	80				
	морковь до 01.01 - 20%		10	8				
	с 01.01 - 25%		10,6	8				
	лук репчатый		9,5	8				
	томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		2	2				
	ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		0,8	0,8				
	масло растительное		2	2				
	бульон или вода		140	140				
	соль йодированная		0,8	0,8				

<i>фрикадельки мясные (№ 105-2005)</i>		35					
полуфабрикат мелкокусковой из говядины		29,8	29,8				
ИЛИ полуфабрикат крупнокусковой из говядины		34,6	29,8				
ИЛИ фарш говяжий		29,8	29,8				
ИЛИ фарш "Классический" промышленного производства		29,8	29,8				
лук репчатый		3,1	2,6				
вода питьевая		2,6	2,6				
яйцо куриное		2	2				
соль йодированная		0,28	0,28				
<i>ИЛИ фрикадельки промышленного производства</i>		35	35				
Курица запеченная по-домашнему (№494-2004)	90			17,1	16,3	9,3	265,0
курица 1 категории		277	135				
или окорочек куриный с кожей		144	135				
или бедро куриное		144	135				
или грудка куриная на кости		144	135				
или филе куриное охлажденное		142	135				
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)		4,5	4,5				
ИЛИ томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)		1,8	1,8				
чеснок свежий		0,5	0,27				
масло растительное		2,0	2,0				
соль йодированная		0,9	0,9				
Пюре картофельное (№520-2004)	180			3,90	5,10	26,5	170
картофель - 01.09.- 31.10. - 25%		203	154				
01.11. - 31.12. - 30%		218	154				
01.01. - 29.02.- 35%		236	154				
01.03. - 40%		256	154				
молоко питьевое		28	28				
или молоко концентрированное		12,6	12,6				
или молоко сухое		3,6	3,6				
вода кипяченая для концентрированного молока		15,3	15,3				
вода кипяченая для сухого молока		24,3	24,3				

	масло сливочное		5	5				
	соль йодированная		1	1				
	Кисель из свежих ягод (№342-2005)	200			0,19	0,07	23,70	97
	ягоды замороженные		23	23				
	вода питьевая		185	185				
	сахар-песок		15	15				
	крахмал картофельный		8	8				
	ИЛИ Кисель из сока (№342-2005)	200			0,3	0	29,00	110
	сок плодовый		100	100				
	вода питьевая		100	100				
	сахар-песок		6	6				
	крахмал картофельный		8	8				
	Хлеб пшеничный	30			2,3	0,3	14,6	70
	Хлеб ржаной или ржано-пшеничный	20			1,4	0,24	7,8	40
Итого за обед		945			33,3	31,8	100,6	821,0
Итого за день		1580			47,3	48,4	172,1	1413,0

Распределение энергетической ценности (калорийности) горячего питания для детей с 7 до 11 лет.

Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	Завтрак, ккал	25%	Обед, ккал	35%	Итого, ккал	60%
	суточного рациона)		суточного рациона)		суточного рациона)	
1 день	593,00	25	775,00	33	1368,00	58
2 день	572,00	24	819,00	35	1391,00	59
3 день	657,00	28	759,00	32	1416,00	60
4 день	611,00	26	870,00	37	1481,00	63
5 день	577,00	25	819,00	35	1396,00	59
Итого за 5 дней	3010,00	26	4042,00	34	7052,00	60
6 день	598,00	25	812,00	35	1410,00	60
7 день	592,00	25	827,00	35	1419,00	60
8 день	574,00	24	858,00	37	1432,00	61
9 день	572,00	24	846,00	36	1418,00	60
10 день	575,00	24	818,00	35	1393,00	59
Итого за 5 дней	2911,00	25	4161,00	35	7072,00	60
11 день	632,00	27	817,00	35	1449,00	62
12 день	594,00	25	853,00	36	1447,00	62
13 день	657,00	28	789,00	34	1446,00	62
14 день	586,00	25	805,00	34	1391,00	59
15 день	581,00	25	824,00	35	1405,00	60
Итого за 5 дней	3050,00	26	4088,00	35	7138,00	61
16 день	618,00	26	803,00	34	1421,00	60
17 день	597,00	25	817,00	35	1414,00	60
18 день	580,00	25	816,00	35	1396,00	59
19 день	603,00	26	850,00	36	1453,00	62
20 день	592,00	25	821,00	35	1413,00	60
Итого за 5 дней	2990,00	25	4107,00	35	7097,00	60
того в среднем за 20 дней	598,05	25	819,90	35	1417,95	60

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

Дни по меню	Пищевые вещества					
	Белки г	60-65%	Жиры г	60-65%	Углеводы, г	55-60%
1	50,60	65,71	44,38	56,18	198,45	59,24
2	44,72	58,08	53,47	67,68	213,50	63,73
3	60,39	78,43	51,19	64,80	191,30	57,10
4	48,75	63,31	57,93	73,33	191,50	57,16
5	42,86	55,66	46,91	59,38	200,13	59,74
Итого за 5 дней	247,32	64,24	253,88	64,27	994,88	59,40
6	50,49	65,57	54,45	68,92	178,10	53,16
7	54,53	70,82	54,60	69,11	185,98	55,52
8	51,02	66,26	49,09	62,14	225,83	67,41
9	45,82	59,51	46,79	59,23	201,15	60,04
10	43,15	56,04	51,36	65,01	201,80	60,24
Итого за 5 дней	245,01	63,64	256,29	64,88	992,86	59,28
11	54,07	70,22	61,04	77,27	183,50	54,78
12	53,10	68,96	60,16	76,15	178,57	53,30
13	59,27	76,97	47,85	60,57	204,20	60,96
14	49,78	64,65	47,63	60,29	189,65	56,61
15	41,16	53,45	44,34	56,13	198,73	59,32
Итого за 5 дней	257,38	66,85	261,02	66,08	954,65	56,99
16	46,72	60,68	53,04	67,14	194,90	58,18
17	56,81	73,78	55,40	70,13	187,40	55,94
18	50,70	65,84	43,47	55,03	191,70	57,22
19	51,24	66,55	62,85	79,56	174,00	51,94
20	47,29	61,42	48,38	61,24	172,13	51,38
Итого за 5 дней	252,76	65,65	263,14	66,62	920,13	54,93
Итого в среднем за 20 дней	50	65	52	65	193	58