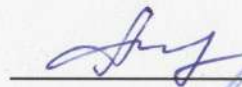


СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора



Е.А.Апсальямова

" 29 "



2020

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГБОУ КШИ
"Томский кадетский корпус"



С.П. Ерохин

2020

ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2020 - 2021 учебный год
(осеннее - зимний)

В соответствии со Сборником рецептур на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва,
Дели плюс 2015

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Выход, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распреде ление калорийн
			белки	жиры	углеводы		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	Р, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная манная с маслом	Сборник технологических нормативов, Москва, 2015 г., №181	300/10	9	15,72	47,59	368,97	1,75	87	0,012	0,25	201,1	0,75	30,45	177,28	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептур, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			18,7	39,0	104,5	843,6	3,1	87,1	0,1	0,3	349,9	1,8	56,0	329,2	22,9
Завтрак 2-й:															
Запеканка творожная со сгущ. молоком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №223	100/20	20,4	15,4	39,2	421,38	0,66	91	0,08	0,42	273,8	0,9	37,18	301,2	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептур, Москва 2015, № Сборник рецептур, Москва 2015г., №223	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукты св. (яблоко)		300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			21,93	16,73	49,5	465,48	50,66	91	0,086	0,448	284,47	1,2	38,9	302,92	12,7
Обед															
Салат картофельный с сельдью	Сборник рецептур, Москва 2015, №36	100	4,9	9,4	11,0	112,0	9,48	1,98	0,07	0,1	23,9	0,81	21,6	97,07	
Щи из свежей капусты	Сборник рецептур, Москва 2015г., №87	400	2,8	7,81	9,4	128,0	27	0	0,06	0,06	81,16	1,08	30	62,16	
Плов из курицы	Сборник рецептур, Москва 2015г., №291	300	27,02	13,42	54,6	448,0	9,8	42	0,22	0,22	54,1	2,8	80,9	284	
Компот из смеси сухофруктов	Сборник рецептур, Москва 2015г., №349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
ИТОГО:			42,33	32,27	108,91	894,31	46,69	45,38	0,458	0,432	194,92	6,35	179,58	534,01	24,3
Полдник															
Крендель сахарный	Сборник рецептур, Москва 2015г., №415	100	10,62	19,7	83,6	555	0	27	0,18	0,15	29,1	1,92	36,6	112,5	
Снежок	Сборник рецептур, Москва 2015г., №386	200	6,6	2	16	117	1,6	40,0,4	0	540	0,2	30	196	180	
ИТОГО:			17,22	21,7	99,6	672	1,6	27	0,18	540,15	29,3	31,92	232,6	292,5	18,3
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептур, Москва 2015г., №71	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0	0,06	0,04	14	0,9	20	26	
Поджарка из рыбы	Сборник рецептур, Москва 2015г., №231	100	10,0	7,6	8,9	154	3,8	6	0,07	0,07	37,8	0,7	19,18	146,2	
Картофельное пюре	Сборник рецептур, Москва 2015г., №128	240	5,2	15,3	30,2	290,4	29,9	84	0,21	0,2	69,9	1,72	46	146,2	
Бутерброд с повидлом	Сборник рецептур, Москва 2015, №2	50/30	3,5	5,6	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			23,2	29,2	100,2	801,7	51,4	120,6	0,4	0,3	149,4	0,6	3,4	3,4	21,8
ВСЕГО за день:			123,3	138,9	462,7	3677,0	153,4	371,1	1,2	541,7	1008,0	41,9	510,5	1462,0	100,0

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3				Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорийности
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Ca, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак 1-й:															
Каша пшениная молочная с маслом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №182	300/10	15,02	17,58	55,57	457,5	1,75	87	0,28	0,2	207,1	1,8	71,4	276,55	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептур,Москва	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептур, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			34,9	38,1	122,8	868,7	3,8	241,5	145,4	0,4	526,3	10,8	246,4	481,9	23,2
Завтрак 2-й:															
Омлет с кукурузой	Сборник рецептур,Москва 2015г., №214	100/30	8,28	15,3	4,02	244	0,6	193,05	0,28	0,2	61,95	1,69	16,95	140,5	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,41	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептур,Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (банан)	Сборник рецептур,Москва 2015г., №338	300	4,5	0,15	63	228	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
ИТОГО:			16,8	16,32	82,77	353,41	0,68	194,45	0,28	0,2	75,11	2,21	32,95	143,36	9,4
Обед															
Икра морковная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №75	100	2,01	1,02	20,55	90,2	4,22	0	0,04	0,04	46,5	1	32,2	60,9	
Борщ с картофелем и фасолью на м/к бульоне	Сборник рецептур,Москва 2015г., №84	400	5,69	8,18	22,66	214,4	10,72	0	0,15	0,09	86,68	2,76	52,12	159,2	
Оладьи из печени	Сборник рецептур, Москва 2015г., №282	100	18,7	22,6	7,64	328	95,26	7926	0,26	1,96	24,02	14,02	18,44	273,02	
Макароны отварные	Сборник рецептур, Москва 2015г., №309	240	8,82	7,22	42,3	280,75	0	0	0,08	0,04	7,77	1,76	33,7	59,47	
Соус молочный	Сборник рецептур, Москва 2015г., №326	50	1,02	2,6	3,54	42	0,16	14,4	0,01	0,03	33	0,1	4,7	25,45	
Сок фруктовый	Сборник рецептур,Москва 2015г., №389	200	1	0	20	84,8	4	0	0,22	0	14	2,8	8	14	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			44,52	43,12	119,44	1137,92	114,47	7943,3	0,76	2,16	216,08	22,83	178,81	592,15	30,4
Полдник															
Пирожки с картофелем луком	Сборник рецептур,Москва 2015г., №406	100	9,45	5,4	61,38	382,5	1,02	9	0,15	0,15	31,8	1,92	42	1,92	
Кефир	Сборник рецептур, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			15,25	10,4	69,38	482,5	2,42	49	0,23	0,49	271,8	2,12	70	181,92	12,9
Ужин															
Огурец свежий	Сборник рецептур, Москва 2015г., №71	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	0	0,04	0,02	17	0,5	14	30	
Суфле из кур с рисом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №300	110/10	15,2	25,34	4,86	308	1,38	153,6	0,08	0,16	62	1,34	17,96	104,04	
Картофель отварной с маслом слив.	Сборник рецептур, Москва 2015г., №125	240	4,61	9,05	31,98	240	32,96	45,71	0	0,21	31,22	1,87	46,44	127,52	
Бутерброд с абрикосовым джемом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №2	80	3,52	5,27	58,3	234,0	0,96	29,09	0,05	0,02	13,96	0,61	8,71	35,78	
Чай с лимоном	Сборник рецептур,Москва 2015г., №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			27,49	40,38	114,24	904,36	43,09	229,9	0,17	0,41	140,43	4,83	104,56	301,79	24,1
ВСЕГО:			139,0	148,3	508,6	3746,9	164,4	8658,2	146,9	3,6	1229,7	42,8	632,7	1701,2	100,0

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				е ление калорий
			Б 4	Ж 5	У 6		С, мг 8	А, мг 9	В1, мг 10	В2, мг 11	Са, мг 12	Fe, мг 13	Mg, мг 14	P, мг 15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная геркулесовая с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	300/10	6,67	13,72	87	497,64	0	70,5	0,05	0,05	30,6	1,09	49,21	140,08	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			16,3	37,0	143,9	972,2	1,3	70,6	0,2	0,1	179,4	2,2	74,8	292,0	22,4
Завтрак 2-й:															
Пудинг из творога со сгущ.молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г.,№222	120/20	13,51	9,5	56,56	365,75	14,47	0,058	0,0735	0,197	231,9	1,26	26,687	175,245	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукт (апельсин)	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№341	300	234	0,52	60,06	267,8	156	0	0,104	0,078	91	0,78	33,8	59,8	†
ИТОГО:			247,84	10,15	126,92	677,65	220,47	0,058	0,1835	0,303	333,57	2,34	62,207	236,765	15,6
Обед															
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№40	100	2,735	7,066	9,6	112,7	8,37	19,8	0,1	0,09	19,55	0,9	24,13	65,24	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№106	400	3,51	4,448	24,624	179,6	17,72	0	0,2	0,192	38,68	1,76	46,96	113,76	
Курица отварная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №288	100/10	23,4	25,83	0,48	328	2,36	0,098	0,04	0,16	56	1,9	20,28	167	
Каша гречневая рассыпчатая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	200	11,464	8,124	51,52	325	0	0	0,278	0,15	19,76	6,08	181,1	271,9	
Кисель	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	200	0,1	0	29,1	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			48,489	46,968	117,99	1157,37	28,68	22,798	0,62	0,596	152,1	11,34	305,52	625,57	26,6
Полдник															
Слойка с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №418	100	6,37	11,78	50,72	333,33	0	16	0,1	0,08	20	1,25	22,9	64	
Ряженка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			12,2	16,8	59,1	435,3	0,6	56,0	0,1	0,3	268,0	1,5	50,9	248,0	10,0
Ужин															
Салат витаминный (2 вариант)	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№49	100	1,57	6,02	8,8	95,7	32,9	0	0,05	0,05	32	0,57	16,6	33,86	
Запеканка картофельная с мясом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №284	300	34,42	43,22	40,97	672,4	9,89	41,38	0,51	0,51	87,83	7,92	219,62	585,83	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№3	50/15	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Чай с молоком	Сборник рецептов,Москва 2015г.,№378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	126,6	0,41	15,4	92,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			48,94	61,29	86,95	1101,47	44,32	119,83	0,65	0,82	452,84	9,63	283,47	856,84	25,4
ВСЕГО:			373,8	172,2	534,9	4344,1	295,4	269,3	1,8	2,2	1385,9	26,9	776,9	2259,1	100,0

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Прием пищи, наименование блюд 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорийности
			Б 4	Ж 5	У 6		С, мг 8	А, мг 9	В1, мг 10	В2, мг 11	Са, мг 12	Fe, мг 13	Mg, мг 14	P, мг 15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	300	12,34	15,8	77,57	502,85	1,37	78,28	0,2	0,24	210	3,34	63,33	316,14	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			32,2	36,3	144,8	914,1	3,4	232,8	145,3	0,4	529,2	12,3	238,3	521,5	25,5
Завтрак 2-й:															
Сосиски оварные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №243	110	11,1	31,1	0,5	320	0	20	0,18	0,16	37	1,8	20	162	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,15	0	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			12,37	32,32	44,9	521	30,03	20	0,33	0,16	96,1	8,68	48,4	197,8	14,5
Обед															
Рассольник ленинградский на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №96	400	3,22	8,1	19,2	181,6	13,4	0,14	0,09	0,1	46,64	1,48	38,68	90,76	
Винегрет овощной с фасолью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №68	100	1,72	7,14	6	95,2	8,89	0,06	0,06	0,08	41,26	0,9	21,45	43,48	
Жаркое по - домашнему	Сборник рецептов, Москва 2015г., №259	300	27,77	31,5	28,42	505,71	11,58	0	0,2	0,29	52,28	6,61	72,99	352,71	
Компот из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №348	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,6	0	0,016	0,03	32,32	0,48	17,56	21,9	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			40,77	48,33	83,97	995,08	34,58	3,1	0,366	0,5	176,61	9,86	180,33	508,96	27,8
Полдник															
Ватрушка с творогом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №410	100	18,44	10,96	58,36	404	0,08	68	0,16	0,24	101,6	1,8	43,6	1,8	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №410	200	10,16	5	8,4	102	0,6	40	0,3	0	292	0,2	28	184	
ИТОГО:			28,6	15,96	66,76	506	0,68	108	0,46	0,24	393,6	2	71,6	185,8	14,1
Ужин															
Икра свекольная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2,37	0,1	22,8	185,3	5,67	0	0,03	0,04	59,2	1,7	30,14	60,9	
Рыба тушеная с овощами и томатом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №229	100	11,69	6,31	3,8	123,0	4,1	23,6	0,05	0,3	84,28	0,73	52,05	57,97	
Картофель в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №127	240	4,6	9,05	32,0	240,0	32,96	45,7	0,25	0,16	31,22	1,87	46,44	127,52	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			25,91	16,96	61,35	646,07	42,84	72,2	0,33	0,5	178,81	4,69	158,28	246,5	18,0
ВСЕГО:			139,9	149,9	401,8	3582,2	111,5	436,1	146,8	1,8	1374,3	37,6	696,9	1660,6	100,0

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Содержание калорий
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная пшенная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №174	300	11,7	17	65,98	465,71	1,37	78,28	0,25	0,21	209,17	2,32	78,41	294,81	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №1	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Кофейный напиток	Сборник рецептур, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			30,8	36,7	124,1	839,1	3,2	223,3	145,3	0,2	501,9	10,8	249,4	472,3	22,4
Завтрак 2-й:															
Пудинг маннй со сгущ. молоком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №190	120	6,2	6,91	38,9	243	0,21	33,6	0,05	0,11	112,38	0,68	17,72	111,99	
Фрукт (банан)	Сборник рецептур, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
Напиток из шиповника	Сборник рецептур, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
ИТОГО:			11,03	8,54	112,2	575,1	80,21	33,6	0,176	0,288	147,05	2,78	145,44	197,71	15,3
Обед															
Салат витаминный	Сборник рецептур, Москва 2015г., №49	100	1,57	6,02	8,8	95,7	32,9	0	0,05	0,05	31,96	0,57	16,6	33,86	
Суп картофельный с макарон. изделиями на	Сборник рецептур, Москва 2015г., №112	400	4,1	4,44	25,1	184,4	9,72	0	0,23	0	47,2	1,6	38,08	92,36	
Печень жаренная с маслом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №254	100	11,22	3,55	2,1	147	4,47	4,66	0,15	1,33	15,73	11,14	215,15	4,66	
Рис припущенный	Сборник рецептур, Москва 2015г., №305	240	5,8	6,87	58,7	319,9	0	0	0,03	0,02	3,8	0,82	30,4	96,96	
Сок яблочный	Сборник рецептур, Москва 2015г., №389	200	1	0	20	84,8	4	0	0,22	0	14	2,8	8	14	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			30,97	22,38	117,41	929,59	51,2	7,56	0,68	1,4	116,8	17,32	337,88	241,95	24,8
Полдник															
Пицца школьная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №413(2)	100	14,83	24,3	42,45	448,5	0,28	51,4	0,18	0,16	147,43	2	38,9	192,03	
Чай со сгущенным молоком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
ИТОГО:			17,99	26,97	58,35	549,1	1,58	71,4	0,224	0,31	273,21	2,13	52,9	282,03	14,6
Ужин															
Помидор свежий	Сборник рецептур, Москва 2015г., №71	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0	0,06	0,04	14	0,9	20	26	
Курица отварная с маслом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №288	100/10	24,3	25,82	0,48	346	2,36	2,36	0,04	0,16	56,5	1,9	20,28	167	
Картофельное пюре	Сборник рецептур, Москва 2015г., №312	150	3,06	4,08	20,4	137,25	18,1	0	0,13	0,11	36,9	1	27,75	86,59	
Капуста тушеная свежая	Сборник рецептур, Москва 2015г., №321	100	2,06	3,23	9,42	75,1	17,16	0	0,02	0,03	55,45	0,8	20,65	40,14	
Чай с сахаром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №376	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8		
Бутерброд с повидлом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №2	50/30	3,6	5,62	40,48	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			37,38	54,55	136,58	855,64	55,32	32,95	0,3	11,467	179,72	7,02	114,68	352,94	22,8
ВСЕГО:			128,1	149,1	548,6	3748,6	191,5	368,8	146,7	13,7	1218,7	40,0	900,3	1547,0	100,0

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная геркулесовая с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	300	11,33	17,89	64,92	466,36	1,3	74,72	0,24	0,23	204,43	2,4	96,57	320,42	
Бутерброд с маслом, сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,04	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			31,2	38,4	132,1	877,6	3,3	229,3	145,4	0,4	523,7	11,4	271,6	525,8	20,8
Завтрак 2-й:															
Омлет с сосиской	Сборник рецептов, Москва 2015г., №212	100	10,12	20,66	1,5	232,9	0,14	190,4	0,08	0,31	65	1,89	12,99	159,71	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (апельсин)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	2,34	0,52	69,3	309	180	0	0,15	0,09	105	0,9	39	69	
Хлеб		35	2,0	0,4	17,9	84,0	0	0	0,05	0,02	8,09	0,66	11,61	29,57	
ИТОГО:			14,53	21,6	103,7	685,9	180,17	190,4	0,28	0,42	189,19	3,73	65	261,08	16,2
Обед															
Салат "Летний"	Сборник рецептов, Москва 2015г., №34	90/10	7,56	21,7	19,6	304,5	22,01	74,1	0,15	0,24	84,15	2,75	50,8	159,66	
Суп из овощей на м/к	Сборник рецептов, Москва 2015г., №99	400	1,9	5,7	10,97	124,3	12,45	0	0,087	0,05	41,82	0,93	24,9	59,13	
Каша перловая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	240	6,96	11,6	49,37	330,0	0	60	0,06	0,06	47,58	1,43	31,65	241,9	
Курица туш. в соусе сметанном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №290	100	15,38	10,84	2,9	162	0,35	30,1	0,04	0,08	29,52	0,61	14,06	76,93	
Кисель из повидла	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	200	0,1	0	29,07	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			39,15	51,34	114,66	1132,37	35,04	167,1	0,339	0,434	221,18	6,42	154,46	545,29	26,8
Полдник															
Пирожки с яблоками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	8,22	2,88	71,86	250	0,5	0	0,08	0,04	28,58	2,34	34,16	80,22	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	6,6	2	16	117	1,6	40	0,2	0,2	24	0,2	30	196	
ИТОГО:			14,82	4,88	87,86	367	2,1	40	0,28	0,24	52,58	2,54	64,16	276,22	8,7
Ужин															
Салат из свежих помидор, огурцов с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №24	100	0,96	6,07	3,65	70,7	8,25	0	0,04	0,03	19	0,73	16	33,9	
Тефтели из говядины соусом сметанным	Сборник рецептов, Москва 2015г., №498	90	8,2	10,1	7	151	1,8	21,5	0,05	0,08	22	0,8	17	85	
Картофель запеченный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №160	240	12,15	33,87	54,6	630	10,08	153	0,36	0,27	112,05	2,67	80,94	282,72	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/1	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
ИТОГО:			32,87	60,76	101,73	1166,06	23,16	242,95	0,5	0,48	373,66	5,29	148,19	550,37	27,6
ВСЕГО:			132,6	177,0	540,1	4228,9	243,8	869,7	146,8	2,0	1360,3	29,4	703,4	2158,8	100,0

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				распределение калорийности
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Суп молочный с макаронными изделиями	Сборник рецептов, Москва 2015г., №120	300	8,75	7,59	28,72	240	1,32	52,8	0,14	0,29	260,8	1,04	42,68	219	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			18,4	30,9	85,6	714,6	2,6	52,9	0,2	0,4	409,6	2,1	68,2	370,9	18,9
Завтрак 2-й:															
Сырники с абрикосовым соусом (курага)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №219	100/50	17,9	13,65	46,78	382,5	0,88	35,62	0,06	0,26	127,7	0,93	26,2	220,25	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,15	0	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			19,17	14,87	91,18	583,5	30,91	35,62	0,21	0,26	186,8	7,81	54,6	256,05	15,5
Обед															
Салат из свеклы с сыром и чесноком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №50	100	4,67	9,38	7,19	131,9	5,77	38,5	0,02	0,07	161,7	1,28	22,98	109,26	
Суп с крупой и томатом на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №116	400	1,13	7,66	3,02	94	2,36	0	0,01	0,008	34,2	0,44	8,28	19,64	
Рулет с луком и яйцом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №277	100	12,48	10,31	10,05	181	3,16	43,75	0,08	0,16	48,25	1,43	27,38	150,25	
Рис припущенный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №305	240	5,82	6,87	58,6	319,0	0	0	0,03	0,02	3,86	0,82	30,4	96,96	
Соус молочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №326	50	1,02	2,62	3,5	42,0	0,16	14,4	0,01	0,03	33	0,1	4,7	25,45	
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			32,73	38,48	101,15	932,07	11,92	99,55	0,158	0,3	301,32	4,8	132,12	413,39	24,7
Полдник															
Оладьи с соусом молочным сладким	Сборник рецептов, Москва 2015г., №401	120/50	15,2	14,6	85,38	534,11	0,88	38,23	0,28	0,31	222,32	2,5	65,83	271,76	
Кефир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5,8	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			21	20,4	93,38	634,11	2,28	78,23	0,36	0,65	462,32	2,7	93,83	451,76	16,8
Ужин															
Икра кабачковая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №73	100	1,66	4,86	6,3	75,6	3,52	0	0,03	0,04	21,62	0,66	14,61	45,89	
Рыба припущенная в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №228	100	14	9,5	2,85	153,33	1,2	10,9	0,17	0,09	74	0,88	26,38	160,77	
Картофель отварной с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №125	240	4,61	9,05	31,98	240	32,96	45,71	0,25	0,16	31,22	1,87	46,45	127,52	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	126,6	0,41	15,4	92,8	
Сыр голландский	Сборник рецептов, Москва 2015г., №15	30	7,89	7,98		103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,3	0,6	33,1	163,6	0	0	0,11	0,04	16,1	1,33	23,1	58,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			38,33	33,94	107,23	907,03	39,22	129,61	0,71	0,64	587,04	6,44	166,19	744,78	24,1
ВСЕГО:			129,6	138,5	478,5	3771,3	87,0	395,9	1,7	2,2	1947,1	23,9	515,0	2236,9	100,0

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распреде- ление калорийн ости
			Б 4	Ж 5	У 6		С, мг 8	А, мг 9	В1, мг 10	В2, мг 11	Са, мг 12	Fe, мг 13	Mg, мг 14	P, мг 15	
Завтрак 1-й:															
Каша кукурузная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №175	300	7,43	15,24	59,26	409,09	1,3	74,72	0,13	0,19	182,3	1,14	50,75	213,7	
Бутерброд с маслом,сыром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептур, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			27,3	35,8	126,5	820,3	3,3	229,2	145,3	0,4	501,5	10,1	225,8	419,1	22,2
Завтрак 2-й:															
Плов с фруктами	Сборник рецептур, Москва 2015г., №195	200	5,52	13,58	57,6	378	1,12	56,2	0,08	0,11	72,5	1,82	33,45	106	
Кефир	Сборник рецептур, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
Фрукт (банан)	Сборник рецептур, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
ИТОГО:			11,32	18,58	65,6	478	2,52	96,2	0,16	0,45	312,5	2,02	61,45	286	12,9
Обед															
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Сборник рецептур, Москва 2015г., №106	400	3,51	4,44	24,6	179,6	17,72	0	0,19	0,11	38,68	1,76	46,96	113,76	
Винегрет овощной	Сборник рецептур, Москва 2015г., №67	100	1,4	10,04	7,3	125,1	9,63	0	0,04	0,03	31,23	0,8	19,5	43,27	
Печень по строгановски	Сборник рецептур, Москва 2015г., №255	100	13,26	11,23	3,52	185	8,45	5782	0,2	145,02	33,24	5	17,47	239,32	
Гречка отварная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №302	220	12,6	8,9	56,6	357,5	0	0	0,3	0,16	21,73	6,68	199,2	299,09	
Сок фруктовый (вишневый)	Сборник рецептур, Москва 2015г., №389	200	1,4	0,8	22,8	100,4	14,8	0	0,02	0,04	34	0,6	12	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			39,45	37,01	132,68	1087,51	50,65	5783,4	0,85	145,4	178,44	16,16	333,48	810,5	29,4
Полдник															
Пирог с капустой	Сборник рецептур, Москва 2015г., №406	100	9,12	4,3	54,6	294	1,35	7,5	0,15	0,09	38,01	1,77	37,59	94,11	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептур, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
ИТОГО:			9,45	4,39	64,9	338,1	51,35	7,5	0,156	0,118	48,68	2,07	39,31	95,83	9,1
Ужин															
Огурец свежий	Сборник рецептур, Москва 2015г., №71	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	0	0,04	0,02	17	0,5	14	30	
Запеканка картофельная с грудкой	Сборник рецептур, Москва 2015г., №284	300	34,42	43,22	40,99	672,41	9,88	41,37	0,51	0,51	87,82	7,92	219,62	551,59	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №3	50/1	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Чай с сахаром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №376	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8		
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			46,57	69,12	139,27	978,94	14,92	108,32	0,7	11,77	326,96	11,48	276,97	804,89	26,4
ВСЕГО:			134,1	164,9	528,9	3702,9	122,8	6224,7	147,1	158,1	1368,1	41,9	937,0	2416,3	100,0

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распреде- ление калорийн ости
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак 1-й:															
Макароны с сыром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №204	250	16,92	19,9	42,64	418	0,28	144	0,1	0,16	369	1,54	25,4	252,6	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №1	100/10	8,29	12,2	42,1	214,32	0,3	145	145	0	9,5	8,34	157	0,52	
Кофейный напиток	Сборник рецептур, Москва 2015г., №379	200	4,4	4,5	29,3	172,3	0,68	0,01	0,07	0	61	0,35	9	63	
ИТОГО:			29,6	36,6	114,07	804,6	1,26	289,01	145,17	0,16	439,5	10,23	191,4	316,12	21,6
Завтрак 2-й:															
Омлет с колбасой	Сборник рецептур, Москва 2015г., №212	100	10,12	20,66	1,5	232,9	0,14	190,4	0,08	0,31	65	1,89	12,99	159,71	
Чай со сгущенным молоком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
Хлеб		50	3,9	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Апельсин	Сборник рецептур, Москва 2015г., №341	300	234	0,52	60,06	267,8	156	0	0,104	0,078	91	0,78	33,8	59,8	
ИТОГО:			17,18	24,33	18,15	383,41	1,49	211,8	0,124	0,46	192,84	2,26	41,59	249,77	10,3
Обед															
Щи со свежей капустой, картофелем на м/к бульоне	Сборник рецептур, Москва 2015г., №88	400	2,82	7,92	12,64	153,6	25,24	0	0,09	0,07	78,8	1,32	35,4	78,4	
Сельдь с луком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №76	100	10,12	13,38	3,28	174	140	5	0,06	0,16	42,4	0,82	20,6	163,4	
Жаркое по домашнему с говядиной	Сборник рецептур, Москва 2015г., №259	300	27,77	31,01	28,42	505,7	11,58	0	0,2	0,29	52,28	6,61	72,82	352,71	
Компот из изюма	Сборник рецептур, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			48,32	54,04	72,5	1017,32	226,87	6,4	0,456	0,588	203,71	10,37	168,89	675,29	27,4
Полдник															
Булочка "Дорожная"	Сборник рецептур, Москва 2015г., №425	100	8,5	12,5	53,92	418	0	8	0,15	0,09	22,8	1,63	29,4	90,00	
Снежок	Сборник рецептур, Москва 2015г., №386	200	6,6	2	16	117	1,6	40	0	540	0,2	30	196	180	
ИТОГО:			15,1	14,5	69,92	535	1,6	48	0,15	540,09	23	31,63	225,4	270,00	14,4
Ужин															
Салат из овощей	Сборник рецептур, Москва 2015г., №43	100	2,59	7,83	22,1	89,8	17,9	29,6	0,05	0,08	32,1	0,86	15,4	49,8	
Тефтели рыбные с соусом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №239	100	8,26	8,05	11,76	152,5	1,43	18,5	0,07	0,06	63,8	0,63	20,35	122,4	
Рис отварной	Сборник рецептур, Москва 2015г., №304	240	6,01	7,15	62,5	335,5	0	0	0,03	0,02	3,86	0,82	30,4	96,96	
Чай с молоком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	126,6	0,41	15,4	92,8	
Бутерброд с повидлом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №2	50/30	3,6	5,62	40,48	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			25,26	30,6	169,88	976,22	20,8	87,19	0,34	0,387	258,4	4,67	113,45	474,12	26,3
ВСЕГО:			135,5	160,1	444,5	3716,6	252,0	642,4	146,2	541,7	1117,5	59,2	740,7	1985,3	100,0

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				распреде- ление калорийн ости
			Б 4	Ж 5	У 6		С, мг 8	А, мг 9	В1, мг 10	В2, мг 11	Са, мг 12	Fe, мг 13	Mg, мг 14	P, мг 15	
Завтрак 1-й:															
Каша кукурузная	Сборник рецептур, Москва, 2015г., №174	300	10,4	15,13	82,85	510	1,3	74,72	0,12	0,21	189,23	2,33	50,75	213,7	
Какао на молоке	Сборник рецептур, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
Бутерброд с маслом,сыром	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
ИТОГО:			30,3	35,7	150,1	921,2	3,3	229,2	145,3	0,4	508,5	11,3	225,8	419,1	24,5
Завтрак 2-й:															
Вареники ленивые со сгущ.молоком	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№218	120/30	20,33	10,92	31,07	303,75	0,48	73,12	0,06	0,36	198,13	0,51	29,5	229,75	
Напиток из шиповника	Сборник рецептур,Москва, 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			21,86	12,25	70,77	488,85	80,48	73,12	0,156	0,388	256,8	0,81	58,22	264,47	13,0
Обед															
Салат из свеклы с соленым огурцом	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№55	100	1,42	6,02	6,3	85	5,95	0	0,02	0,03	30,72	1,07	18,62	39,5	
Суп картофельный с клецками на м/к бульо	Сборник рецептур, Москва 2015г., №108	400	5,69	7,34	30,07	240,8	9,2	33,68	0,16	0,12	53,44	1,9	40,56	115,56	
Рыба тушеная с овощами и томатом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №229	100	11,69	6,31	3,8	123,0	4,1	23,6	0,05	0,3	84,28	0,73	52,05	57,97	
Гречка отварная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №302	200	11,46	8,12	51,52	325	0	0	0,27	0,15	19,76	6,08	181,1	271,9	
Компот из сухофруктов	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,21	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			37,87	29,43	125,52	980,61	19,66	58,68	0,608	0,652	223,96	11,41	339,41	575,71	26,1
Полдник															
Пироги печеные с рисом мясом	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№406	100	18,9	8,55	54,45	369	0,15	15	0,18	0,15	32,1	2,13	45,3	149,7	
Сок яблочный	Сборник рецептур, Москва 2015г., №389	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0,022	0,022	14	2,8	8	14	
ИТОГО:			19,9	8,55	74,65	453,8	4,15	15	0,202	0,172	46,1	4,93	53,3	163,7	12,1
Ужин															
Икра кабачковая	Сборник рецептур, Москва 2015г., №73	100	2,73	7,18	14,6	133,8	4,68	0	0,03	0,04	90,93	0,74	18,11	55,8	
Картофельное пюре	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№128	240	4,96	14,65	28,8	276,6	28,48	80	0,22	0,18	66,65	1,65	43,84	139,24	
Шницель из говядины с соусом	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№268	100/30	10,5	12,5	11,4	202,5	0,71	15,62	0,06	0,11	38,53	1,33	14	101,71	
Сыр голландский	Сборник рецептур,Москва 2015г.,№15	30	7,89	7,98		103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай с сахаром	Сборник рецептур,Москва,2015г.,№376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			33,43	43,93	87,6	916,3	34,16	160,02	0,42	0,48	526,77	5,53	132,2	558,61	24,4
ВСЕГО:			143,4	129,8	508,6	3760,8	141,8	536,1	146,6	2,1	1562,1	34,0	808,9	1981,6	100,0

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				распреде- ление калорийн ости
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак 1-й:															
Каша манная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №181	300/10	9	15,72	47,59	368,97	1,75	87	0,012	0,25	201,1	0,75	30,45	177,28	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			18,7	39,0	104,5	843,6	3,1	87,1	0,1	0,3	349,9	1,8	56,0	329,2	21,1
Завтрак 2-й:															
Омлет с сыром	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №243	110	14,34	23,54	2,04	278	0,26	290,4	0,08	0,44	209,2	2,2	17,46	249,8	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,91	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
ИТОГО:			22,86	26,06	80,79	675,91	30,34	291,8	0,2	0,44	246,36	4,52	159,46	336,66	16,9
Обед															
Салат из свежих огурцов и помидор	Сборник рецептов, Москва 2015г., №24	100	0,96	6,07	3,7	70,7	8,25	0	0,04	0,03	19	0,77	16,04	33,92	
Борщ с капустой свежей картофелем на м/л	Сборник рецептов, Москва 2015г., №82	400	2,88	7,87	17,49	176,0	17,08	0	0,08	0,08	79,56	1,96	41,8	87,36	
Гуляш из отварной говядины	Сборник рецептов, Москва 2015г., №246	100	13,36	14,08	3,27	164	1,2	0	0,01	0,05	23,6	2	20,27	117,03	
Рис отварной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №304	240	5,8	8,6	58,69	335,5	0	0	0,04	0,03	2,18	0,84	26,1	97,51	
Сок фруктовый (абрикосовый)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	25,4	105,6	8	0	0,04	0,08	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			31,28	38,22	126,35	992,21	34,58	1,4	0,31	0,31	183,9	7,29	162,56	450,88	24,8
Полдник															
Булка "Домашняя"	Сборник рецептов, Москва 2015г., №424	100	10,92	18,8	65,88	477	6	6	0,18	0,09	29,7	1,95	41,1	105	
Ряженка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			16,72	23,78	74,28	579	6,6	46	0,22	0,35	277,7	2,15	69,1	289	14,5
Ужин															
Салат из капусты с яблоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №46	100	0,12	5,1	11,16	90,1	16,9	0	0,03	0,03	33,48	0,98	16	29,35	
Птица тушенная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №290	100	13,28	10,84	2,9	162	0,35	30,1	0,04	0,08	29,52	0,61	14,06	76,93	
Картофель отварной с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №128	240	4,96	14,6	28,8	276,6	28,48	80	0,22	0,18	66,65	1,65	43,84	139,24	
Бутерброд с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №24	50/30	3,5	5,6	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
ИТОГО:			25,3	36,76	115,43	908,07	48,7	139,19	0,44	0,367	175,89	5,55	108,2	362,08	22,7
ВСЕГО:			114,8	163,8	501,3	3998,8	123,3	565,5	1,3	1,8	1233,8	21,3	555,3	1767,8	100,0

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда 2	Номер рецепта 3	Масса порции (г) 4	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распреде- ление калорийн ости
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшеничная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	300	11,78	15,08	74,04	480	1,3	74,72	0,19	0,23	200,6	3,23	60,45	301,77	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			31,7	35,6	141,3	891,2	3,3	229,2	145,3	0,4	519,8	12,2	235,5	507,2	22,5
Завтрак 2-й:															
Пудинг из творога с соусом из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №452	100/30	9,71	6,75	100,88	536,2	0	56	0,22	0,08	27,65	2	38,92	104,95	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,68	8,56	20,8	88,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукты (груша)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	0,9	30,9	141	15	0	0,06	0,09	57	6,9	36	48	
ИТОГО:			11,59	16,21	152,54	765,4	115	56	0,35	0,08	105,99	9,53	78,36	156,44	19,3
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №39	100	3,02	6,4	23,7	164,2	5,77	0	0,08	0,06	19,35	1,19	25,2	39,1	
Суп гороховый и с картофелем на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №119	400	4,1	4,44	25,1	184,4	9,72	0	0,14	0,08	47,2	1,6	38,08	92,36	
Биточки из курицы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №294	100/10	17,4	16,76	16,28	286	0,9	53,8	0,2	0,18	59,78	3,62	22,2	80	
Рагу из овощей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №143	240	4,04	25,12	19,66	324	28,59	105,14	0,13	0,13	84,94	1,37	37,17	102,9	
Сок абрикосовый	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	28,4	108,6	8	0	0,04	0,08	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,09	0,05	
ИТОГО:			36,84	54,2	115,91	1164,97	53,09	161,84	0,59	0,53	255,38	8,57	172,34	350,47	29,4
Полдник															
Блинчики с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №399	100/20	5,18	2,76	36,07	245	0,06	19,9	0,11	0,07	22,74	1,2	19,39	62,74	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,2	101	1,6	40	0,06	0,26	236	0,2	32	192	
ИТОГО:			10,98	7,76	44,27	346	1,66	59,9	0,17	0,33	258,74	1,4	51,39	254,74	8,7
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,12	0,1	3,5	20	10,5	0	0,02	0,02	10	0,8	15	35	
Печень тушеная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №261	100	12,66	8,76	3,81	159	28,86	5541	0,19	1,4	25,62	4,72	14,8	223,29	
Каша перловая рассыпчатая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	240	7,43	7,08	52,82	306	0	0	0,07	0,05	32,13	1,44	31,65	258,18	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/1	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
ИТОГО:			32,71	26,76	96,41	797,36	39,45	5609,45	0,33	1,47	285,26	7,11	94,7	516,52	20,1
ВСЕГО:			123,8	140,5	550,4	3965,0	212,5	6116,4	146,8	2,8	1425,2	38,8	632,2	1785,3	100,0

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорийности
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша гречневая молочная	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №171	300	13,31	7,31	87,95	564,7	0	70,58	0,37	0,21	47,1	8,4	247,97	371,2	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №379	200	3,16	2,67	15,94	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			23,0	30,6	144,8	1039,3	1,3	70,7	0,5	0,3	195,9	9,5	273,5	523,1	28,5
Завтрак 2-й:															
Драчёна (омлет со сметаной)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №216	100	11,42	15,16	6,08	206	0,2	232	0,1	0,4	82,8	2,14	13,51	179,2	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,41	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Апельсин	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №341	300	2,7	1,2	69,3	309	180	0	0,21	0	105	0,9	39	69	
ИТОГО:			18,14	16,18	21,83	315,41	0,28	233,4	0,1	0,4	95,96	2,66	29,51	182,06	8,6
Обед															
Салат из отварной свеклы	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №52	100	1,4	6	8,3	92,8	6,65	0	0,017	0,037	35,46	1,32	20,7	40,63	
Суп с крупой и томатом на м/к бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №116	400	1,13	7,66	3,02	94	2,36	0	0,01	0,008	34,2	0,44	8,28	19,76	
Рулет с луком и яйцом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №277	100	12,48	10,31	10,05	181	3,16	43,75	0,08	0,16	48,25	1,43	27,38	150,25	
Картофель в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №127	240	5,23	9,24	25,6	216,0	24,14	52,8	0,2	0,19	100,32	1,42	41,57	148,3	
Кисель из повидла	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	360	0,1	0	29,07	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,3	0,6	33,1	163,6	0	0	0,11	0,04	16,1	1,33	23,1	58,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			28,99	34,41	126,2	951,7	36,43	96,55	0,519	0,479	265,83	7,33	148,18	504,3	26,1
Полдник															
Песочник с изюмом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №450	100	8,07	26,13	88,17	435	0,21	54	0,21	0,18	55,8	2,73	51,3	75,3	
Молоко	Сборник рецептов, Москва 2015г., №385	200	5,8	5	9,6	107	2,6	40	0,08	0,3	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			13,87	31,13	97,77	542	2,81	94	0,29	0,48	295,8	2,93	79,3	255,3	14,8
Ужин															
Огурец свежий	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №71	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0,02	0,1	23	0,6	14	24	
Макароны отварные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №309	240	8,8	7,22	42,31	269,52	0	0	0,08	0,04	1,94	1,76	33,79	59,47	
Рыба тушеная в томате с овощами	Сборник рецептов, Москва 2015г., №255	100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	5,82	0,05	0,05	39,07	0,85	48,53	162,19	
Бутерброд с повидлом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №2	50/30	3,5	5,6	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай со сгущенным молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
ИТОГО:			29,34	21,14	121,11	802,52	8,67	54,91	0,344	0,407	221,83	5,29	142,22	447,82	22,0
ВСЕГО:			113,3	133,4	511,7	3650,9	49,5	549,6	1,7	2,0	1075,3	27,7	672,7	1912,6	100,0

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорий
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшенная с маслом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №182	300/10	15,02	17,58	55,57	457,5	1,75	87	0,28	0,2	207,1	1,8	71,4	276,55	
Какао на молоке	Сборник рецептур, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
Бутерброд с маслом сыром	Сборник рецептур, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
ИТОГО:			34,9	38,1	122,8	868,7	3,8	241,5	145,4	0,4	526,3	10,8	246,4	481,9	23,7
Завтрак 2-й:															
Пудинг манник со сгущ.молоком	Сборник рецептур, Москва 2015г., №190	130/20	7,75	8,63	48,62	303,75	0,26	42	0,06	0,13	140,4	0,85	139,98	0,85	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептур, Москва 2015г., №388	200	0,7	8,56	20,76	88,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептур, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			9,63	18,39	98,78	532,95	130,26	42	0,22	0,19	209,74	8,08	170,42	37,34	14,6
Обед															
Икра морковная	Сборник рецептур, Москва 2015г., №75	100	2	0,1	20,55	91,2	4,21	0	0,04	0,04	46,53	1	32,2	60,92	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сборник рецептур, Москва 2015г., №104	400	3,51	4,44	24,6	169,6	17,72	0	0,19	0,11	47,52	1,84	47,48	115,6	
Хлебцы рыбные	Сборник рецептур, Москва 2015г., №238	130	19,8	12,6	9,44	232	1,16	76,4	0,06	0,14	66,46	0,76	21,1	204,04	
Каша перловая	Сборник рецептур, Москва 2015г., №171	240	6,96	11,6	49,37	330,0	0	60	0,06	0,06	47,58	1,43	31,65	241,9	
Соус сметанный с томатом	Сборник рецептур, Москва 2015г., №331	50	0,88	2,49	3,5	40,1	0,66	16,9	0,01	0,01	14,62	0,2	4,89	14,69	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Компот из смеси сухофруктов	Сборник рецептур, Москва 2015г., №349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			40,76	32,87	141,34	1069,66	24,16	154,7	0,468	0,412	258,47	6,89	184,4	727,93	29,2
Полдник															
Сосиски в тесте	Сборник рецептур, Москва 2015г., №420	100	6,24	9	17,48	175,5	0	4,87	0,09	0,06	175,08	0,97	15,72	67,89	
Ряженка	Сборник рецептур, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			12,04	14	25,88	277,5	0,6	44,87	0,13	0,32	423,08	1,17	43,72	251,89	7,6
Ужин															
Винегрет овощной	Сборник рецептур, Москва 2015г., №67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	9,63	0	0,044	0,038	31,2	0,83	19,53	43,27	
Курица тушеная с овощами в соусе	Сборник рецептур, Москва 2015г., №292	150	13,06	11,56	12,9	208	8,34	30,1	0,12	0,15	56,66	2,74	36,02	110,11	
Картофельное пюре	Сборник рецептур, Москва 2015г., №128	240	4,96	14,65	28,77	276,57	28,48	80	0,22	0,18	66,65	1,64	43,84	139,24	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Сыр голландский	Сборник рецептур, Москва 2015г., №15	30	7,89	7,98		103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Чай с сахаром	Сборник рецептур, Москва, 2015 г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			34,66	45,85	81,81	912,58	46,74	174,5	0,494	0,518	485,17	7,02	155,64	554,48	24,9
ВСЕГО:			132,0	149,2	470,6	3661,4	205,5	657,6	146,7	1,8	1902,8	33,9	800,6	2053,6	100,0