

Комитет по образованию Псковской области
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ОПОЧЕЦКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКЕ»

Красногородская ул., д. 31а, г. Опочка, Псковская область, 182330, E-mail: scoolint@ellink.ru, тел.(81138)22710; факс 21525
ОКПО 02090198, ОГРН 1026001943770, ИНН/КПП 6012002613/601201001

Согласовано
Зам. начальника ГОУ Роспотребнадзора по
Псковской области в Невельском, Опочечком,
...районах
И.М.Шараков
2021 г.

Утверждаю
И.о. директора школы-интерната
В.С.Шелгунов
2021 г.

**Циклическое меню-раскладка на 14 дней на 12-18 летних
(нормы питания по Закону Псковской области 03.02.2010г. № 952)**

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день. 1 неделя (понедельник) Завтрак 8-00															
Колбаса отварная	65	Колбаса	70	7.6	14.8	-	164	-	-	-	-	20.3	124.6	15.4	1.19
Макароны отв. с масл.	180	Макароны	56	7.3	0.6	52.6	232.4	0.08	-	-	-	9	43.5	8	0.6
Хлеб с маслом	75/15	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66			0.05	0.03	2.2	1.9	0.3	0.02
Кофейный напиток с молоком	200	Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99			0.07	0.05	3.3	2.85	0.45	0.03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	0	0	0	0	0.4			0.06
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0.08				15	48.7	10.5	0.67
		Кофейный напиток	3.5												
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0.03	1	0.02	0.01	121	91	14	0.1
				22	25	116.2	760	0.2	1.4	0.2	0.1	451	351	47	1.5
11-50 Полдник															
Компот из с/фр	200	С/фр	20	0.2	-	9.6	41	0.02	-	-	-	12	19.35	-	0.45
Булочка домашняя	100	Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0.3	-	-	0.04
		Молоко	50	1.2	1.4	2.3	26	0.01	0.5	0.01	0.005	60.5	45.5	7	0.05
		Мука	64	6.2	0.5	44.5	196.2	-	-	-	-	10.8	51.6	9.6	0.72
		Яйцо	0.25	1	1	0.04	14	0.01	-	0.07	-	0.11	0.37	0.11	0.005
		Масло растит.	3	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	10	-	-	9.9	37.4	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
		Масло сливочное	3	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0.025	0.02	1.1	0.95	0.15	0.95
		Дрожжи	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
				8.6	9.4	81.2	310	0.04	0.5	0.08	0.005	83.9	117	16.7	1.29

14-30		Обед													
Помидор	100	Помидор	100	0.6	-	2.9	14	0.5	20	-	0.5	8	35	-	0.5
Солянка по домашнему	300/11	Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,02	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
со сметаной		Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	2.1	59,4	6,3	0,78
Рагу мясное	100	Соленый огурец	50	1.5	-	1.7	11	-	-	-	-	-	-	10	0,06
Каша гречневая с масл.	180	Лук	41	0.6	-	3.3	15	4,1	-	-	1,24	23,7	5,74	0,33	4,1
Хлеб пшеничный	100	Сметана	11	0.3	1.6	0.4	17.6	0,05			0.9	6,82	1,1	0,01	0,05
Хлеб ржаной	100	Картофель	100	1.4	0.07	14.2	59.7	20	-	-	10	23	58	0,9	20
Сок	200	Томат паста	12	0.4	-	1.3	7	-	-	2,4	0,4		0,24	-	-
		Колбаса	20	2.3	4.5	-	50	-	-	-	-	5,8	35,6	4,4	0,34
		Мука	10	0.5	0.04	3.7	16	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Мясо	143	17.8	40.2	-	433	0.2	32	-	-	7	3.4	24	1.8
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Лук	27	0.2	-	1.6	7.6	0,01		2	-	-	6,2	11,6	2,8
		Морковь	25	0.4	0.04	1.4	6.2	0,02	1,5	-	0.2	15,3	16,5	11,4	0,36
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6		2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Кр.гречневая	62	8.8	1.8	47.6	228	0,32	-	-	-	42	208,6	68,6	5,6
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	100	7.9	1	51.9	236	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
17-00				43	45	213	1504	0.48	25	0.5	11.2	188	614	193	39
Фрукты(банан)	270	Фрукты(банан)	270	0.9	0	14.4	64.8	0,08	20	0.3	0,8	62,4	68	50	0,8
Ужин 19-00															
Салат из капусты с р.м.	110	Капуста	110	1.5	-	4.7	24.6	0,066	55	-	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
Рыба припущеная	110	Масло раст.	8	-	7.9	-	62.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре с маслом	270	Сахар	3	-	-	2.9	11.2	-	-	-	-	0,06	-	-	0,009
Хлеб пшеничный	75	Лук	10	0.1	-	0.8	3.9	0,005	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб ржаной	50	Морковь	10	0.1	0.01	0.5	2.6	0,006	0,5	-	0,9	5,1	5,5	3,8	0,12
Чай	200	Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,01	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Рыба треска	200	6.7	.2	-	29	0,18	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло раст.	5	-	4.9	-	62.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	75	35.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,7	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сахар	20	-	-	19.9	56.1	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6

		Чай	2.2												
21-00				28.5	33.6	145	901	0.4	12.8	0.2	0.9	221	877	114	9.1
Йогурт	200	Йогурт	200	10	3	17	140	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				113	116	456	3615	1.18	60.9	1.2	12	1254	1917	330	15

2 день. 1 неделя (вторник)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак															
Каша вязкая ячневая молочная с маслом	235	Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	75/15/27	Кр.ячневая	50	5	0.6	36	161	0,13	0	-	-	-	171	-	0,8
Чай	200	Молоко	150	6.2	7	13	148	0,04 5	1,5	0,03	0,01 5	181, 5	136, 5	21	0,15
		Сахар	5	-	-	4.9	18	-	-	-	-	0,1	-	-	0,015
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,07 5	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сыр	30	7.2	9.3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163, 2	14,1	0,18
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,7 5	10,5	0,67
		Чай	2.2												
				19.9	28.3	116.6	797	0.8	2.5	0.2	0.9	344	354	53	2.2
Полдник															
		Кисель	28												
Кисель	200	Сахар	15	-	-	11.9	44.8	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,45
				3.9	0.5	37.8	56.6	0.07	3.6	-	-	26	50.5	17	0.8
Обед															
Суп с курой , рисом и картофелем.	300	Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,02 5	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Тефтели	115	Кура	50	6.8	6.0	0.2	90	0,03	-	0,03	-	8	114	13	1.5
Капуста тушеная со смет.	230/11	Картофель	150	2	-	5.6	29	0,18	45	-	3	15	87	13,3	1,35
Хлеб пшеничный	50	Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0,00	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,09
Хлеб ржаной	100	Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9.9	6,84	0,22
Сок	200	Рис	6	0.4	0.04	5.4	22	0,01	-	-	-	3,3	14,3	3,12	0,25
		Мясо	110	13.5	30.6	-	330	0,09	-	-	-	13,5	297	31,5	3,9
		Рис	9	0.7	0.1	7.7	32	0,012	-	-	-	3,6	14,55	3,15	0,27
		Лук	29	0.2	-	1.6	7.6	0,012	2,4	-	-	7,44	13,92	3,36	0,19
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло раст.	6	-	6.9	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-

		Капуста	340	4.8	-	14.6	76	0,20	95,2	-	0,07	163	105	54,4	3,4
		Лук	20	0.2	-	1.6	7.6	0,01		2	-	-	6,2	11,6	2,8
		Морковь	30	0.3	-	1.6	7.9	0,02	1,5	-	2,7	15,3	16,5	11,4	0,36
		Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сметана	11	0.3	1.6	0.4	17.6	-	0,05	0,007	-	9,9	6,2	1,1	0,01
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6		2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Мука	9	10	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	5	32,5	1,96	0,45
		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
				50	57.4	164	1287	0.6	150	2	7.4	296	720	195	15
Ужин															
Фрукты(груша)	270	Фрукты(груша)	270	1	0	26.7	105	0,05	13	-	0,03	49,4	41,6	26	1,3
Салат из моркови с р.м	110	Морковь	130	1.4	0.1	7.2	34	0.08	6.5	-	11.7	66.3	71.5	49.4	1.56
Яйцо вареное	40	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Сырники с повидлом	250/40	Масло растительное	8	-	7.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен.	75	Яйцо 1 шт	1	5.3	5.1	0.2	71	0,02	-	0,14	-	22	74	21,6	1,08
Хлеб ржаной	50	Творог	205	36	1.2	3	175	0,09	1,2	0,05	0,02	278,	209,	32,2	0,23
Какао с молоком	200	Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,00
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Мука	50	5	0.4	37	163	0,08	-	-	-	9	43	8	0,6
		Масло раст.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Повидло яблочное	40	0.1	-	27.4	104	0,004	0,2	-	-	3,2	3,6	2	0,08
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1,0	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сахар	20	-	-	19.9	75	0	0	0	0	0,4	-	-	0,6
		Какао	3,5	0.8	0.6	9.7	13	0.00	-	-	-	0.63	26.9	3.15	0.41
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,08	-	-	-	15	48,7	10,5	0,7
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
				53.6	27	207	1027	0.3	21	0.2	11.2	800	762	193	4.3
Кефир	200	Кефир	200	6	2	31	166	0,06	1,4	0,04	0,02	240	190	28	0,2
Суточная калорийность				120	117	596	3564	1.8	72	1.0	13	1206	1876	310	20

3 день. 1 неделя (среда)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая гречневая молочная	210	Кр гречневая	50	6.3	1.3	34	163	0.32	-	-	-	42	208.6	68.6	5.6
Хлеб пшеничный с маслом	75/15	Молоко	150	6.2	7	13	148	0,04	1,5	0,03	0,05	181	136,	21	0,15
Кофейный напиток	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Яйцо вареное		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Кофейный напиток	3,5												
				22.9	33.2	97.8	787	0.2	2.5	0.2	0.1	34	524	67	2.1
11-50 Полдник															
Компот из изюма	200	Изюм	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45
Хлеб пшеничный	50	Сахар	15	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,45
				4.1	0.5	55.4	234	0.07	-	-	-	22.3	51.8	7	0.94
14-30 Обед															
Огурец сол. или св.	100	Огурец	100	0.6	-	2.6	13	0,03	7,7	-	2,2	18,7	46,2	-	0,02
Суп молочный с пшено	300														
Картофель тушен. с курой		Молоко	185	6.2	7	13	148	0,04	1,5	0,03	0,01	181	136	21	0,15
	290	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
Хлеб пшеничный	50	Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
Хлеб ржаной	100	Пшено	15	1.5	0.13	11.3	48	0.02	-	-	-	2,7	13.05	2.4	0.18
Сок	200	Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Картофель	330	4.3	0.2	42.5	175	0,42	70			35	203	80,5	3,15
		Кура	100	11	12	0.04	147	0,07	-	0,07	-	16	228	27	3
		Лук	20	0.2	-	1.6	7.2	0,01	2	-	-	6,2	11,6	2,8	0,16
		Морковь	30	0.3	-	1.6	7.9	0,02	1,5	-	2,7	15,3	16,5	11,4	0,36
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Хлеб пшеничный	50	6.7	8.5	44	201	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3

		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
				41.7	48.7	219.1	1464	0.8	72.2	0.1	0.1	374	921	200	9.8
Фрукты(мандарины)	270	Фрукты(мандарины)	270	1.6	0	17.8	79	0,12	77,4	-	0,12	71,3	34,6	22,4	0,2
Ужин 19-00															
Винегрет	100	Картофель	30	0.3	0.017	3.3	14	0.02	4.4	-	0.04	2.2	12.7	5	0.19
Оладьи со сгущенкой	200/40	Капуста	25	0.4	-	1	5.6	0.01	10	-	0.04	9.6	6.2	3.2	0.2
Хлеб пшен.с маслом	75/15	Морковь	20	0.2	0.016	1.1	5.3	0.09	0.8	-	1.4	8	8.8	6	0.19
Хлеб ржаной	50	Свекла	20	0.5	-	0.3	3.8	0.09	1.6	-	0.01	5.9	6.8	6.8	0.2
Чай	200	Огурец	20	0.2	-	1.2	5.5	-	-	-	-	5	4	-	0.24
		Лук	15	0.3	-	1.7	7.6	0,01		1.7	-	-	6,2	11	2,3
		Сахар	3	-	-	2.9	7.5	-	-	-	-	0,06	-	-	0,09
		Масло раст.	8	-	7.9	-	62.9	-		-	-	-	-	-	-
		Дрожжи	7	-	-	-	-								
		Сгущенное молоко	40	2.8	3.4	22.4	42.4	0,02	0,4	0,01		122	87,6	13,6	0,08
		Мука	100	10.3	0.9	74.2	327	0,13	-	-	-	23	74,7	16,1	1,03
		Масло растит.	18	-	14.9	-	162	-	-	-	-	-	-	-	-
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	11	37	10,8	0,54
		Сахар	5	-	-	4.9	18	-	-	-	-	0,1	-	-	0,01
		Молоко	80	2	2.2	3.7	43	0,02	0,8	0,01	0,00	96,8	72,8	11,2	0,08
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб пшеничный	75	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Чай	2.2												
				30.4	40.1	192	1006	1.22	57.7	0.16	0.97	362.66	497	138.45	6.65
Печенье	35	Печенье	35	4	2	30.4	162	0,03	-	-	-	6	24,9	9	0,45
Суточная калорийность				104	124	595	3653	1.49	76	0.6	11	841	1978	305	18.7

4 день. 1 неделя (четверг)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Колбаса отварная	65	Колбаса	70	7.6	14.8	-	164	-	-	-	-	20.3	124.6	15.4	1.19
Каша вязкая пшено молочная с маслом	210	Кр.пшено	50	6	1.4	34	167	0,31	-	-	0,07	13,5	116,5	50,5	3,5
Хлеб пшен.с маслом	75/15	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
		Молоко	150	6.2	7	13	148	0,04	1,5	0,03	0,05	181	136,	21	0,15
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	3,5	0.8	0.6	9.7	13	0.00	-	-	-	0.63	26.98	3.15	0.41
				23.8	44.5	125.2	980	1.2	2.5	0.17	0.21	357.4	547.8	115.3	6.67
11-50 Полдник															
Сок	200	Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
Вафли	30	Вафли	30	1.1	0.9	28	120	0.01	-	-	-	3	9.9	0.6	0.18
				1.6	0.9	60	246	0.03	3.6	-	-	19	27.9	10.6	0.58
14-30 Обед															
Салат из картоф. с капустой и р.м.	100	Морковь	15	0.2	0.02	0.7	3.1	0.01	0.9	-	1.62	9.18	9.9	6.84	0.22
Суп на м/б картоф. с консервами из бобовых со сметаной	300/11	Картофель	115	1.4	0.07	14.2	59.7	20	-	-	10	23	58	0,9	20
Рагу мясное	100	Лук реп.	10	0.1	-	0.8	3.9	0,005	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Рис отварной с маслом	180	Капуста кв. или св.	35	6.2	-	0.86	4.3	0.01	2.3	-	0.6	6.2	15.3	-	0.006
Хлеб пшеничный	85	Масло растит.	8	-	7.9	-	62	-		-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	100	Горошек(консер.)	100	3.1	0.2	7.1	41	0,11	10	-	0,30	16	53	21	0,7
Компот из яблок	200	Мясо	30	5.5	3.6	-	54	0,01	3	-	-	12	0,13	7,5	0,3
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0.006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
		Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9.9	6,84	0,22
		Сметана	11	00.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Картофель	150	1.6	-	5.6	29	0,18	45	-	3	15	87	13,34	1,35
		Мука	10	0.5	0.04	3.7	16	0,02	-	-	-	1,8	8,6	1,6	0,12

		Мясо	143	17.8	40.2	-	433	0.2	32	-	-	7	3.4	24	1.8
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Лук	27	0.2	-	1.6	7.6	0,01		2	-	-	6,2	11,6	2,8
		Морковь	25	0.4	0.04	1.4	6.2	0,02	1,5	-	0.2	15,3	16,5	11,4	0,36
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6		2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Рис	50	4.9	0.4	54.1	228.2	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
		Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	85	6.7	8.5	44	201	0,89	-	-	-	17	49	11,5	0,72
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Яблоки	50	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45
		Сахар	15	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
				37.2	62.7	213.4	1286	1.63	9.57	0.07	17.06	231.5	808.8	212.7	13.09
Фрукты(яблоко)	270	Фрукты(яблоко)	270	0.9	0	27.7	113	0,02 5	32,5	-	0,07 5	100	40	17,5	1
Ужин 19-00															
Салат из свеклы с р.м.	100	Свекла	130	1.7	-	10.2	49	0,03	13	-	0,01	48,1	55,9	55,9	1,82
Яйцо вареное	40	Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,00
Рыбные котлеты	110	Масло растительное	8	-	7.9	-	89.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофельное пюре	270	Рыба треска	190	6.5	0.2	-	29	0,17	-	0,01	-	74,1	421,	43,7	1,14
Хлеб пшен.	75	Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	11	37	10,8	0,54
Хлеб ржаной	100	Мука	10	1	009	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
Чай	200	Масло растит.	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	15		1.1	0.1	7.7								
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,01	0,5	0,01	0,00	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
				22.7	21	138.8	814	1.58	62.2	0.17	2.31	233	874.3	185	7.62
Кефир	200	Кефир	200	6	2	31	166	0,06	1,4	0,04	0,02	240	190	28	0,2
Суточная калорийность				92	101	536	3505	1.5	69	0.8	11.6	1100	1688	289	16

5 день.. 1 неделя (пятница)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая манная молочная с маслом	235	Кр.манная	50	5.6	0.3	36.6	163	0,07	0	-	0	10	42	15	1,15
Хлеб пш.с маслом и сыром	50/15	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
		Молоко	150	6.2	7	13	148	0,04	1,5	0,03	0,05	181	136,	21	0,15
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сыр	30	7.2	9.3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		Кофейный напиток	3.5												
				25.8	35.8	118	870	0.98	2.5	0.31	0.14	355	395.7	82.85	3.81
11-50 Полдник															
Компот из с/фр	200	С/фр	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45
Хлеб пшеничный	50	Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,45
				4.1	0.5	50.4	215	0.07	-	-	-	22.3	51.8	7	0.94
14-30 Обед															
Салат из капусты с р.м.	110	Капуста	110	1.5	-	4.7	24.6	0,06 6	55	-	0,02 2	52,8	34,1	17,6	1,1
Борщ на м/б со сметан.	300/11	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Котлета мясная	105	Сахар	3	-	-	2.9	11.2	-	-	-	-	0,06	-	-	0,00 9
Картофельное пюре с маслом	270	Лук	10	0.1	-	0.8	3.9	0,00 5	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб пшеничный	85	Морковь	10	0.1	0.01	0.5	2.6	0,00 6	0,5	-	0,9	5,1	5,5	3,8	0,12
Хлеб ржаной	100	Свекла	75	0.5	-	6.3	25	0,015	7,5	-	0,007	27,75	32,25	32,25	1,05
Сок	200	Капуста	100	11.4	-	4.3	22.4	0,06	50	-	0,02	48	31	16	1
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Картофель	75	1	0.05	10.6	44.8	0,09	15	-	0,015	7,5	43,5	17,25	0,67
		Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0,006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
		Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9,9	6,84	0,22
		Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78

		Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	-	1,1	0,95	0,15	0,01
		Сахар	2	-	-	1.9	7.4	-	-	-	-	0,04	-	-	0,006
		Мясо	110	13.5	30.6	-	330	0,09	-	-	-	13,5	297	31,5	3,9
		Лук	24	0.2	-	1.6	7.6	0,01 2	2,4	-	-	7,44	13,9 2	3,36	0,19
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.7	35.4	0.02	-	-	-	3.75	12.9	5.25	0.24
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	2,7
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,01	0,5	0,01	0,00	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	85	3.9	0.5	25.9	118	0,05	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	3,6	-	-	16	18	10	0,4
				46	29	128	1049	176.8	176.8	0.159	5.07	257.5	877.8	274.6	14.29
Фрукты(банан)	270	Фрукты(банан)	270	0.9	0	14.4	64.8	0,08	20	3	0,8	62,4	68	50	0,8
Ужин 19-00															
Салат из моркови с р.м.	110	Морковь	130	1.4	0.1	7.2	34	0.08	6.5	-	11.7	66.3	71.5	49.4	1.56
Творожная запеканка	250/40	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
со сгущенкой		Масло растительное	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен. с маслом	50/15	Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,01 5	0,5	0,01	0,00 5	60,5	45,5	7	0,05
Хлеб ржаной	50	Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
Чай	200	Творог	190	34	1.2	2.8	163	0,09 2	1,2	0,05	0,02	278, 3	209, 3	32,2	0,23
		Кр.манная	15	1.6	0.2	9.1	40.2	0,02	0	0	0	3	27,6	4,5	0,34
		Мука	15	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Изюм	10	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45
		Масло растительное	5	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Масло сливочное	15	00.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сгущенное молоко	40	2.8	3.4	22.4	32.4	0,024	0,4	0,012	0,008	122,8	87,6	13,6	0,08
				62	36	164	1103	0.3	19.6	0.21	1.48	713.2	627.4	281	5.99
Йогурт	200	Йогурт	200	6	2	31	166	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				105	103	505	3404	1.6	68	0.8	7.49	1196	1743	287	20

6 день. 1 неделя (суббота)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая геркулес. молочная с маслом	210	Кр.геркулесовая	50	6.4	3.2	31.9	87	0,22	0	-	0	26	181,5	71	3,9
Хлеб маслом	75/15	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
		Молоко	150	6.2	7	13	148	0,045	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,15
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99			0,07	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	3,5	0.8	0.6	9.7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				29.2	40.8	123	851	1.15	2.98	0.15	0.15	650	652	63.5	6.07
11-50 Полдник															
Пряники	40	Пряники	40	5.2	-	38.2	178	0,16	-	-	-	1,2	82	-	18
				5.2	-	38.2	178	0,16	-	-	-	1,2	82	-	18
14-30 Обед															
Огурец св. или солен.	95	Огурец	100	0.6	-	2.9	14	-	-	-	-	30	24	-	1,4
Щи мясные со смет.	300/11	Капуста свежая	100	1.4	-	4.3	22.4	0,066	55	-	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
Рыба тушеная	110	Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78
Картофельное пюре	270	Картофель	75	1	0.05	10.6	44.8	0,09	15	-	0,015	7,5	43,5	17,25	0,67
Хлеб пшеничный	100	Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0,006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
Хлеб ржаной	100	Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9.9	6,84	0,22
Компот кураги	200	Масло сливочное	5	5.3	5.1	0.2	71	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Рыба треска	200	6.7	0.2	-	29	0,18	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	100	7.9	1	51.9	236	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Курага	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45

		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
				40.9	23	205	1147	1.22	139	0.13	1.78	430	1070	251.8	14.7
Фрукты(груша)	270	Фрукты(груша)	270	1	0	26.7	105	0,05	13	-	0,03	49,4	41,6	26	1,3
Ужин 19-00															
Голубцы ленивые со сметаной	280	Рис	15	1	0.09	11.5	48.9	0,012	0	-	-	3,6	14,55	3,15	0,27
Яйцо вареное	40	Капуста	215	3	-	9.2	48	-	45	-	-	114,7	76,5	38,25	2,92
Хлеб пшеничный	75	Мясо	80	14	32	-	340	0,06	-	-	-	9	178	18	2
Хлеб ржаной	50	Лук	18	0.2	-	1.4	7.2	0,009	1,8	-	-	5,58	10,44	2,52	0,144
Чай	200	Морковь	25	0.3	0.03	0.9	3.8	0,015	1,25	-	2,25	12,75	13,75	9,5	0,3
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Чай	2,2												
		Яйцо 1шт	1	5.3	5.1	0.2	71	0,02	-	0,14	-	22	74	21,6	1,08
Снежок	200	Снежок	200	6	2	31	166	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				116	115	503	3479	1.55	69	0.7	13	1150	1780	258	16

7 день. 1 неделя (воскресенье)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Салат из моркови р.м.	110	Морковь	130	11.4	0.1	7.2	34	0.08	6.5	-	11.7	66.3	71.5	49.4	1.56
Сосиска отварная	65	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Каша гречневая вязкая с маслом	210	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен. с маслом	75/15	Сосиска	70	8.5	17	-	191	-	-	-	-	20	111	13.8	-
Кофейный напиток с молоком	200	Кр.гречневая	50	6.3	1.3	34	163	0.32	-	-	-	42	208	68.6	5.6
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Кофейный напиток	3.5												
				25.1	45.5	111.3	942	1.24	57.5	0.145	1.01	264.9	508.9	130.4	8.34
11-50 Полдник															
Конфеты	35	Конфеты	35	2,4	17,3	27	274	0,04	0	-	-	0,9	17,1	2,1	0,3
Фрукты (апельсин)	280	Фрукты (апельсин)	280	1.7	-	16.4	74	0,075	113,4	-	0,09	64,26	43,47	24,57	0,57
				4.1	17.3	43.4	348	0.15	113.4	-	0.09	65.16	60.57	26.67	0.87
14-30 Обед															
Суп на к/б с рисом и картофелем.	300	Кура	50	5.5	6	0.02	73.5	0.03	-	0.03	-	8	114	13.5	1.5
Кура отварная	100	Картофель	100	1.4	0.07	14.2	59.7	0,18	45	-	3	15	87	13,34	1,35
Рагу из овощей со смет.	230/11	Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0.006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
Хлеб пшеничный	100	Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9.9	6,84	0,22
Хлеб ржаной	100	Рис	6	0.4	0.04	5.4	22	0,01	-	-	-	3,3	14,3	3,12	0,25
Компот из с/фр	200	Масло сливочное	5	5.3	5.1	0.2	71	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
		Кура	200	27.3	27.6	1	361	0,07	-	0,07	-	16	228	27	3
		Капуста	138	1.9	-	5.6	29	0,08	65	-	0,03	62,4	40,3	20,8	40,3
		Лук	30	0.2	-	1.6	7.6	0,015	3	-	-	9,3	17,4	4,2	0,24
		Морковь	50	0.3	-	1.6	7.9	0,03	2,5	-	4,5	25,5	27,5	19	0,6
		Картофель	175	2	-	5.6	29	0,18	45	-	3	15	87	13,34	1,35
		Томат паста	11	0.3	-	1.1	6	0,01	3,12	-	-	2,4	8,4		0,24
		Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01

		Масло сливочное	10	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		С/фр	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Хлеб пшеничный	100	7.9	1	51.9	236	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
				57.8	52	168	1036	0.916	168	0.207	12.7	246.7	863	191	53.9
Ужин 19-00															
Салат из свеклы с сельдью.	100/75	Свекла	130	1.7	-	10.2	49	0,03	13	-	0,01	48,1	55,9	55,9	1,82
Жаркое по-домашнему	350	Масло растительное	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен. с сыром	75/27	Сельдь	150	9.4	5.6	-	82	0,06				136,8		134,9	
Хлеб ржаной	50	Картофель	350	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
Чай	200	Лук	20	0.2	-	1.6	7.6	0,015	3	-	-	9,3	17,4	4,2	0,24
		Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Морковь	24	0.3	-	1.6	7.9	0.009	0.8	-	1.4	8	8.8	6	0.19
		Мясо	100	14	2.8	-	140	0.56	-	-	-	7	2.4	1.8	2
		Сыр	30	6.3	8.1	-	100	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Чай	2.2												
				28.7	45.2	91	850	15.3	110.2	0.111	1.52	153	596	221	10.85
Кефир	200	Кефир	200	6	2	31	166	0,06	1,4	0,04	0,02	240	190	28	0,2
Суточная калорийность				122	125	445	3342	15	68	0.7	13	1150	1790	270	16

8 день. 2 неделя (понедельник)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая пшено молочная с сл.м.	210	Кр.пшено	50	6	01.4	34	67	0,31	-	-	0,07	13,5	116,5	50,5	3,5
Хлеб пш. с маслом	75/15	Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
Яйцо вареное	40	Молоко	150	6.2	7	13	148	0,045	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,15
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	3,5	0.8	0.6	9.7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				22.8	23.9	127.5	676.5	1.21	2.5	0.175	0.175	337.6	424.4	99.9	4.81
11-50 Полдник															
Компот из чернослива	200	Чернослива	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,3	-	0,45
Ватрушка с повидлом	160	Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Мука	60	6,9	0.6	38	166	0,13	-	-	-	13,5	64,5	12	0,9
		Яйцо	0.25	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Масло растит.	3	-	4.9	-	44.9	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Сахар	8	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
		Повидло яблочное	30	0.1	-	27.4	104	0,004	0,2	-	-	3,2	3,6	2	0,08
		Дрожжи	7	-	-	-	-								
		Молоко	50	1,2	2,4	2,3	26,1	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	3	5.3	5.1	0.2	71	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
				14.6	14	75	456	0.17	0.5	0.1	0.02	87.71	130.3	19.26	1.48
14-30 Обед															
Помидор св. или сол.	100	Помидор	100	0.6	-	2.8	13.5	0,5	20	-	0,5	8	35	-	0,5
Щи на м/б со сметаной	300/11	Капуста свежая	100	1.4	-	4.3	22.4	0,06	50	-	0,02	48	31	16	1
Плов с мясом	250	Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78
Хлеб пшеничный	100	Картофель	75	1	0.05	10.6	44.8	0,09	15	-	0,015	7,5	43,5	17,25	0,67
Хлеб ржаной	100	Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0,006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
Сок	200	Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9,9	6,84	0,22
		Масло сливочное	5	5.3	5.1	2	71	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01

		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Рис	50	3.9	0.8	39.5	167	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
		Мясо	100	12.4	28	-	302	0,06	-	-	-	9	178	18	2
		Морковь	19	0.1	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9.9	6,84	0,22
		Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0.006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
		Томат паста	14	0.4	-	1.4	8	0,01	3,12	-	-	2,4	8,4		0,24
		Масло сливочное	15	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,03	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	100	7.9	1	51.9	236	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
				345.7	43.1	200	1268	1.104	102.07	0.08	2.208	188.3	658	159.3	10.28
Фрукты(мандарины)	270	Фрукты(мандарины)	270	2	0	17.8	79	0,12	77,46	-	0,12	71,34	34,65	22,42	0,2
Ужин 19-00															
Салат из капусты с р.м	110	Сахар	3	-	-	2.9	7.5	-	-	-	-	0,06	-	-	0,009
Рыба запеченная	110	Капуста	110	1.5	-	4.7	24.6	0,066	55	-	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
Картоф. пюре с сл.м.	270	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай	200	Лук	10	0.1	-	0.7	3.5	0,005	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб ржаной	50	Морковь	10	0.1	0.01	0.5	2.6	0,006	0,5	-	0,9	5,1	5,5	3,8	0,12
Хлеб пшеничный	75	Рыба треска	200	6.7	0.2	-	9	0,18	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.3	17.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Чай	2.2	0.05	-	0.2	1.8								
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
				24.5	21.1	147	818.8	1.308	117	0.008	1.02	268.9	896	210.2	9.26
Йогурт	200	Йогурт	200	10	3	17	140	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				118	105	584	3436	1.4	69	0.7	12	1202	1900	269	16

9 день. 2 неделя (вторник)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая ячневая молочная с маслом	235	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
Хлеб с маслом и сыром	50/15/27	Кр ячневая	50	65	0.6	36	161	0,13	0	-	-	-	171,5	-	0,8
Кофейный напиток с молоком	200	Молоко	150	6.2	7	13	148	0,045	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,15
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сыр	30	7.2	9.3	-	115	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		Кофейный напиток	3.5												
				37	37.6	117	612	0.27	2.98	0.255	0.159	622	599	56.8	2.41
11-50 Полдник															
Сок	200	Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
				4.4	0.5	57.9	244	0.075	4	-	-	26	50.5	17	0.85
14-30 Обед															
Огурец св.или сол.	100	Огурец	100	0.8	-	3	15	-	-	-	-	30	24	-	1,4
Суп молочный с рисом	300	Молоко	185	6.2	7	13	148	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
Котлета мясная	105	Сахар	5	-	-	4.9	118	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
Картофельное пюре с м.сл.	270	Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
Хлеб пшеничный	85	Рис	15	1.7	0.14	19	82								
Компот из изюма	200	Мясо	110	21	14	-	209	0,06	-	-	-	9	178	18	2
		Лук	24	0.2	-	1.6	7.6	0,012	2,4	-	-	7,44	13,92	3,36	0,19
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Масло растительное	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.7	35.4	0.02	-	-	-	3.75	12.9	5.25	0.24
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02

		Хлеб пшеничный	85	6.7	8.5	44	201	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Изюм	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
				49.3	51.7	219.7	1550	0.857	76.9	0.105	0.159	378.6	804.7	211.6	12.14
Фрукты(груша)	270	Фрукты(груша)	270	1	0	26.7	105.8	0,05	13	-	0,03	49,4	41,6	26	1,3
Ужин 19-00															
Яйцо вареное	40	Яйцо 1шт.	1	5.3	5.1	0.2	71	0,028	-	0,14	-	22	74	21,6	1,08
Творожная запеканка со сгущенкой	250/40	Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
Хлеб пшен. с маслом	50/15	Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
Хлеб ржаной	50	Творог	190	34	1.2	2.8	163	0,092	1,2	0,05	0,02	278,3	209,3	32,2	0,23
Чай	200	Кр.манная	15	1.6	0.2	9.1	40.2	0,02	0	0	0	3	27,6	4,5	0,34
		Мука	15	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Масло растительное	5	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сгущенное молоко	40	2.8	3.4	22.4	32.4	0,024	0,4	0,012	0,008	122,8	87,6	13,6	0,08
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
				35.6	28.3	152.5	779	0.44	6.3	0.142	12.25	563.7	647.8	128	25.57
Печенье	35	Печенье	35	4	2	30.4	162	0,03	-	-	-	6	24,9	9	0,45
Суточная калорийность				131	120	624	3453	1.67	69	0.64	12.8	1232	1809	335	18

10 день. 2 неделя (среда)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Колбаса отварная	65	Колбаса	70	7.6	14.8	-	164	-	-	-	-	20,3	124,6	15,4	1,19
Каша гречневая вязкая с маслом	210	Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
Хлеб пшен. с маслом	50/15	Кр гречневая	50	5	0.6	36	161	0,34	-	-	-	45,5	193,7	63,7	5,2
Чай	200	Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Чай	2.2												
				25.2	32.6	97.4	773.5	1.188	-	0.265	0.084	108.7	445.8	111.9	8.79
11-50 Полдник															
Сок	200	Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
Булочка домашняя	100	Молоко	50	1.2	1.4	2.3	26	0,01	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0.05
		Мука	60	6.2	0.5	44.5	196.2	-	-	-	-	10,8	51,6	9,6	0,72
		Яйцо	0.25	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,00
		Масло растит.	3	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сахар	10	-	-	9.9	37.4	-	-	-	-	0.2	-	-	0.03
		Масло сливочное	3	5.3	5.1	0.2	71	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Дрожжи	7	-	-	-	-								
				14.2	12.9	88.94	515.5	0.04	4.5	0.1	0.02	88.7	116.4	26.86	1.2
14-30 Обед															
Салат из капусты с р.м	110	Сахар	3	-	-	2.9	77.5	-	-	-	-	0,06	-	-	0,009
Рассольник м/б со смет.	300/11	Капуста	110	1.5	-	4.7	24.6	0,066	55	-	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
Рыба тушеная	110	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Картоф. пюре с сл. .м	270	Лук	10	0.1	-	0.7	3.5	0,005	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб пшеничный	85	Морковь	10	0.1	0.01	0.5	2.6	0,006	0,5	-	0,9	5,1	5,5	3,8	0,12
Хлеб ржаной	100	Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78
Компот из с/фр	200	Картофель	100	2	-	5.6	29	0,12	20	-	0,02	10	58	23	0,9
		Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0.006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
		Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9,9	6,84	0,22
		Огурец сол.	60	1.6	-	1.8	12	-	-	-	-	10,2	12	-	0,72
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Рис	10	0.8	0.07	7.7	38	0,008	-	-	-	2,4	9,7	2,1	0,18
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0.006	3,38	-	0,23	2,6	9,1	-	0,26
		Сметана	11	0.3	1.6	0.4	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01

		Лук	10	0.1	-	0.8	3.8	-	-	6,2	11,6	2,8	0,16	-	-
		Масло раст.	5	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Рыба треска	200	6.7	0.2	-	29	0,18	-	0,02	-	78	444	46	1,2
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Лук	10	0.1	-	0.8	3.8	-	-	6,2	11,6	2,8	0,16	-	-
		Картофель	300	34.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,012	0,4	0,008	0,004	48,4	36,4	5,6	0,04
		Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	85	6.7	8.5	44	201	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		С/фр	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
				50.6	48.2	207.4	1259	1.136	144.8	0.148	0.13	444.8	1108	238.8	12.8
Фрукты (апельсин)	270	Фрукты (апельсин)	270	1.7	-	16.4	74	0,075	113,4	-	0,09	64,26	43,47	24,57	0,57
Ужин 19-00															
Салат картоф. с огурцом	100	Морковь	15	0.2	0.02	0.7	3.1	0.01	0.9	-	1.62	9.18	9.9	6.84	0.22
Печень по-строган.	100	Картофель	115	1.4	0.07	14.2	59.7	20	-	-	10	23	58	0,9	20
Макароны отвар. с масл.	180	Лук реп.	10	0.1	-	0.8	3.9	0,005	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Хлеб пшен.	50	Огурец сол. или св.	35	6.2	-	0.86	4.3	0.01	2.3	-	0.6	6.2	15.3	-	0.06
Хлеб ржаной	50	Масло растит.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Какао с молоком	200	Печень	134	19	3.5	-	110	0,37	40,26	-	-	6,1	413,58	21,96	10,98
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Лук	10	0.1	-	0.8	3.8	0.006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Макароны	56	7.3	0.6	52.6	232.4	0,08	-	-	-	9	43,5	8	0,6
		Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	3.5	0.8	0.6	9.7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				36	30.5	144.6	757	2.037	64.26	0.115	18.57	318	912.8	128.2	16.73
Кефир	200	Кефир	200	6	2	31	166	0,06	1,4	0,04	0,02	240	190	28	0,2
Суточная калорийность				113	84	524	3274	1.5	71	0.89	11	1090	1810	298	16

11 день. 2 неделя (четверг)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая геркул. молочная с маслом	210	Кр.геркулес	50	6.4	3.2	31.9	187	0,22	0	-	0	26	181,5	71	3,9
Хлеб с маслом и сыром	50/15/27	Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с молоком	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
		Молоко	150	6.2	7	13	148	0,045	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,15
		Сыр	30	6.3	8.1	-	100	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	999	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Кофейный напиток	3,5	-	-	-	-								
				28.3	39	113.4	923	1.115	2.98	0.255	0.159	649.5	625.7	131.3	5.66
11-50 Полдник															
Какао с молоком	200	Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
Хлеб пшеничный	50	Какао	3,5	0.8	0.6	9.7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
				4.4	0.5	57.9	244	0.075	4	-	-	26	50.5	17	0.85
14-30 Обед															
Салат из свеклы с р.м.	100	Свекла	130	1.7	-	10.2	49	0,03	13	-	0,01	48,1	55,9	55,9	1,82
Суп карт.мясной со сметаной	300/11	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Картофель тушеный с курой	290	Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78
Хлеб пшеничный	85	Картофель	150	2	-	5.6	29	0,18	45	-	3	15	87	13,34	1,35
Хлеб ржаной	100	Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0,006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
Сок	200	Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Сметана	11	0.3	1.6	0.4	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9,9	6,84	0,22
		Масло сливочное	10	0.9	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Картофель	330	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3

		Кура	100	11	12	0.4	147	0,07	-	0,07	-	16	228	27	3
		Лук	20	0.2	-	1.6	7.2	0,01	2	-	-	6,2	11,6	2,8	0,16
		Морковь	30	0.3	-	1.6	7.9	0,02	1,5	-	2,7	15,3	16,5	11,4	0,36
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Хлеб пшеничный	85	3.9	0.5	25.9	118	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
				35.6	34.3	173	1053	0.769	61.25	0.152	16.36	459	705	196	8.546
Фрукты(яблоко)	270	Фрукты(яблоко)	270	1	0	27.7	113	0,03	4.86	-	-	27	16,2	-	0,54
Ужин 19-00															
Помидор св. или сол.	100	Помидор	100	0.6	-	2.8	13.5	0,5	20	-	0,5	8	35	-	0,5
Котлета мясная	105	Мясо	110	12	28	-	300	0,06	-	-	-	9	178	18	2
Капуста тушеная со сметаной	230/11	Лук	24	0.2	-	1.6	7.6	0,01	2,4	-	-	7,44	13,9	3,36	0,19
Хлеб пшен.	50	Мука	10	1	0.05	7.4	33	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
Хлеб ржаной	100	Хлеб пшен.	15	1.1	0.1	7.7	35.4	0,02	-	-	-	3.75	12.9	5.25	0.24
Чай	200	Масло растительное	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Яйцо вареное	40	Капуста	340	4.8	-	14.6	76	-	0,07	163,2	105,4	54,4	3,4	-	0,07
		Лук	20	0.2	-	1.6	7.6	-	-	6,2	11,6	2,8	0,16	-	-
		Морковь	30	0.3	-	1.6	7.9	-	2,7	15,3	16,5	11,4	0,36	-	2,7
		Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сметана	11	0.3	1.6	0.4	17.6	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01	0,007	0,003
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	-	0,18	2	7	-	0,2	-	0,18
		Мука	10	1	0.09	7.4	32.7	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12	0
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Чай	2.2												
		Яйцо	1	5.3	5.1	0.2	71	0,028	-	0,14	-	22	74	21,6	1,08
				24.9	33	97.5	863	0.763	76.55	0.127	2.807	178	687	234.5	12.17
Снежок	200	Снежок	200	6	2	31	166	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				113	102	503	3626	1.55	69	0.9	12	1167	1870	289	16

12 день. 2неделя (пятница)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Каша вязкая рисовая молочная с маслом	210	Кр. рис	50	3.5	0.3	38.5	161	0,04	-	-	-	12	48,5	10,5	0,9
Хлеб пш.с маслом	50/15	Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
Какао с молоком	200	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,015
		Молоко	150	6.2	7	13	148	0,045	1,5	0,03	0,015	181,5	136,5	21	0,15
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	3.5	0.8	0.6	9.7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
				20.4	22.8	132	770.5	0.965	2.5	0.315	0.109	358	430	81.5	3.975
11-50 Полдник															
Компот из яблок	200	Сахар	15	-	-	14.9	56.1	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
		Яблоки	50	0.2	-	9.6	41	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	3.9	0.5	25.9	118	0,055	-	-	-	10	32,5	7	0,45
				4.1	0.5	50.4	215.1	0.075	-	-	-	22.3	51.85	7	0..94
14-30 Обед															
Салат из моркови с м.р.	100	Морковь	130	11.4	0.1	7.2	34	0.08	6.5	-	11.7	66.3	71.5	49.4	1.56
Борщ на м/б со смет.	300/11	Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
Сырники с повидлом	250/40	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшеничный	85	Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78
Хлеб ржаной	100	Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
Сок	200	Картофель	75	1	0.05	10.6	44.8	0,09	15	-	0,015	7,5	43,5	17,25	0,67
		Лук	12	0.1	-	0.8	3.8	0.006	3,6	-	-	3,72	6,96	1,68	0,096
		Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9,9	6,84	0,22
		Капуста	100	1.4	-	4.3	22.4	0,06	50	-	0,02	48	31	16	1
		Свекла	75	0.5	-	6.3	25	0,015	7,5	-	0,007	27,75	32,25	32,25	1,05
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Масло сливочное	5	0.06	3.6	0.04	33	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Сахар	2	-	-	1.9	7.4	-	-	-	-	0,04	-	-	0,006
		Творог	205	36	2	3	172	0,09	1,2	0,05	0,02	278,	209,	32,2	0,23
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,00
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Мука	50	5	0.4	37	163	0,08	-	-	-	9	43	8	0,6

		Масло раст.	10	-	9.9	-	89.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Повидло яблочное	40	0.1	-	27.4	104	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Хлеб пшеничный	85	3.9	0.5	25.9	118	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сок	200	0.5	-	32	126	0,02	4	-	-	16	18	10	0,4
				61.9	57.6	228	1323	0.615	89	196.5	150	277.7	629	187	13.03
Фрукты(банан)	270	Фрукты(банан)	270	1	0	15	65	0,08	20	3	0,8	62,4	68	50	0,8
Ужин 19-00															
Салат из св. или сол. огурцов с луком и р.м.	110	Огурец	101	0.5	-	2.4	12	-	-	-	-	30	24	-	1,4
Котлета рыбная	110	Лук	10	0.1	-	0.8	3.8	-	-	6,2	11,6	2,8	0,16	-	-
Картоф.пюре с сл.м.	270	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен.	50	Рыба треска	190	6.5	0.2	-	29	0,18	-	0,02	-	78	444	26	1,2
Хлеб ржаной	50	Хлеб пшен.	15	1.1	0.1	7.7	35.4	0.02	-	-	-	3.75	12.9	5.25	0.24
Чай	200	Масло растит.	5	-	4.9	-	49.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Мука	10	1	0.05	7.4	33	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,01	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	50	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Чай	2.2												
				23.1	24.9	139.5	855	1.54	64.9	0.08	0.279	254	884	188	9.28
Кефир	200	Кефир	200	6	2	31	166	0,06	1,4	0,04	0,02	240	190	28	0,2
Суточная калорийность				116	108	595	3404	1.56	69	0.88	11.5	1276	1900	251	17

13 день. 2 неделя (суббота)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Макароны отвар. с сл.м. и сыром	205	Макароны	50	5.2	0.4	37.5	166	0,08	-	-	-	-	-	8	0,6
Хлеб маслом	75/15	Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
Кофейный напиток с молоком	200	Сыр	18	5.2	6.3	-	97	0,01	0,48	0,08	0,05	300	163,2	14,1	0,18
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Кофейный напиток	3,5												
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
				19.1	27.4	101.1	733	0.94	1.48	0.29	0.14	442	308.6	47.35	2.2
11-50 Полдник															
Вафли	30	Вафли	30	1.1	0.9	28	120	0,01	-	-	-	3	9.9	0,6	0,18
14-30 Обед															
Помидор св. или сол.	100	Помидор	100	0.6	-	2.8	13.5	0,5	20	-	0,5	8	35	-	0,5
Суп рыбный с картоф. и крупой	300	Рыба	60	3	0.17	-	13	0,01	-	0,012	-	3,9	266,4	27,6	0,72
		Картофель	100	1.4	0.07	14.2	59.7	0,12	20	-	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Голубцы лен.со сметан.	280	Лук	20	0.2	-	1.4	7.2	0,009	1,8	-	-	5,58	10,44	2,52	0,144
Хлеб пшеничный	100	Морковь	15	0.3	0.03	0.9	3.8	0,015	1,25	-	2,25	12,75	13,75	9,5	0,3
Хлеб ржаной	100	Рис	10	0.8	0.07	7.7	38	0,008	-	-	-	2.4	9,7	2,1	0,18
Компот из кураги	200	Масло сливочное	5	5.3	5.1	0.2	71	-	-	0,025	0,02	1,1	0,95	0,15	0,01
		Рис	15	1	0.09	11.5	48.9	0,012	0	-	-	3,6	14,55	3,15	0,27
		Капуста	215	3	-	9.2	48	-	45	-	-	114,7	76,5	38,25	2,92
		Мясо	80	12.4	28	-	302	0,06	-	-	-	9	178	18	2
		Лук	18	0.2	-	1.4	7.2	0,009	1,8	-	-	5,58	10,44	2,52	0,144
		Морковь	25	0.3	0.03	0.9	3.8	0,015	1,25	-	2,25	12,75	13,75	9,5	0,3
		Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Томат паста	10	0.3	-	1.1	6	0,005	2,6	-	0,18	2	7	-	0,2
		Сметана	11	0.3	1.6	0.4	17.6	0,003	0,05	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01
		Хлеб пшеничный	85	6.7	8.5	44	201	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3

		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
		Курага	20	0.2	-	9.6	41	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
				41.2	45.7	160	1124	0.636	80.2	0.094	16.45	314.9	894.4	230.9	13.38
Фрукты(груша)	270	Фрукты(груша)	270	1	0	26.9	105	0,05	13	-	0,03	49,4	41,6	26	1,3
Ужин 19-00															
Салат из капусты с р.м	110	Сахар	3	-	-	2.9	77.5	-	-	-	-	0,06	-	-	0,009
Картофельная запек. с мясом с сл.м.	270/10	Капуста	110	1.5	-	4.7	24.6	0,066	55	-	0,022	52,8	34,1	17,6	1,1
Хлеб пшеничный	75	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб ржаной	50	Лук	10	0.1	-	0.7	3.5	0,005	1	-	-	3,1	5,8	1,4	0,08
Кисель	200	Морковь	10	0.1	0.01	0.5	2.6	0,006	0,5	-	0,9	5,1	5,5	3,8	0,12
		Мясо	50	6.2	14	-	150	0,03	-	-	-	4,5	99	10,5	1,3
		Картофель	300	4.3	0.2	42.5	175	0,36	60	-	0,06	30	174	69	3
		Лук	24	0.2	-	1.6	7.6	0,012	2,4	-	-	7,44	13,92	3,36	0,19
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Масло растительное	6	-	6.9	-	62.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Мука	20	2	0.1	14.8	65	0,034	-	-	-	3,6	17,2	3,2	0,24
		Масло сливочное	10	0.2	7.2	0.09	66	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Кисель	28												
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
				34.9	44.3	161	1104	1.65	81.4	0.13	1.5	203	597	180	9.04
Йогурт	200	Йогурт	200	5,8	1,9	30	165	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				104	119	539	3377	1.6	67	0.8	11	1276	1790	295	20

14день. 2неделя (воскресенье)

Меню	Раскладка			Подсчет калорийности				Витамины				Мин-ные вещества			
	Выход	Набор продуктов	Брутто	Б	Ж	У	Калл	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак 8-00															
Салат из свеклы р.м.	100	Свекла отварная	130	1.7	-	10.2	49	0,03	13	-	0,01	48,1	55,9	55,9	1,82
Омлет из яиц с колбасой	200	Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-	-	-	-	-	-	-	-
Хлеб пшен. с маслом	75/15	Колбаса	50	7.6	14.8	-	164	-	-	-	-	20,3	124,6	15,4	1,19
Кофейный напиток черный с сахаром	200	Яйцо	1,75	5.3	5.1	0.2	71	0,042	0,21	-	-	33	111	32,4	1,62
		Молоко	50	1.2	1.4	2.3	26	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Масло растит.	3	-	3.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Масло сливочное	15	0.19	10	0.1	99	-	-	0,075	0,05	3,3	2,85	0,45	0,03
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Кофейный напиток	3.5												
				26.1	34.4	76.3	721.8	0.997	14.71	0.1	0.06	418	355	248	4.89
11-50 Полдник															
Конфеты	35	Конфеты	35	2,4	17,3	27	274	0,04	0	-	-	0,9	17,1	2,1	0,3
Фрукты (апельсин)	280	Фрукты (апельсин)	280	1.7	-	16.4	74	0,075	113,4	-	0,09	64,26	43,47	24,57	0,57
				4.1	17.3	43.4	348	0.11	113.4	-	0.09	65.16	60.57	26.67	0.87
14-30 Обед															
Суп гороховый на м/б	300	Горох	24	9	0.6	23	129	0,36	-	-	-	35,6	90,4	35,2	2,8
Винегрет с сельдью	100/75	Картофель	100	1.4	0.07	14.2	59.7	0,12	20	-	0,02	1,1	0,95	0,15	0,95
Творожная запеканка со сгущенкой	250 40	Лук Масло сливочное	12 5	0.1 0.06	- 3.6	0.8 0.04	3.8 33	0,009 -	1,8 -	- 0,025	- 0,02	5,58 1,1	10,44 0,95	2,52 0,15	0,144 0,01
Хлеб пшеничный	100	Морковь	18	0.2	0.02	0.7	3.1	0,01	0,9	-	1,62	9,18	9.9	6,84	0,22
Хлеб ржаной	100	Мясо	30	5.5	3.6	-	5.4	0,02	-	-	-	0,09	59,4	6,3	0,78
Компот из с/фр	200	Картофель	30	0.3	0.017	3.3	14	0.02	4.4	-	0.004	2.2	12.7	5	0.19
		Капуста	25	0.4	-	1	5.6	0.001	10	-	0.004	9.6	6.2	3.2	0.2
		Морковь	20	0.2	0.016	1.1	5.3	0.009	0.8	-	1.4	8	8.8	6	0.19
		Свекла	20	0.5	-	0.3	3.8	0.009	1.6	-	0.001	5.9	6.8	6.8	0.2
		Огурец	20	0.2	-	1.2	5.5	-	-	-	-	5	4	-	0.24
		Лук	15	0.3	-	1.7	7.6	0,01	1.7	-	-	6,2	11	2,3	0,14
		Сахар	3	-	-	2.9	7.5	-	-	-	-	0,06	-	-	0,009
		Масло раст.	8	-	7.9	-	79.9	-		-	-	-	-	-	-
		Сельдь	150	9.4	5.6	-	82	0,06				136,8		134,9	

		Сахар	5	-	-	4.9	18	0	0	0	0	0,1	-	-	0,01
		Масло растит.	5	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Молоко	50	1.3	1.4	2.3	26.5	0,015	0,5	0,01	0,005	60,5	45,5	7	0,05
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
		Творог	190	34	1.2	2.8	163	0,092	1,2	0,05	0,02	278,3	209,3	32,2	0,23
		Кр.манная	15	1.6	0.2	9.1	40.2	0,02	0	0	0	3	27,6	4,5	0,34
		Мука	15	1	0.09	7.4	32.7	0,02	0	-	0	1,8	8,6	1,6	0,12
		Яйцо	0.5	1	1	0.04	14	0,01	-	0,07	-	0,11	0,37	0,11	0,005
		Масло растительное	5	-	4.9	-	44.9	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сгущенное молоко	40	2.8	3.4	22.4	32.4	0,024	0,4	0,012	0,008	122,8	87,6	13,6	0,08
		Хлеб пшеничный	100	6.7	8.5	44	201	0,11	-	-	-	20	65	14	0,9
		Хлеб ржаной	100	4.7	0.7	49.8	214	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
		Сахар	15	-	-	14.9	56.1	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
		С/фр	20	0.2	-	9.6	41	0,02	-	-	-	12	19,35	-	0,45
				61.4	75	220	1321	1.27	183	12.04	22.42	246.4	786.6	152	54.28
Ужин 19-00															
Кура отварная	100	Кура	200	27.3	27.6	1	361	0,07	-	0,07	-	16	228	27	3
Рагу из овощей со смет.	250	Капуста	137	1.9	-	5.6	29	0,08	65	-	0,03	62,4	40,3	20,8	40,3
Хлеб пшен. с маслом	75/15	Лук	30	0.2	-	1.6	7.6	0,015	3	-	-	9,3	17,4	4,2	0,24
Хлеб ржаной	50	Морковь	50	0.3	-	1.6	7.9	0,025	2,5	-	4,5	25,5	27,5	19	0,6
Какао с молоком	200	Картофель	175	2	-	5.6	29	0,18	45	-	3	15	87	13,34	1,35
		Томат паста	11	0.3	-	1.1	6	-	0,18	2	7	-	0,2	-	0,18
		Сметана	11	0.3	1.5	0.3	17.6	0,007	0,003	9,9	6,2	1,1	0,01	0,007	0,003
		Масло сливочное	10	1.3	1.4	2.3	26.5	-	-	0,05	0,034	2,2	1,9	0,3	0,02
		Молоко	100	2.5	2.8	4.7	53	0,03	1	0,02	0,01	121	91	14	0,1
		Какао	3.5	0.8	0.6	9.7	13	0,002	-	-	-	0,63	26,98	3,15	0,41
		Сахар	20	-	-	19.9	75	-	-	-	-	0,4	-	-	0,6
		Хлеб пшеничный	75	5.9	0.7	38.9	177	0,82	-	-	-	15	48,75	10,5	0,67
		Хлеб ржаной	50	2.3	0.3	24.9	107	0,16	-	-	-	30	128	53	2,3
				54.9	26.6	178.8	1150	1.29	9.6	0.237	11.79	715.5	767	189.5	6.95
Снежок	200	Снежок	200	6	2	31	166	0,06	1,2	0,02	-	248	190	30	0,2
Суточная калорийность				153	155	506	3706	1.59	68	0.89	11.8	1128	1789	289	16.8