

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,55</b>	<b>13,95</b>	<b>56,57</b>	<b>414,03</b>	<b>0,30</b>	<b>16,50</b>	<b>60,00</b>	<b>0,60</b>	<b>411,44</b>	<b>184,86</b>	<b>67,78</b>	<b>4,79</b>			
311/04	Каша молочная 5 злаков (жидкая)	200	3,49	6,97	18,57	150,97	0,18	1,30	20,00	0,54	141,24	2,86	39,78	1,27			
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20			
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24			
	Яблоко	шт/140	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08			
<b>ДЕНЬ 2.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,55</b>	<b>14,73</b>	<b>60</b>	<b>434,79</b>	<b>0,14</b>	<b>6,26</b>	<b>0</b>	<b>2,5</b>	<b>125,97</b>	<b>86,51</b>	<b>32,64</b>	<b>1,8</b>			
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09			
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45			
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04			
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22			
<b>ДЕНЬ 3.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,93</b>	<b>15,97</b>	<b>48,91</b>	<b>403,09</b>	<b>0,14</b>	<b>1,32</b>	<b>20,00</b>	<b>0,05</b>	<b>254,23</b>	<b>1,75</b>	<b>0,05</b>	<b>2,97</b>			
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09			
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	8,3	11,3	9	170,9	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05			
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	19,88	102,78	0,03	0,65			64,28			0,39			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44			
<b>ДЕНЬ 4.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>14,87</b>	<b>15,98</b>	<b>52,92</b>	<b>414,97</b>	<b>0,27</b>	<b>110,45</b>	<b>45,60</b>	<b>2,40</b>	<b>159,72</b>	<b>247,55</b>	<b>76,05</b>	<b>4,41</b>			
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27			
ТТК 223	Бигус "Школьный" с колбасой	200	12,01	15,50	20,98	271,46	0,19	105,40	45,60	2,39	134,46	183,21	52,11	2,61			
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09			
	Хлеб ржаной	80	2,44	0,48	15,96	77,92	0,07				11,6	52	16,8	1,44			
<b>ДЕНЬ 5.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>15,85</b>	<b>15,49</b>	<b>60,00</b>	<b>442,83</b>	<b>0,21</b>	<b>6,50</b>	<b>81,20</b>	<b>4,91</b>	<b>61,89</b>	<b>234,42</b>	<b>69,97</b>	<b>2,27</b>			
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,36	0,59	0,77	9,83	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27			
234/17	Котлеты или биточки рыбные	80	8,76	8,02	10,7	150,02	0,09	0,25	61,2	2,35	25,16	132,25	30,15	0,73			
ТТК 135	Рис с овощами	150	3,69	6,56	15,85	137,2	0,07	4	20	2,56	17,93	91,37	33,52	0,79			
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04			
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44			
<b>ДЕНЬ 6.</b>	<b>ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>16,00</b>	<b>12,00</b>	<b>60,00</b>	<b>412,00</b>	<b>0,28</b>	<b>16,46</b>	<b>60,00</b>	<b>0,28</b>	<b>400,31</b>	<b>275,67</b>	<b>59,97</b>	<b>4,58</b>			
93/17	Каша "Дружба"	200	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06			
386/17	Биойогурт	200	10,00	6,40	14,00	153,60	0,06	1,20	40,00	0,06	244,00	182,00	28,00	0,20			
	Батон нарезной	25	1,5	0,58	10,28	52,34	0,02				3,8			0,24			







377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06			15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88		0,02				4,00			0,22	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	1,43	3,05	8,55	67,31		0,03				8,4			0,42	
<b>ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																
15/17	Сыр (порциями)	10	15,93	15,97	48,91	403,09		0,14	1,32	20,00	0,05	254,23	1,75	0,05	2,97	
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	2,6	2,65	0,35	35,65			0,28			100,5			0,09	
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	8,3	11,3	9	170,9		0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05	
	Хлеб пшеничный	40	1,99	1,70	19,88	102,78		0,03	0,65			64,28			0,39	
			3,04	0,32	19,68	93,76		0,04				8			0,44	
<b>ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																
52/17	Салат из свеклы	60	15,25	13,41	54,69	400,4		0,59	4,32	21	1,77	54,78	127,57	80,45	4,84	
260/17	Гуляш	80	0,36	0,2	0,9	6,84		0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27	
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	8,46	3,29	116,3		0,37	1,42		1,43	8,45	6,76	1,5	0,96	
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	4,64	4,43	20,82	141,68		0,16		21	0,34	8,78	110,01	72,65	2,45	
	Хлеб пшеничный	40	0,46	0,32	10	41,82		0,01	0,65			19,2			0,72	
			3,04	0,32	19,68	93,76		0,04				8			0,44	
<b>ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	15,36	15,92	58,91	464,90		0,24	87,93	0,00	5,10	95,85	155,00	61,72	3,94	
295/17	Биточек куриный	80	0,36	9	4	134,04		0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31	
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,4	147,9		0,1	38,93		3,34	42,2	70,8	32,63	1,18	
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06		0,01	46,50			1,44			0,38	
	Хлеб ржаной	80	3,05	0,6	19,95	97,4		0,09				14,5	65	21	1,8	
<b>ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																
14/17	Масло (порциями)	10	12,12	13,49	58,94	405,67		0,25	19,04	64,40	0,33	236,69	97,57	32,08	5,16	
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03	
378/17	Чай с сахаром и молоком	200	8,16	4,44	23,32	165,88		0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06	
	Батон нарезной	20	1,74	1,92	11,83	71,57		0,02	0,78			72,36			0,09	
	Яблоко	1 шт/170	1,4	0,3	9,6	46,7		0,02				3,8			0,24	
			0,68		14	58,72		0,05	17			27,2			3,74	
<b>ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																
24/17	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	14,80	15,90	54,02	418,36		0,17	5,52	16,70	4,74	55,61	75,29	20,82	2,69	
279/17	Тефтели мясные	60/50	0,36	0,59	0,77	9,83		0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27	
309/17	Макаронные изделия отварные	150	8,28	12,45	7,41	174,81		0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45	
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	4,18	2,7	26	145,02		0,08		16,7	0,7	9,3	38	6,8	0,03	
	Хлеб пшеничный	20	0,46	0,16	10	41,82		0,01	0,65			19,2			0,72	
			1,52	0,16	9,84	46,88		0,02				4,00			0,44	
<b>ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>																
			15,9	15,72	59,32	442,38		0,09	3,68	60,4	0,28	293,51	13,64	2,43	1,07	



14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Залежанка из творога с молоком стущенным	150	14,3	8,59	34,32	271,79	0,07	0,88	16	0,16	283,18	8,2	1,48	0,71
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Батон нарезной	20	1,4	0,3	9,6	46,7	0,02				3,8			0,24
<b>ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>														
15/17	Сыр (порциями)	10	2,6	2,65	0,35	35,65		0,28	0	2,5	125,97	86,51	32,64	1,8
291/17	Плов из птицы (Филе цып-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>														
71/17	Овощи свежие или солёные порционные (огурцы)	60	0,36		0,77	4,5		2,25	88,40	0,95	82,09	191,60	59,38	2,52
47/05	Суфле "Золотая рыбка"	80	8,17	8,2	12	154,48	0,06	0,91	71,7	0,8	31,4	117,5	28,48	0,66
312/17	Пюре картофельное	150	2,75	3,6	18,4	116,8	0,13	21,6	16,7	0,15	34,9	63,3	24,6	0,99
ТТК 150	Напиток из ягод смородины	200	0,25	0,10	19,79	81,06	0,01	46,50			1,44			0,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>														
			304,51	290,91	1142,71	8451,55	4,79	523,48	737,5	41,6	3690,05	2613,6	899,89	62,47
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД</b>														
			15,2255	14,5455	57,1355	422,5775	0,2395	26,174	36,875	2,08	184,503	130,68	44,9945	3,1235
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>														
			1	1	4									

