

родительская плата

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5	0	
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	0.2	0.15	41.63	0.13	0.54	191.58	216.19	141.5	48.87	185.72	1.3	31.61	7.68	35.08	
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53	
	Итого за Завтрак	485	25.7	25.8	68.6	609.6	0.34	0.44	162.88	0.51	1.5	790.05	513.47	670.1	103.49	545.25	3.28	44.75	22.71	79.86	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																				
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	4.58	33	
54-12м	Плов с курицей	280	38.2	9	46.6	420.5	0.13	0.13	231	0.12	3.31	284.69	538.67	106.18	151.54	328.82	2.82	39.45	36.01	237.24	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
	Итого за Обед	820	49.7	16.5	121.7	833.3	0.35	0.25	368.99	0.12	12.66	913.82	1304.78	251.3	212.71	521.4	8.96	63.56	59.34	278.94	
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5															
	Итого за день	1305	75.4	42.3	190.3	1442.9	0.69	0.69	531.87	0.63	14.16	1703.87	1818.25	921.4	316.2	1066.65	12.24	108.31	82.05	358.8	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1	0	0.02	67.5	0.2	0	2.25	4.5	3.6	0	4.5	0.03	0	0.15	0.42	
54-1д-2020	Ленивые вареники	200	28.4	13	30.1	351	0.08	0.36	62.52	0.41	0.29	58.62	172.19	220.18	33.53	315.95	1.02	15.91	19.82	58.16	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53	
	Итого за Завтрак	460	32.1	24.3	55.2	567.9	0.13	0.4	130.32	0.61	0.33	286.07	239.2	298.79	43.66	356.88	2.27	17.35	27.08	65.11	
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782															
	Обед																				
7	Винегрет овощной	100	1.1	7.1	5.7	90.8	0.03	0.03	302.3	0	8.15	91.25	191.52	19.81	15.95	31.87	0.65	3.15	1.42	18.29	
54-9R-2022	Рассольник классический	250	2.4	12.2	18.5	193.2	0.07	0.06	230.14	0	5.99	9	361.89	58.1	25.37	64.61	0.81	5.36	2.66	39.59	
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7	0.06	0.12	10.96	0.03	0.5	117.24	225.68	49.69	20.82	143.04	1.58	18	11.19	51.32	
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61	

54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	970	30.4	40.4	137.8	1035.3	0.39	0.38	630.23	0.17	16.08	910.81	1222.44	360.53	107.55	412.55	6.54	55.81	34.71	186.59
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1430	62.5	64.7	193	1603.2	0.52	0.78	760.55	0.78	16.41	1196.88	1461.64	659.32	151.21	769.43	8.81	73.16	61.79	251.7
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6	0.09	0.18	23.88	0.03	0.73	83.22	186.51	169.75	19.3	122.32	0.35	16.84	2.48	31.74
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	485	17.6	11.8	46.9	364.1	0.21	0.46	99.57	0.91	1.25	387.03	458.72	346.35	60.45	325.18	2.77	35.28	22.16	80.27
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2	0.06	0.39	129.11	0.04	8.03	154.94	421.5	43.74	21.8	79.96	0.69	25.03	8.53	34.03
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2	0.15	0.13	28.56	0.11	12.25	194.14	749.79	47.38	33.88	101.37	1.24	34.15	0.98	51.35
54-10м	Капуста тушеная с мясом	100	11	11	6.7	169.7	0.05	0.1	51.57	0.07	14.44	108.94	371.24	41.67	24.18	116.35	1.82	16.44	18.92	44.67
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12.36	0
	Итого за Обед	830	26.4	25.4	105.7	756.3	0.4	0.69	210.74	0.22	35.02	1003.37	1875.78	238.73	129.25	417.93	6.64	77.68	50.34	139.75
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1315	44	37.2	152.6	1120.4	0.61	1.15	310.31	1.13	36.27	1390.4	2334.5	585.08	189.7	743.11	9.41	112.96	72.5	220.02
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.14	0.17	41.52	0.13	0.57	195.12	211.45	167.83	32.81	221.56	0.83	29.9	16.75	62.24
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	465	10.9	9.8	72.2	420.2	0.19	0.19	41.9	0.13	1.83	421.1	309.23	246.56	45.07	261.13	2.35	31.35	23.88	69.47
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2	0.04	0.03	22.03	0.11	0	183.12	53.67	105.58	27.15	83.64	0.57	25.43	4.78	31.31
228	Рыба, припущенная в молоке	120	17.2	6.8	3.7	145.2	0.11	0.13	10.44	0.22	1.09	44.79	439.02	74.63	57.52	258.18	0.91	50.76	41.06	767.58
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	840	32	20.2	111.6	754.9	0.31	0.56	175.65	0.37	14.57	865.76	1013.43	356.42	128.58	483.96	3.99	102.77	75.2	838.44
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1305	42.9	30	183.8	1175.1	0.5	0.75	217.55	0.5	16.4	1286.86	1322.66	602.98	173.65	745.09	6.34	134.12	99.08	907.91
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	3.75	0
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.07	0.14	27.56	0.07	0.55	190.44	151.16	140.05	23.94	117.65	0.34	30.16	3.81	33.94
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	475	19.7	18.6	55.3	466.1	0.2	0.4	122.81	0.36	1.44	707.91	439.64	580.65	75.06	427.18	2.22	43.3	17.59	78.72
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5	0.1	0.33	121.44	0.04	6.61	143.51	536.2	22.5	23.94	67.44	0.89	24.6	1.34	44.25
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	150	25.1	23.8	10	354.8	0.32	2.5	7092.23	0.03	18.63	420.79	374.39	70.93	26.46	413.31	8.58	53.39	38.41	330.77
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	870	45.8	34.8	121.4	982.1	0.81	3.02	7237.9	0.18	26.84	1234	1395.59	229.99	220.22	788.17	16.94	107.44	74.42	406.19
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1345	65.5	53.4	176.7	1448.2	1.01	3.42	7360.71	0.54	28.28	1941.91	1835.23	810.64	295.28	1215.35	19.16	150.74	92.01	484.91
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5	0
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8	0.09	0.15	34.62	0.07	0.52	187.82	171.34	136.31	22.72	117.86	1.06	29	7.79	20.14
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	485	22.5	20.9	62.7	528	0.21	0.41	151.91	0.45	1.32	774.89	432.27	645.55	73.69	453.9	3.01	39.44	21.66	46.67
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9	0.04	0.36	131.18	0.04	13.46	155.37	391.19	55.47	19.72	52.29	0.6	24.66	10.61	30.85
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
54-65д-2020	Куриная голень	100	17.1	19.9	0	247.1	0.05	0.12	43.2	0	0.72	53.45	161.02	14.08	15.66	143.62	1.39	4.03	0	130
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	870	35.8	34.7	110	894.3	0.32	0.66	260.49	0.18	19.52	896.29	1097.34	239.82	81.46	360.47	7.75	57.83	29.94	191.46

	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1355	58.3	55.6	172.7	1422.3	0.53	1.07	412.4	0.63	20.84	1671.18	1529.61	885.37	155.15	814.37	10.76	97.27	51.6	238.13
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263	0.2	0.18	41.52	0.13	0.57	196.75	256.42	156.71	62.87	214.62	1.51	32.54	7.75	42.08
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9	0.07	0.16	17.25	0	0.68	49.92	220.23	167.6	34.32	130.28	1.08	11.7	2.92	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	455	16.4	22.4	63.5	520.5	0.32	0.36	103.77	0.26	1.25	472.72	521.5	335.71	103.49	377.15	3.11	45.68	17.88	87.14
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8	0.19	0.33	121.49	0.03	5.96	145.96	609	40.69	38.94	111.61	1.85	24.5	4.45	46.18
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	0.11	0.11	206.25	0.11	2.95	254.19	480.95	94.8	135.3	293.59	2.52	35.22	32.15	211.82
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	790	47.7	14.4	120.8	803.1	0.42	0.48	342.74	0.14	8.93	882.6	1219.42	266.07	198.85	495.91	6.28	61.64	55.35	266.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1245	64.1	36.8	184.3	1323.6	0.74	0.84	446.51	0.4	10.18	1355.32	1740.92	601.78	302.34	873.06	9.39	107.32	73.23	353.84
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167	0.08	0.14	27.49	0.07	0.55	188.54	156.78	142.16	16.92	103.12	0.34	29.54	1.91	26.34
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4	0	0.01	0.38	0	1.16	1.23	30.13	66.93	4.56	8.52	0.76	0.01	0.02	0.7
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	465	9	6.2	61.6	338.2	0.13	0.16	27.87	0.07	1.81	414.52	254.56	220.89	29.18	142.69	1.86	30.99	9.04	33.57
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-9R-2022	Рассольник классический	250	2.4	12.2	18.5	193.2	0.07	0.06	230.14	0	5.99	9	361.89	58.1	25.37	64.61	0.81	5.36	2.66	39.59
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5	0.11	0.11	206.25	0.11	2.95	254.19	480.95	94.8	135.3	293.59	2.52	35.22	32.15	211.82
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9	0.02	0.01	0.72	0	0.1	17.85	138.22	76.66	7.33	22.47	0.54	0.16	0.11	46.78
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	790	43.5	21.3	117.9	836.4	0.32	0.22	437.11	0.11	9.04	763.44	1110.36	252.06	190.5	467.07	5.7	42.66	53.67	306.89
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1255	52.5	27.5	179.5	1174.6	0.45	0.38	464.98	0.18	10.85	1177.96	1364.92	472.95	219.68	609.76	7.56	73.65	62.71	340.46
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3	0.14	0.14	27.35	0.07	0.52	276.55	176.12	138.87	34.09	141.57	0.83	42.42	5.28	28.7

54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3	0	0.01	0.3	0	0.04	0.65	20.66	66.01	3.83	7.18	0.72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	485	14.4	10.7	52.4	363.7	0.21	0.3	90.05	0.95	0.56	542.49	285.11	233.24	48.4	244.82	2.92	51.86	23.2	57.23
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4	0.08	0.06	137.99	0	5.35	134.73	396.81	108.62	30.67	92.18	1.51	22.19	4.58	33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.34	263.23	55.94	144.19	217.19	4.86	26.73	15.81	19.27
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7	0.07	0.07	6.3	0	0.63	199.75	229.22	32.92	64.1	143.97	1.37	15.33	19.53	102.38
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7	0.01	0.09	64.08	0.03	1.34	14.23	111.27	6.77	6.95	15.32	0.25	2.3	0.51	7.61
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3	0	0.02	1.5	0	0.3	1.95	179.45	79.94	22.19	18.05	0.67	0.14	0.07	1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
	Итого за Обед	870	41.1	20.5	135.3	889.3	0.54	0.42	232.9	0.14	7.62	1012.4	1309.28	306.69	290.6	573.11	10.49	68.61	59.25	171.96
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1355	55.5	31.2	187.7	1253	0.75	0.72	322.95	1.09	8.18	1554.89	1594.39	539.93	339	817.93	13.41	120.47	82.45	229.19
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5	0.08	0.43	68.16	0.21	0.38	241.67	212.4	298.45	43.25	387.57	1.12	38.42	22.69	66.17
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4	0.05	0.13	13.29	0	0.52	38.52	183.88	148.24	30.67	106.79	1.05	9	1.76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	0.05	0.01	0	0	0	224.55	41.85	9	6.3	29.25	0.5	1.44	7.11	6.53
	Итого за Завтрак	445	46.8	17.5	52.5	554.4	0.18	0.57	81.45	0.21	0.9	504.74	438.13	455.69	80.22	523.61	2.67	48.86	31.56	92.7
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2	0.06	0.39	129.11	0.04	8.03	154.94	421.5	43.74	21.8	79.96	0.69	25.03	8.53	34.03
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2	0.08	0.03	22.03	0.11	0	178.84	64.56	127	8.63	48.84	0.88	24.92	0.07	14.3
290	Филе куриное тушенное в соусе	150	28	7.6	3.3	193.9	0.07	0.07	6.75	0	1.4	425.16	322.5	35.73	95.46	194.13	1.66	57.89	26.57	166.65
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9	0.01	0.03	69.96	0	0.32	2.64	285.2	90.5	18.27	25.4	0.58	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	0.07	0.02	0	0	0	299.4	55.8	12	8.4	39	0.66	1.92	9.48	8.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
	Итого за Обед	870	46	21.3	110.7	818	0.34	0.56	227.85	0.15	9.75	1243.98	1223.06	319.47	166.66	434.73	5.64	109.76	53.92	223.68
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1315	92.8	38.8	163.2	1372.4	0.52	1.13	309.3	0.36	10.65	1748.72	1661.19	775.16	246.88	958.34	8.31	158.62	85.48	316.38

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	D, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
------------	-------	-------	------	----------	--------------	--------	--------	----------------	--------	-------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	---------	--------

Завтрак	470.5	21.5	16.8	59.1	473.3	0.21	0.37	101.25	0.45	1.22	530.15	389.18	403.35	66.27	365.78	2.65	38.89	21.68	69.07
Обед	852	39.8	25	119.3	860.3	0.42	0.72	1012.46	0.18	16	972.65	1277.15	282.11	172.64	495.53	7.89	74.78	54.61	301.06
Среднее значение за период	1322.5	61.4	41.8	178.4	1333.6	0.63	1.09	506.25	0.63	17.22	1502.8	900	685.46	238.91	861.31	10.54	113.67	76.29	370.13