

ОВЗ 7-11

Возрастная категория:от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ 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	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
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	180	7.5	9.1	33.9	247.4	0.18	0.14	37.47	0.12	0.49	172.42	194.57	127.35	43.98	167.15	1.17	28.45	6.91	31.57
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	22.6	21.9	64.9	546.3	0.31	0.4	132.72	0.41	1.38	689.89	483.05	567.95	95.1	476.68	3.05	41.59	20.69	76.35
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-20з	Горошек зеленый	80	2.3	0.1	4.7	29.5	0.06	0.03	24	0	3.2	218.88	65.74	14.08	14.62	43.15	0.49	0	0.92	0
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	3.67	26.4
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
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	47.1	14.4	118.3	790.9	0.37	0.25	340.64	0.11	14.43	1075.25	1233.43	232.28	204.96	510.89	8.85	54.89	55.49	246.92
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1275	69.7	36.3	183.2	1337.2	0.68	0.65	473.36	0.52	15.81	1765.14	1716.48	800.23	300.06	987.57	11.9	96.48	76.18	323.27
	Неделя 1 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
54-1д-2020	Ленивые вареники	180	25.5	11.7	27.1	315.9	0.07	0.33	56.27	0.37	0.26	52.76	154.97	198.16	30.18	284.35	0.92	14.32	17.84	52.34
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	435	29.2	19.4	52.1	499.8	0.12	0.36	101.57	0.5	0.3	279.46	220.48	275.57	40.31	323.78	2.16	15.76	25.05	59.15
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
7	Винегрет овощной	80	0.8	5.7	4.5	72.7	0.03	0.03	241.84	0	6.52	73	153.22	15.85	12.76	25.5	0.52	2.52	1.14	14.63
54-9R-2022	Рассольник классический	200	1.9	9.7	14.8	154.5	0.06	0.04	184.11	0	4.79	7.2	289.51	46.48	20.3	51.69	0.65	4.28	2.13	31.67
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
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	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04
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	840	27.8	34.9	123.7	920.1	0.36	0.3	481.62	0.13	12.45	852.42	1034.24	319.72	93.68	375.93	5.95	48.57	33.58	168.06
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1275	57	54.3	175.8	1419.9	0.48	0.66	583.19	0.63	12.75	1131.88	1254.72	595.29	133.99	699.71	8.11	64.33	58.63	227.21
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.9	4.1	15.3	117.5	0.08	0.16	21.49	0.02	0.66	74.9	167.86	152.78	17.37	110.09	0.32	15.16	2.23	28.56
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	465	17	11.4	45.3	351	0.2	0.44	97.18	0.9	1.18	378.71	440.07	329.38	58.52	312.95	2.74	33.6	21.91	77.09
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9	0.01	0.02	0.91	0	3.04	105.02	181.69	25.61	14.6	28.68	0.93	15.99	1.74	15.2
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4	0.05	0.31	103.29	0.03	6.42	123.96	337.2	35	17.44	63.97	0.55	20.02	6.83	27.22
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.81	42.79
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.6	0.05	0.12	61.88	0.08	17.33	130.73	445.49	50.01	29.02	139.62	2.19	19.72	22.71	53.6
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	850	28.3	28.8	106.5	797.5	0.37	0.63	191.38	0.2	37.29	1066.84	1922.46	256.05	138.68	436.99	7.59	86.25	54	148.51
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1315	45.3	40.2	151.8	1148.5	0.57	1.07	288.56	1.1	38.47	1445.55	2362.53	585.43	197.2	749.94	10.33	119.85	75.91	225.6
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	180	6.5	8.4	30.7	224.1	0.13	0.15	37.37	0.12	0.51	175.61	190.3	151.05	29.53	199.4	0.75	26.91	15.08	56.02
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	445	10.2	8.9	68.8	395.3	0.18	0.17	37.75	0.12	1.77	401.59	288.08	229.78	41.79	238.97	2.27	28.36	22.21	63.25
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.58	175.73	22.4	13.39	24.52	0.62	12.42	0.26	19.16
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.04	0.29	104.95	0.03	10.76	124.3	312.95	44.37	15.78	41.83	0.48	19.73	8.48	24.68

54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3.8	4.4	36.3	200.1	0.03	0.02	10.8	0	0.94	152.57	93.66	37.85	26.54	74.4	0.63	21.21	4.03	26.25
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
54-1хн	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 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	840	31.8	21.6	107.1	748.7	0.33	0.52	227.03	0.25	28.09	911.69	1150.83	309.83	137.84	489.64	4.55	106.04	72.58	846.37
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1285	42	30.5	175.9	1144	0.51	0.69	264.78	0.37	29.86	1313.28	1438.91	539.61	179.63	728.61	6.82	134.4	94.79	909.62
	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	180	4.1	5.2	21.8	150.5	0.06	0.13	24.8	0.06	0.5	171.4	136.05	126.05	21.55	105.88	0.31	27.14	3.43	30.55
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	19.2	18	52.8	449.4	0.19	0.39	120.05	0.35	1.39	688.87	424.53	566.65	72.67	415.41	2.19	40.28	17.21	75.33
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3	0.02	0.03	8	0	8	6.4	112.8	18.4	11.2	33.6	0.48	2.4	0.16	13.6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5	0.1	0.28	97.51	0.03	6.89	115.56	523.25	19.76	23.15	64.06	0.86	20.68	1.13	41.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5	0.21	1.67	4728.15	0.02	12.42	280.53	249.59	47.29	17.64	275.54	5.72	35.59	25.61	220.51
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	820	36	25.8	112.1	824.4	0.67	2.15	4854.05	0.14	28.91	1042.3	1326.77	212.69	197.78	644.42	13.72	83.67	58.94	303.47
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1275	55.2	43.8	164.9	1273.8	0.86	2.54	4974.1	0.49	30.3	1731.17	1751.3	779.34	270.45	1059.83	15.91	123.95	76.15	378.8
	Неделя 2 Понедельник																			
	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
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6.5	8.3	39.6	259	0.09	0.15	46.34	0.12	0.47	170.36	173.99	125.49	24.44	121.76	1.32	26.1	9.34	18.25
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	455	20.8	20.5	69.3	543.4	0.2	0.38	137.63	0.41	1.2	676.43	426.12	546.73	71.91	407.8	3.17	36.54	21.96	44.78
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8	0.01	0.03	0.96	0	1.54	243.2	90.3	29.57	9.05	28.54	0.25	0	0.35	14.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7	0.04	0.29	104.95	0.03	10.76	124.3	312.95	44.37	15.78	41.83	0.48	19.73	8.48	24.68
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92

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	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04
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	840	35	32.1	107.7	857.5	0.31	0.56	193.1	0.13	17.56	1070.08	1031.88	233.06	80.96	361.22	7.58	47.37	27.84	192.74
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1295	55.8	52.6	177	1400.9	0.51	0.94	330.73	0.54	18.76	1746.51	1458	779.79	152.87	769.02	10.75	83.91	49.8	237.52
	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"	180	7.3	10.1	29.2	236.7	0.18	0.16	37.37	0.12	0.51	177.07	230.77	141.04	56.59	193.16	1.36	29.29	6.98	37.87
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	435	15.5	21.3	60.3	494.2	0.3	0.34	99.62	0.25	1.19	453.04	495.85	320.04	97.21	355.69	2.96	42.43	17.11	82.93
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1.1	2.6	5.5	50.1	0.04	0.05	1057.2	0.05	1.74	14.37	145.75	70.84	28.83	42.77	0.54	4.36	0.11	48.07
54-8с	Суп гороховый	200	5.2	4.4	15.9	123.8	0.15	0.26	97.19	0.03	4.77	116.77	487.2	32.55	31.15	89.29	1.48	19.6	3.56	36.94
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	820	47.5	16	122.3	822.2	0.42	0.46	1375.64	0.19	9.48	867.78	1243.37	328.77	219.89	516.36	6.45	61.1	54.57	305.53
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1255	63	37.3	182.6	1316.4	0.72	0.8	1475.26	0.44	10.67	1320.82	1739.22	648.81	317.1	872.05	9.41	103.53	71.68	388.46
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
54-27к	Каша жидкая молочная манная	180	4.8	5.2	21.1	150.3	0.07	0.13	24.74	0.06	0.5	169.69	141.1	127.95	15.23	92.81	0.3	26.59	1.72	23.71
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	445	8.5	5.7	59.2	321.5	0.12	0.15	25.12	0.06	1.76	395.67	238.88	206.68	27.49	132.38	1.82	28.04	8.85	30.94
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
7	Винегрет овощной	80	0.8	5.7	4.5	72.7	0.03	0.03	241.84	0	6.52	73	153.22	15.85	12.76	25.5	0.52	2.52	1.14	14.63
54-9R-2022	Рассольник классический	200	1.9	9.7	14.8	154.5	0.06	0.04	184.11	0	4.79	7.2	289.51	46.48	20.3	51.69	0.65	4.28	2.13	31.67
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282	0.19	0.16	40.9	0.11	12.83	248.45	990.12	30.41	125.93	269.51	2.86	39.58	27.75	208.63
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	820	40.7	24.2	99.1	776.9	0.42	0.28	467.57	0.11	24.24	828.9	1700.37	191.9	188.82	455.57	6.4	48.46	49.88	310.41
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1265	49.2	29.9	158.3	1098.4	0.54	0.43	492.69	0.17	26	1224.57	1939.25	398.58	216.31	587.95	8.22	76.5	58.73	341.35
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	180	5.4	5.7	24.4	170.3	0.13	0.12	24.61	0.06	0.47	248.89	158.51	124.98	30.68	127.41	0.75	38.18	4.75	25.83
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	465	13.8	10.1	49.6	344.7	0.2	0.28	87.31	0.94	0.51	514.83	267.5	219.35	44.99	230.66	2.84	47.62	22.67	54.36
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9	0.03	0.04	85.84	0	15.28	107.58	175.73	22.4	13.39	24.52	0.62	12.42	0.26	19.16
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	0.06	0.05	110.39	0	4.28	107.78	317.44	86.9	24.54	73.75	1.21	17.75	3.67	26.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	13.18	16.06
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	20	0.4	0.5	1.7	12.7	0.01	0.04	25.63	0.01	0.54	5.69	44.51	2.71	2.78	6.13	0.1	0.92	0.2	3.04
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	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	38.7	21.4	124.9	846.6	0.5	0.38	248.85	0.1	21.03	1054.6	1295.01	293.99	269.66	533.81	9.85	70.76	55.66	176.74
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1305	52.5	31.5	174.5	1191.3	0.7	0.66	336.16	1.04	21.54	1569.43	1562.51	513.34	314.65	764.47	12.69	118.38	78.33	231.1
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	20.5	339.7	0.07	0.38	61.34	0.19	0.34	217.51	191.16	268.61	38.92	348.81	1.01	34.58	20.42	59.56
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	425	42.9	16.1	50.2	516.6	0.17	0.52	74.63	0.19	0.86	480.58	416.89	425.85	75.89	484.85	2.56	45.02	29.29	86.09
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
	Обед																			
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1	0.05	0.03	106.4	0	20	2.4	232	11.2	16	20.8	0.72	1.6	0.32	16
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4	0.05	0.31	103.29	0.03	6.42	123.96	337.2	35	17.44	63.97	0.55	20.02	6.83	27.22
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
290	Филе куриное тушенное в соусе	120	22.4	6.1	2.7	155.2	0.06	0.06	5.4	0	1.12	340.13	258	28.58	76.37	155.3	1.33	46.32	21.25	133.32
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	840	39.4	17.7	103.9	731.2	0.35	0.49	303.41	0.12	27.86	1100.57	1295.5	293.61	157.77	392.57	5.74	90.63	47.21	197.16
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4														
	Итого за день	1265	82.3	33.8	154.1	1247.8	0.52	1.01	378.04	0.31	28.72	1581.15	1712.39	719.46	233.66	877.42	8.3	135.65	76.5	283.25

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	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
Завтрак	448	20	15.3	57.3	446.2	0.2	0.34	91.36	0.41	1.15	495.91	370.15	368.8	62.59	337.92	2.58	35.92	20.7	65.03
Обед	833	37.2	23.7	112.6	811.6	0.41	0.6	868.33	0.15	22.13	987.04	1323.39	267.19	169	471.74	7.67	69.77	50.98	289.59
Среднее значение за период	1281	57.2	39	169.8	1257.8	0.61	0.94	406.36	0.56	23.28	1482.95	825	635.99	231.59	809.66	10.25	105.69	71.68	354.62