

ОВЗ 12-18

Возрастная категория:от 12 до 18 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	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																			
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9	0.08	0.04	30	0	4	273.6	82.17	17.6	18.27	53.94	0.61	0	1.14	0
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	920	52.6	16.7	127.6	870.2	0.43	0.29	398.99	0.12	16.66	1187.42	1386.95	268.9	230.98	575.34	9.57	63.56	60.48	278.94
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1405	78.3	42.5	196.2	1479.8	0.77	0.73	561.87	0.63	18.16	1977.47	1900.42	939	334.47	1120.59	12.85	108.31	83.19	358.8
	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		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 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	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	1405	59.6	59.8	189.9	1535.1	0.51	0.74	731.8	0.67	16.38	1190.27	1442.92	636.1	147.86	736.33	8.7	71.57	59.76	245.74
	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																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	0.01	0.03	1.14	0	3.8	131.28	227.11	32.01	18.25	35.84	1.17	19.98	2.17	19
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	150	16.5	16.5	10	254.5	0.07	0.15	77.35	0.1	21.66	163.41	556.86	62.51	36.27	174.53	2.73	24.65	28.38	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	980	33.2	35.4	116.6	917.2	0.43	0.77	237.66	0.25	46.04	1189.12	2288.51	291.58	159.59	511.95	8.72	105.87	61.97	181.08
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1465	50.8	47.2	163.5	1281.3	0.64	1.23	337.23	1.16	47.29	1576.15	2747.23	637.93	220.04	837.13	11.49	141.15	84.13	261.35
	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																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
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	150	21.5	8.5	4.7	181.4	0.13	0.17	13.05	0.27	1.37	55.99	548.77	93.28	71.91	322.73	1.13	63.45	51.33	959.48
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	970	37.4	27	115.7	853.7	0.37	0.65	288.56	0.42	33.95	1011.4	1342.76	412.91	160.12	580.02	4.98	130.98	85.79	1054.29
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1435	48.3	36.8	187.9	1273.9	0.56	0.84	330.46	0.55	35.78	1432.5	1651.99	659.47	205.19	841.15	7.33	162.33	109.67	1123.76
	Неделя 1 Пятница																			
	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
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5	0.08	0.16	26.38	0.05	0.61	195.23	169.66	147.16	27.87	133.96	0.4	31.33	4.44	39.11
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	22.7	21.1	59.7	519.2	0.22	0.45	147.63	0.43	1.57	793.7	466.94	675.76	82.49	493.49	2.38	44.47	19.47	83.89
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.03	0.04	10	0	10	8	141	23	14	42	0.6	3	0.2	17
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9	0.12	0.35	121.89	0.04	8.61	144.46	654.06	24.7	28.94	80.07	1.08	25.85	1.41	51.75
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	970	47.1	35.7	127.6	1019.6	0.86	3.08	7248.35	0.18	38.84	1242.95	1654.45	255.19	239.22	842.8	17.73	111.69	74.69	430.69
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1455	69.8	56.8	187.3	1538.8	1.08	3.53	7395.98	0.61	40.41	2036.65	2121.39	930.95	321.71	1336.29	20.11	156.16	94.16	514.58
	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	200	7.2	9.2	44	287.8	0.1	0.16	51.49	0.13	0.52	189.29	193.33	139.44	27.15	135.29	1.46	29	10.38	20.28
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	475	21.5	21.4	73.7	572.2	0.21	0.39	142.78	0.42	1.25	695.36	445.46	560.68	74.62	421.33	3.31	39.44	23	46.81
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782														
	Обед																			
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2	0.01	0.04	1.2	0	1.92	304	112.88	36.96	11.31	35.67	0.31	0	0.44	18
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	970	37.9	35.1	120.2	946.5	0.33	0.7	261.69	0.18	21.44	1200.29	1210.22	276.78	92.77	396.14	8.06	57.83	30.38	209.46
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1445	59.4	56.5	193.9	1518.7	0.54	1.09	404.47	0.6	22.69	1895.65	1655.68	837.46	167.39	817.47	11.37	97.27	53.38	256.27
	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																			
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7	0.05	0.07	1321.5	0.07	2.18	17.97	182.19	88.55	36.04	53.46	0.67	5.45	0.14	60.09
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	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
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	920	53.2	18.6	132.7	910.8	0.49	0.57	1688.99	0.22	11.47	931.07	1459.33	366	251.13	584.6	7.25	71.32	59.35	352.21
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1375	69.6	41	196.2	1431.3	0.81	0.93	1792.76	0.48	12.72	1403.79	1980.83	701.71	354.62	961.75	10.36	117	77.23	439.35
	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																			
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
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8	0.21	0.17	45.81	0.12	14.37	278.26	1108.93	34.06	141.04	301.85	3.2	44.33	31.08	233.66
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	920	45.2	29	106.6	867.5	0.45	0.31	578.97	0.12	28.61	878.76	1929.86	211.13	212.19	507.2	7.03	54.92	54.02	347.02
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1385	54.2	35.2	168.2	1205.7	0.58	0.47	606.84	0.19	30.42	1293.28	2184.42	432.02	241.37	649.89	8.89	85.91	63.06	380.59
	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																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4	0.04	0.05	107.3	0	19.1	134.47	219.66	28	16.73	30.65	0.77	15.52	0.32	23.95
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 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	970	42.1	25.6	138.4	951.7	0.58	0.47	340.2	0.14	26.72	1146.87	1528.94	334.69	307.33	603.76	11.26	84.13	59.57	195.91
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1455	56.5	36.3	190.8	1315.4	0.79	0.77	430.25	1.09	27.28	1689.36	1814.05	567.93	355.73	848.58	14.18	135.99	82.77	253.14
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
54-1г	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																			
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4	0.06	0.04	133	0	25	3	290	14	20	26	0.9	2	0.4	20
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	Макаронные 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 тушеное 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	970	47.1	21.5	114.5	839.4	0.4	0.6	360.85	0.15	34.75	1246.98	1513.06	333.47	186.66	460.73	6.54	111.76	54.32	243.68
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5														
	Итого за день	1415	93.9	39	167	1393.8	0.58	1.17	442.3	0.36	35.65	1751.72	1951.19	789.16	266.88	984.34	9.21	160.62	85.88	336.38

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	468	21.4	16.6	60.3	476.2	0.21	0.37	99.95	0.44	1.22	530.12	391.36	402.06	66.77	365.84	2.68	38.84	21.8	69.01
Обед	956	42.6	28.5	123.8	921.2	0.47	0.78	1203.45	0.2	27.46	1094.57	1553.65	311.12	194.75	547.51	8.77	84.79	57.53	347.99
Среднее значение за период	1424	64	45.1	184.1	1397.4	0.68	1.15	504.95	0.64	28.68	1624.69	900	713.18	261.52	913.35	11.45	123.63	79.33	417