





Неделя: Первая

День: Четверг

Вариант № 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв./сут)	C	E	
Завтрак																	
	Плов с мясом	250	14,93	19,2	52,34	420,9	15	252,4	2,33	39,26	210,3	0,21	0,3	225	10,67	1,6	
	Огурец соленый (с 01.11.-01.03.),огурец свежий (с 01.09.-01.03.-31.05.)	30	1,97	1,62	2,74	6	143\28	24	0	5,8	26	0,05	0,05	0	6,8	0,2	
	Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,71</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат Здоровье	100	2,3	4,8	2,7	58,8	16	48	0,6	7,7	35	0,06	0,08	65	7,3	1,4	
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	10,28	5,6	25,76	111,94	47	124	0,84	18,4	100,4	0,16	0,16	0	4,1	1,45	
	Котлета мясная	100	11,8	10,2	22,1	205,33	111	73,91	1,68	22,95	92,3	0,1	0,15	54,3	2,6	1,46	
	Рагу из овощей	180	0,6	10,7	25,2	282,9	59	123,1	0,8	11,2	91,5	0,07	0,07	195,7	7,9	0,26	
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	0,7	0,05	27,6	114,8	99	32,3	0,5	17,5	21,7	0,01	0,03	0	2,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>910</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,81</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло- молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс творожный	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	1,2	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,36</b>	<b>10%</b>
<b>Итого день</b>		<b>1845</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>9,88</b>	<b>70%</b>

Неделя: Первая

День: Пятница

Вариант № 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(мкг)	C	E
<b>Завтрак</b>																
	Запеканка творожная с морковью, повидлом 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,37</b>
<b>Обед</b>																
	Винегрет овощной	100	1,6	8	4,4	75	138	62	0,5	11,7	46	0,04	0,05	46	2,8	1,3
	Суп картофельный с крупой ,с мясными фрикадельками 250/10	260	2,55	3,2	12,6	90,17	41	31,8	0,8	18,17	34,4	0,05	0,06	35	4,33	1,4
	Чахохбили	125	15,6	11,57	20,06	222	20	106,51	2,39	21,5	109,3	0,24	0,27	154	3,37	0,3
	Рис припущенный с овощами	180	4,78	7,78	41,8	272	56	167	0,6	20,88	142,3	0,03	0,1	80	0	0,4
	Кисель из смородины свежемороженой	200	1,15	0,8	24,5	114,6	189	34	0,13	5,5	8,9	0,04	0,01	0	14	0,4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45
	<b>Итого обед</b>	<b>945</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,64</b>
<b>Полдник</b>																
	Сок фруктовый	200	0,9	0,05	5	75	115	32,4	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	17	1,94	0,4
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		39	0,6	7	25,3	0,03	0,02	35	4	0,16
	Пирожное "Полет"	50	7,7	8,75	29,5	137		48,7	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	38	1,06	1
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120,1</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>1,56</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1870</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840,1</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,57</b>
<b>70%</b>																

Неделя: Первая

День: Суббота

Вариант № 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Пельмени мясные отварные из п/ф промышленного производства, масло сливочное, 260/10	270	19,9	20,82	55,08	426,9	151	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,1	
	Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,07	0,02	15	60	98	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,01</b>	
Обед																	<b>25%</b>
	Салат из свеклы с сыром	100	5,8	6	6,3	79,1	141	97	0,6	13,7	75	0,01	0,05	54	5,15	0,7	
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной 250/10	260	3	8,5	1,74	123,37	36	63,6	0,87	12,2	31,3	0,15	0,07	68,67	9,75	0,6	
	Рыба в яйце	120	10,9	10,8	38,47	199	154	80,3	1	25	160	0,1	0,26	96	0,1	1,4	
	Овощи припущенные	180	5,28	6	29,25	257,5	57	128,11	1,45	9,3	52,7	0,13	0,08	96,33	8,9	1,65	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,03	0	0,6	0,4	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>104,95</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,59</b>	
Полдник																	<b>35%</b>
	Кисло-молочный продукт	200	5,5	5,2	7,1	102		73	0,4	13,5	72	0,02	0,06	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	3,1	3,6	27,4	110		11	0,8	9,5	27	0,09	0,02	23	1,6	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	
<b>Итого день</b>		<b>1870</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>209,95</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,02</b>	<b>70%</b>





Неделя: Вторая

День: Среда

Вариант № 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица тушенная с овощами в соусе сметанном с томатом	100	7,26	8,59	5,56	110,2	292	108,2	0,5	9,1	89,69	0,1	0,15	101,5	10,3	0,5	
	Макаронные изделия отварные, масло сливочное 180/5	185	5,93	11,58	38,52	251,6	52	46	0,11	11,8	38,3	0,12	0,16	123,5	5,87	1,95	
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,1	101	133,3	2	25,56	111,11	0,04	0,04	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>555</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>3,36</b>	
Обед																	<b>25%</b>
	Салат из стручковой фасоли	100	2	1,8	8,3	40,9	149	32	0,4	8,65	24	0,05	0,06	0,67	3	0,06	
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,2	4,2	14,3	199,87	37	99,41	1,38	17,4	79,6	0,08	0,08	56,67	1,8	2,45	
	Котлеты рыбная в сметанном соусе 100/30	130	15,78	14,89	16,96	232	64	147	1,02	20,9	146,9	0,12	0,1	127,66	0,4	0,6	
	Пюре картофельное	180	4,1	10,16	43	212,8	53	101,6	1,02	27,4	87	0,1	0,2	130	2,8		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	20,8	88,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,05	0,05	0	16,5	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>3,95</b>	
Полдник																	<b>35%</b>
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	32,6	0,5	7,9	32,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		38,8	0,6	7	15,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Ватрушка с творогом	55	7,7	8,8	25,5	137		48,6	0,7	15,1	72,1	0,09	0,02	25	1	0,6	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>34,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>	
<b>Итого день</b>		<b>1875</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>264,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,27</b>	<b>70%</b>



Неделя: Вторая

День: Четверг

Вариант № 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Залежанка творожная , молоко сгущенное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8\1	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,86	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,77</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат картофельный с огурцами	100	2,33	4,95	4,3	46,8	37	56	0,3	10	23	0,01	0,01	0	1,5	1,8	
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/30	280	8,25	7,24	15,82	172,07	90	71,11	0,2	26,95	107,2	0,12	0,21	39	6,8	0,9	
	Бефстроганов из мяса	120	10,8	8,2	13,1	210	72	123,8	1,57	12	105	0,2	0,2	180	2,6	0,1	
	Рис припущенный	180	3,78	10,78	45,3	242	54	127	0,59	11,8	82,3	0,05	0,05	96	0	0,9	
	Компот из свежемороженых ягод (смородины)	200	0,52	0,18	24,84	102,9	150	23,4	1,76	17	23,4	0,02	0,02	0	13,6	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,74</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	250	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Бисквитное	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	0,6	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>425</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1915</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>7,93</b>	<b>70%</b>





Неделя: Третья

День: Понедельник

Вариант № 13

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы ,масло сливочное 250/5	255	6,9	1,07	43,27	204,28	161	229,17	0,71	26,1	87,19	0,21	0,31	45,9	13,92	1,7	
	Сыр порциями	15	1,21	8,67	0,53	94,67	4	3	0	0	4	0	0	79,1	2,25	0,1	
	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	62,84	5	22	1	4,8	76,8	0,03	0,02	100	0	0,24	
	Какао с молоком	200	3,78	6,5	26	125,11	101	33,33	0,9	15,56	71,11	0,02	0,02	0	1,33	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,95</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Огурец соленый (с 01.11-01.03.)-огурец свежий (с 01.09.-01.11.,с 01.03.-31.05.)	100	0,6	0,21	0,9	12	143\28	24	0	14,7	23	0,09	0,07	20	1,8	0,5	
	Свекольник, сметана, 250/10	260	8,26	10,58	26,24	201,87	180	178,31	2,22	9,85	185,6	0,15	0,23	250	6,04	1,75	
	Плов с мясом	200	16,3	20,38	51,38	437	15	175,6	0,9	36,2	108,9	0,09	0,1	45	0,26	1,3	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,18	24,84	122,9	113	23,4	1,3	17	23,4	0,07	0,09	0	16,4	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>840</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,59</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	12,6	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	45,3	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Булочка "Майская"	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1810</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,5</b>	<b>70%</b>

Неделя: Третья

День: Вторник

Вариант № 14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв /сут)	C	E	
Завтрак																	
	Кнели из птицы с рисом,сыром,соус сметанный	120	7,61	17,17	10,73	252,57	301	62,2	1	23,3	93,1	0,09	0,11	128,1	3,45	0,4	
	Макаронные изделия отварные , масло сливочное 180/5	185	8,83	3,65	44,35	172,33	52	211,1	1,25	20,76	141,1	0,17	0,24	96,9	1,22	0,95	
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	12,83	0	0,91
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0	0,91
	<b>Итого завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,26</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат из моркови отварной	100	2,58	6,2	5,52	60,9	118	42	0,32	8,9	20,3	0,01	0,01	62	7,5	0,9	
	Суп из овощей	250	3,52	6,56	11,2	163,27	40	139,41	1,75	19,8	110,7	0,07	0,11	107	3,8	1,4	
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15,5	10,67	31,55	242	61	146	1,03	14,1	121	0,21	0,24	96	0,6	1,6	
	Рис припущенный,масло сливочное180\5	185	3,38	7,87	27,49	192,8	54	41,6	1,02	17,4	67	0,1	0,1	50	2	0,15	
	Сок фруктовый	200	0,7	0,05	27,6	114,8	115	32,3	0,3	17,5	21,9	0,01	0,03	0	10,6	1	0,39
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0	0,45
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0	0,45
	<b>Итого обед</b>	<b>935</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>104,95</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,89</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,1	0,04	52	2,94	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Творожник сдобный	55	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,01	0,04	3	0,06	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
<b>Итого день</b>		<b>1895</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>209,95</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,57</b>	<b>70%</b>

Неделя: Третья

День: Среда

Вариант № 15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Запеканка творожная с морковью, молоко сгущенное 230/50	280	16,9	20,82	55,08	426,9	8	276,4	2,33	45,06	236,3	0,26	0,35	225	17,47	1,46	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	97	11,1	0,28	1,4	2,8	0	0	0	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,37</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Морская капуста, тушенная с овощами	100	1,86	5,22	7,87	62	17	22,9	0,8	24	16,6	0,04	0,06	45	0,96	1,1	
	Суп картофельный с бобовыми/горохом/	250	3,89	7,03	11,79	199,47	47	96,51	1,27	7,85	104,2	0,07	0,06	25	4,4	0,3	
	Рагу из птицы с картофелем	200	19,33	18,8	54,9	404,1	74	260,6	1,75	42,5	216,7	0,28	0,32	245	3,5	2,5	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	28,8	108,2	103	21,3	0,6	3,4	3,4	0,01	0,05	0	15,64	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>4,74</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	5	75	115	35,4	0,5	7,9	55,9	0,02	0,06	30	2	0,2	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	2	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Слойка кондитерская	55	7,7	8,8	29,5	137		48,6	0,7	15,1	62,1	0,09	0,02	25	1	0,6	
	<b>Итого полдник</b>	<b>380</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,96</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1760</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,07</b>	<b>70%</b>

Неделя: Третья

День: Четверг

Вариант № 16

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Птица запеченная, соус сметанный	120	11,15	17,31	27,57	265,84	22	117,83	1,05	16,46	86,5	0,03	0,02	140,7	0,1	0,33	
	Макаронные изделия отварные	180	2,22	0,86	13,31	65,86	52	11	0,76	5,5	31	0,2	0,3	84,3	15,93	1,07	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	105	158,67	0,8	24,5	121,6	0,03	0,03	0	1,47	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>570</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,31</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат "Степной"	100	1,94	4,83	3,44	99,52	147	42	0,3	8	19,5	0,13	0,01	68	4,1	1,8	
	Суп картофельный с крупой	250	6,85	8,94	13,65	141,61	38	191,91	1,97	25,55	197,1	0,18	0,29	73	1,5	1	
	Капуста тушеная с мясом	200	16,37	17,4	51,43	429,74	48	144	1,25	27,2	100,9	0,07	0,15	174	1,11	1,97	
	Компот из свежемороженых ягод\смородины\	200	0,52	0,18	34,84	102,9	150	23,4	0,9	17	23,4	0,02	0,04	0	17,79	0,2	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		7,19	0,33	9,9	26,1	0,03	0,05	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	17,35	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>830</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,81</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,06	0,06	52	2,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное песочное "По-амурски"	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,05	0,02	3	0,6	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1775</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,54</b>	<b>70%</b>

Неделя: Третья

День: Пятница

Вариант № 17

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.экв/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Биточки мясные, соус томатный 100\30	130	13	14,33	18,8	220,8	111	234,53	0,72	27,67	170	0,18	0,06	104,67	2,8	0,93	
	Каша рассыпчатая гречневая, масло сливочное 180/5	185	3,44	6,49	36,28	204,1	60	38,77	1,53	16,39	64,2	0,08	0,29	120,33	0,5	0,4	
	Чай с сахаром ,лимоном 200/5	205	0,53	0,02	15	62	98	14,2	0,36	2,4	4,9	0	0	0	14,2	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>590</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,24</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат из свеклы с сыром	100	1,31	5,16	12,11	58,1	141	29,4	0,9	9,7	37,13	0,06	0,04	25	8,56	0,32	
	Щи из свежей капусты, картофелем, сметаной, 250/10	260	3,67	3,94	11,8	136,07	36	147,1	0,52	17,4	124,69	0,09	0,08	45	12,14	1,1	
	Поджарка из рыбы	120	12,9	14,7	25,9	252,7	129	167,8	1,2	23	128,28	0,2	0,2	245	1,1	0,8	
	Картофельное пюре	180	7,1	7,5	25,95	212,1	53	25	1,3	15	28,9	0,04	0,08	0	1,1	1,9	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,05	27,6	114,8	113	32,3	0,5	17,5	21,9	0,01	0,06	0	1,6	1	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>940</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>5,96</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Сок фруктовый	200	5,5	5,2	7,1	102	115	73	0,2	13,5	72	0,02	0,01	32	1,4	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Пирожное "Песочное кольцо"	50	3,1	3,6	27,4	110		11	1	9,5	27	0,09	0,07	23	1,6	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1905</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,62</b>	<b>70%</b>



Неделя: Третья

День: Суббота

Вариант № 18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг					
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Fe	Mg	P	B1	B2	A(рет.эк в/сут)	C	E	
Завтрак																	
	Пельмени мясные отварные из п\ф промышленного производства, масло сливочное 270/10	280	16,9	20,82	55,08	406,9	151	276,4	2,33	45,06	226,3	0,17	0,3	210	17,47	1,1	
	Чай с сахаром, с молоком	200	0,07	0,02	15	80	100	11,1	0,28	1,4	12,8	0,07	0,05	15	0,03	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	70	5,53	2,16	25,67	193,1		12,5	1,89	28,54	60,9	0,09	0,05	0	0	0,91	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>		<b>300</b>	<b>4,5</b>	<b>75</b>	<b>300</b>	<b>0,35</b>	<b>0,4</b>	<b>225</b>	<b>17,5</b>	<b>2,01</b>	<b>25%</b>
Обед																	
	Салат "Витаминный"	100	0,67	4,9	2	70,6	142	21,1	0,3	7,5	15,1	0,17	0,1	52	4,1	0,8	
	Суп картофельный с крупой с мясными фрикадельками 250/20	270	10,39	10,85	15,59	158,47	41	141,2	1,8	26,1	75,6	0,05	0,16	117	2,88	0,8	
	Печень тушенная в соусе	120	9,92	9,9	29,17	228,3	190	144,7	1,05	26,8	171	0,06	0,08	119	1	1,2	
	Каша рассыпчатая из крупы перловой, масло сливочное 180\5	185	3,8	5,7	38,6	240,1	160	82	0,77	15	66,6	0,1	0,1	27	0,92	1,8	
	Сок фруктовый	200	0,9	0	18	76,3	115	12,6	0,5	7,2	12,6	0,02	0,02	0	15,6	0,67	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,37	0,3	14,49	76,23		6,9	0,33	9,9	26,1	0,03	0,08	0	0	0,39	
	Хлеб ржаной	50	3,45	0,55	16,2	115		11,5	1,55	12,5	53	0,06	0,06	0	0	0,45	
	<b>Итого обед</b>	<b>955</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>965</b>		<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>0,49</b>	<b>0,6</b>	<b>315</b>	<b>24,5</b>	<b>6,11</b>	<b>35%</b>
Полдник																	
	Кисло-молочная продукция	200	6,8	6,5	11,9	126		83	0,8	18,5	82	0,04	0,06	52	2	0	
	Фрукты свежие	125	0,4	0,4	3,8	47		36	0,6	7	21	0,03	0,02	35	4	0,16	
	Кекс творожный	50	1,8	2,3	22,6	86		1	0,4	4,5	17	0,07	0,02	3	1	0,26	
	<b>Итого полдник</b>	<b>375</b>	<b>9</b>	<b>9,2</b>	<b>38,3</b>	<b>259</b>		<b>120</b>	<b>1,8</b>	<b>30</b>	<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>90</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>10%</b>
	<b>Итого день</b>	<b>1880</b>	<b>63</b>	<b>64,4</b>	<b>268,1</b>	<b>1904</b>		<b>840</b>	<b>12,6</b>	<b>210</b>	<b>840</b>	<b>0,98</b>	<b>1,1</b>	<b>630</b>	<b>49</b>	<b>8,54</b>	<b>70%</b>