

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
Рыба запеченная с маслом	100	60	50	12,80	9,82	0,78	33,79	29,01	6,07	1,84	0,49	0,04	0,08	0,65	142,60				
рыба (горбуша)	5	4		12,6	4,2		28,8	26,4		1,7	0,0	0,0	0,1		88,2				
лук	6	5		0,07	0,00	0,38	1,24	0,56	2,32	0,03	0,00	0,00	0,00	0,40	1,72				
морковь	2	2		0,1		0,4	2,6	1,9	2,8	0,1	0,5	0,0	0,0	0,3	1,7				
масло раст.	5	5		2,00											17,98				
масло слив.	2	2		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1				
Картофельное пюре			100	2,83	4,48	20,93	38,77	27,32	82,70	0,94	0,05	0,13	0,09	20,12	130,30				
картофель	140	100		2,0	0,1	19,7	10,0	23,0	58,0	0,9	0,0	0,1	0,1	20,0	83,0				
масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1				
молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25				
Огурец конс.	50	50	50	1,40		0,65	12,50		10,00	0,60					9,50				
Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40				
сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60				
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06					74,80				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,02	0,00	93,20				
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50				
Итого за завтрак				22,3	14,8	86,7	123,4	91,0	186,4	6,7	1,2	0,3	0,2	21,5	551,5				

Итого

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	Минеральные вещества		Витамины		
																Ca	Mg	P		Fe
	Борщ со свежей капустой			250	2,43	7,02	15,35	47,31	33,92	62,03	1,41	1,32	0,04	0,03	22,50	131,71				
	картофель	33	24		0,5	0,0	4,7	2,4	5,5	13,9	0,2	0,0	0,0	0,0	4,8	19,9				
	капуста свеж.	25	20		0,4		1,1	9,6	3,2	6,2	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	5,6				
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30				
	морковь	16	13		0,2		0,9	6,6	4,9	7,2	0,2	1,2	0,0	0,0	0,7	4,3				
	свекла	53	42		0,71		4,54	15,54	18,06	18,06	0,59				4,20	20,16				
	масло раст.	5	5			5,00									44,95					
	томат	7	7		0,3		0,8	1,4		4,9	0,1	0,1		1,8	4,4					
	сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60				
	сахар	2	2				2,00	0,04			0,01				7,48					
	Каша гречневая			180	10,55	7,23	56,50	59,78	81,55	248,74	6,65	0,03	0,44	0,17	0,00	319,34				
	гречка	85	83		10,46	2,16	56,44	58,10	81,34	247,34	6,64		0,44	0,17		273,07				
	масло сливочное	7	7		0,09	5,08	0,06	1,68	0,21	1,40	0,01	0,03			46,27					
	Шницель с маслом			100	19,10	17,22	17,64	9,08	5,39	25,94	0,36	0,02	0,04	0,01	0,80	299,01				
	фарш д/котлет	75	74		16,50	7,40									133,94					
	мука	10	10		1,03	0,09	7,42	1,80	1,60	8,60	0,12		0,02		32,70					
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02			33,05					
	лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44				
	хлеб пшеничный	18	18		1,37	0,11	9,41	3,60	2,52	11,70	0,16	0,00	0,02	0,01	0,00	41,94				
	масло раст.	6	6			5,99									53,94					
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80				
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50				
	Сок яблочный	200	200	200	1,0		23,4	16,0	10,0	18,0	0,4			4,0	94,0					
	Итого за обед				39,9	32,2	158,3	157,5	156,4	448,3	10,3	1,4	0,6	0,3	27,3	1050,4				
	Всего за 1 день				62	47	245	281	247	635	17	3	1	1	49	1602				

Myzup

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав					Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
															Y				
Завтрак																			
Каша пшеничная с маслом			250	9,95	12,26	64,66	145,28	72,28	233,76	3,84	0,15	0,35	0,20	0,56	339,94				
молоко сухое	14	14		3,58	3,50	5,52	128,66	19,46	110,60	0,15	0,04	0,03	0,18	66,50					
пшено	52	52		6,24	1,51	50,08	14,04	52,52	121,16	3,64	0,08	0,32	0,02	173,68					
масло сливочное	10	10		0,13	7,25	0,09	2,40	0,30	2,00	0,02	0,04			66,10					
сахар	9	9				8,98	0,18			0,03				33,66					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,02	93,20					
Какао на молоке			200	4,04	3,70	25,80	111,40	20,28	125,64	0,66	0,03	0,02	0,16	146,72					
какао	4	4		0,97	0,70	1,12	0,72	3,60	30,84	0,47				14,92					
сахар	20	20				19,96	0,40			0,06				74,80					
молоко сухое	12	12		3,07	3,00	4,73	110,28	16,68	94,80	0,13	0,03	0,02	0,16	57,00					
Фрукты: (яблоко, апельсин)	220	200	200	0,80		22,60	32,00	18,00	22,00	4,40	0,06	0,02	0,06	92,00					
Итого за завтрак				17,8	16,2	134,0	296,7	116,2	407,4	9,3	0,2	0,4	0,4	671,9					

Мур

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
																В	В	
	Рассольник со сметаной			250	3,18	7,14	23,11	29,90	30,70	85,75	1,34	0,93	0,11	0,06	19,03	164,75		
	картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7		
	лук	6	5		0,09	0,00	0,48	1,55	0,70	2,90	0,04	0,00	0,00	0,00	0,50	2,15		
	морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3		
	масло раст.	5	5			5,00										44,95		
	огурцы конс.	16	15		0,42		0,20	3,75		3,00	0,18					2,85		
	крупа перловая	5	5		0,47	0,06	3,69	1,90	4,70	16,15	0,17		0,01	0,00		16,20		
	сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60		
	Макаронны отварные			180	6,61	5,14	45,32	16,08	27,63	71,96	1,29	0,02	0,15	0,07	0,00	242,79		
	макаронны	61	61		6,53	0,79	45,26	14,64	27,45	70,76	1,28		0,15	0,07		203,13		
	масло сливочное	6	6		0,08	4,35	0,05	1,44	0,18	1,20	0,01	0,02				39,66		
	Сарделька отварная			100	10,10	31,60	1,90	6,00	18,00	139,00	1,20		0,25	0,12		332,00		
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52		
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40		
	кисель	24	24		0,1		21,5									81,1		
	Хлеб пшеничный	60	60		4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80		
	Хлеб ржаной	35	35		2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50		
	Итого за обед				26,8	44,6	147,2	77,5	101,9	390,3	5,3	1,0	0,6	0,3	19,0	1064,4		
	Всего за 2 день				45	61	281	374	218	798	15	1	1	1	46	1736		

Myrip

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
																В	В
Завтрак																	
Запеканка творожно-морковная с повидлом			200/30														
творог	70	70		11,69	6,30	0,91	114,80	16,10	154,00	0,28	0,04	0,10	0,19	0,35		109,20	
морковь	140	110		1,4		7,7	56,1	41,8	60,5	1,3	9,9	0,0	0,0	5,5		36,3	
яйцо	24	20		2,54	2,30	0,14	11,00	10,80	37,00	0,54	0,07		0,09			31,40	
молоко сухое	4	4		1,02	1,00	1,58	36,76	5,56	31,60	0,04	0,01	0,01	0,05	0,16		19,00	
сахар	8	8				7,98	0,16			0,02						29,92	
масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02					33,05	
манка	9	9		1,02	0,06	6,60	1,80	2,70	7,56	0,21		0,01	0,01			29,34	
мука	5	5		0,52	0,05	3,71	0,90	0,80	4,30	0,06		0,01				16,35	
сметана	5	5		0,14	1,00	0,16	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01		0,01	0,02		10,30	
повидло	30	30		0,12		19,59	4,2	2,1	2,7	0,54						74,1	
Кондитерские изделия			30	2,25	2,94	22,32	6,00	6,00	27,00	0,63	0,30	0,02				125,00	
Чай с молоком без сахара			200	1,40	2,00	6,00	34,00		50,00			0,02		0,40		116,00	
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10		1,09	
молоко сухое	6	6		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24		28,50	
Итого за завтрак				22,2	19,3	76,7	271,2	86,4	378,7	3,7	10,3	0,2	0,3	6,4		630,0	

Мужик

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б		Ж		У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
	Суп картофельный с пшеном и курицей			250	7,10	8,31	24,30	21,05	37,20	127,65	1,74	0,94	0,16	0,08	19,50	189,70				
	картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7				
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30				
	морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3				
	масло раст.	5	5			5,00									44,95					
	пшено	5	5		0,60	0,15	4,82	1,35	5,05	11,65	0,35	0,01	0,03	0,00		16,70				
	цыпленок брол.	33	25		4,40	3,08	0,10	2,50	6,25	52,50	0,38	0,01	0,02	0,04		45,75				
	Котлета рыбная			140	20,23	18,06	24,05	103,60	32,15	276,20	1,93	0,02	0,00	0,00	0,64	340,40				
	котлета п/ф	160	160		20,16	9,44	24,00	102,40	32,00	275,20	1,92				0,64	262,40				
	масло раст.	5	5			5,00									44,95					
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02			33,05					
	Капуста тушеная			180	4,14	7,01	18,79	101,78	34,96	73,36	2,23	0,47	0,12	0,10	102,04	151,45				
	лук	9	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44				
	морковь	5	4		0,1		0,3	2,0	1,5	2,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,2	1,3				
	масло раст.	7	7			6,99									62,93					
	капуста	250	200		3,6		10,8	96,0	32,0	62,0	2,0	0,0	0,1	0,1	100,0	56,0				
	томат	4	4		0,1		0,5	0,8		2,8	0,1	0,1			1,0	2,5				
	сахар	5	5				4,99	0,10			0,02				18,70					
	мука	2	2		0,21	0,02	1,48	0,36	0,32	1,72	0,02		0,00		6,54					
	Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40				
	сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01		0,70	53,60				
	сахар	20	20				19,96	0,40			0,06				74,80					
	Хлеб пшеничный	60	60		4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80				
	Хлеб ржаной	35	35		2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50				
	Итого за обед				38,9	34,1	145,9	272,5	146,7	593,4	9,6	2,1	0,4	0,3	122,9	1016,3				
	Всего за 3 день				61	53	223	544	233	972	13	12	1	1	129	1646				

Мур

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
																В	
	Суп из овощей			250	2,20	5,08	15,33	25,56	24,51	58,13	1,02	0,95	0,10	0,04	24,60	112,46	
	картофель	84	60		1,2	0,1	11,8	6,0	13,8	34,8	0,5	0,0	0,1	0,0	12,0	49,8	
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30	
	морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3	
	масло раст.	5	5			5,00										44,95	
	капуста	25	20		0,4		1,1	9,6	3,2	6,2	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	5,6	
	зеленый горошек	15	11		0,34	0,02	0,78	1,76	2,31	5,83	0,08	0,03	0,01		1,10	4,51	
	Рис отварной			180	4,63	4,74	50,30	17,04	13,83	64,25	1,18	0,02	0,05	0,03	0,00	249,61	
	рис	65	65		4,6	0,4	50,2	15,6	13,7	63,1	1,2		0,1	0,0		210,0	
	масло сливочное	6	6		0,08	4,35	0,05	1,44	0,18	1,20	0,01	0,02				39,66	
	Тфетели с соусом			100/50	18,88	17,70	15,19	14,05	8,28	33,84	0,59	0,63	0,02	0,00	3,70	293,54	
	лук	25	21		0,36	0,00	2,00	6,51	2,94	12,18	0,17	0,00	0,00	0,00	2,10	9,03	
	морковь	8	6		0,1		0,4	3,1	2,3	3,3	0,1	0,5	0,0	0,0	0,3	2,0	
	масло раст.	10	10			9,99										89,90	
	томат	5	5		0,2		0,6	1,0		3,5	0,1	0,1		1,3	3,2		
	рис	11	10		0,7	0,1	7,7	2,4	2,1	9,7	0,2		0,0	0,0		32,3	
	фарш д/котлет	76	76		16,95	7,60										137,56	
	мука	6	6		0,62	0,05	4,45	1,08	0,96	5,16	0,07		0,01			19,62	
	Сок апельсиновый		200		1,40		26,60	36,00		26,00	0,60	0,10	0,08	0,04	80,00	110,00	
	Хлеб пшеничный	60	60		4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80	
	Хлеб ржаной	35	35		2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50	
	Итого за обед				33,9	28,2	152,8	118,0	72,2	275,8	4,8	1,7	0,4	0,2	108,3	971,9	
	Всего за 4 день				88	76	268	247	239	1066	14	4	1	1	176	2053	

Handwritten signature or initials in the top right corner.

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
															Э	
Омлет с колбасными изделиями			110	11,53	15,51	2,21	83,54	50,05	184,70	2,27	0,33	0,01	0,41	0,16	194,01	
яйцо	2	82		10,41	9,43	0,57	45,10	44,28	151,70	2,21	0,29		0,36		128,74	
молоко сухое	4	4		1,02	1,00	1,58	36,76	5,56	31,60	0,04	0,01	0,01	0,05	0,16	19,00	
масло сливочное	7	7		0,09	5,08	0,06	1,68	0,21	1,40	0,01	0,03				46,27	
Колбаса вареная	55	55	55	7,54	12,54		15,95	12,10	97,90	0,94					143,00	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,28	0,18	15,69	6,00	4,20	19,50	0,27	0,00	0,03	0,02	0,00	69,90	
Напиток кисломолочный (снежок, йогурт)	200	200	200	5,60	5,00	23,40	242,00								156,00	
Итого за завтрак				26,9	33,2	41,3	347,5	66,4	302,1	3,5	0,3	0,0	0,4	0,2	562,9	

Handwritten signature

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Б		Ж		У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
					г	г	г	г	г	г									г	г	
	Суп рыбный			250	8,29	12,14	27,11	19,60	28,00	73,20	1,19	0,92	0,12	0,05	19,50	244,45					
	картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7					
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30					
	морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3					
	масло раст.	5	5			5,00										44,95					
	рыба консервир.	30	30		5,49	6,99										84,90					
	рис	10	10		0,7	0,1	7,7	2,4	2,1	9,7	0,2		0,0	0,0		32,3					
	Цыплята отварные в масле			100	22,24	19,12	0,55	13,80	31,65	265,60	1,90	0,07	0,09	0,19	0,00	263,63					
	цыпленок брл.	175	126		22,18	15,50	0,50	12,60	31,50	264,60	1,89	0,05	0,09	0,19		230,58					
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0				33,1					
	Картофельное пюре			180	4,45	5,28	36,70	47,01	45,75	129,30	1,67	0,07	0,22	0,13	36,12	203,31					
	картофель	250	180		3,6	0,2	35,5	18,0	41,4	104,4	1,6	0,0	0,2	0,1	36,0	149,4					
	масло слив.	6	6		0,1	4,4	0,1	1,4	0,2	1,2	0,0	0,0				39,7					
	молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25					
	Хлеб пшеничный			60	4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80					
	Хлеб ржаной	35	35		2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50					
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52					
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40					
	кисель	24	24		0,1		21,5									81,1					
	Итого за обед				41,9	37,2	141,2	105,9	131,0	561,7	6,2	1,1	0,6	0,4	55,6	1036,2					
	Всего за 5 дней				69	70	183	453	197	864	10	1	1	1	56	1599					

Лужин

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.		
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C				
															Энерг. ценн., ккал.			
Завтрак																		
Плов из птицы			200	16,03	14,90	40,11	24,54	31,40	203,44	2,09	0,57	0,09	0,13	1,10	348,96			
цыпленок бройл.	96	70		12,32	8,61	0,28	7,00	17,50	147,00	1,05	0,03	0,05	0,11	128,10				
рис	50	50		3,5	0,3	38,7	12,0	10,5	48,5	0,9		0,0	0,0	161,5				
масло раст.	6	6			5,99									53,94				
лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	3,44				
морковь	8,5	6		0,1		0,4	3,1	2,3	3,3	0,1	0,5	0,0	0,0	2,0				
томат	5	5		0,2		0,6	1,0		3,5	0,1	0,1		1,3	3,2				
Помидор свеж.	53	50	50	0,30		1,45	4,00		17,50	0,25	0,25	0,02	0,02	10,00	7,00			
Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52			
сахар	10	10				9,98	0,20			0,03				37,40				
кисель	24	24		0,1		21,5								81,1				
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,02	0,00	93,20			
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50			
Итого за завтрак				21,10	15,39	103,97	46,24	49,25	285,94	3,38	0,82	0,20	0,19	11,10	615,18			

Handwritten signature

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				Энерг. ценн., ккал.
					Химический состав				Минеральные вещества				Витамины				
					Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe	А	В1	В2	С		
	Суп с фрикадельками			250	12,48	13,10	27,10	21,63	31,90	80,54	1,30	0,93	0,13	0,07	19,80	269,83	
	картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7	
	лук	15	13		0,22	0,00	1,24	4,03	1,82	7,54	0,10	0,00	0,00	0,00	1,30	5,59	
	морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3	
	масло раст.	5	5			5,00										44,95	
	фарш говяжий	45	45		9,0	7,65										104,85	
	яйцо	3	2		0,25	0,23	0,01	1,10	1,08	3,70	0,05	0,01		0,01		3,14	
	макарон. изделия	10	10		1,07	0,13	7,42	2,40	4,50	11,60	0,21		0,03	0,01		33,30	
	Печень по-строгановски			75/50	18,93	15,77	2,63	16,54	20,38	366,03	9,51	4,04	0,32	2,31	34,69	228,36	
	печень	115	105		18,27	3,26		5,25	18,90	355,95	9,45	4,02	0,32	2,30	34,65	102,90	
	сметана	12,5	12,5		0,35	2,50	0,40	10,75	1,00	7,50	0,03	0,02		0,01	0,04	25,75	
	масло раст.	10	10			9,99										89,90	
	мука	3	3		0,31	0,03	2,23	0,54	0,48	2,58	0,04		0,01			9,81	
	Каша гречневая			180	10,54	6,51	56,49	59,54	81,52	248,54	6,65	0,02	0,44	0,17	0,00	312,73	
	гречка	83	83		10,46	2,16	56,44	58,10	81,34	247,34	6,64		0,44	0,17		273,07	
	масло сливочное	6	6		0,08	4,35	0,05	1,44	0,18	1,20	0,01	0,02				39,66	
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,90	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80	
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50	
	Сок персиковый	200	200	200	0,6		33,6					0,6	0,04	0,08	12	130	
	Итого за обед				49,4	36,1	165,2	123,0	159,4	788,7	18,9	5,6	1,1	2,7	66,5	1147,2	
	Всего за 7 дней				80	52	238	440	241	1214	21	6	1	3	74	1705	

А. С. Сидоров

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав			Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.	
				Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
															Энерг. ценн., ккал.		
Завтрак																	
Каша рисовая			250														
молоко сухое	15	15		7,89	11,34	58,27	153,87	32,91	174,82	1,22	0,08	0,07	0,22	0,60	351,89		
рис	56	56		3,84	3,75	5,91	137,85	20,85	118,50	0,17	0,04	0,03	0,20	0,60	71,25		
масло сливочное	10	10		3,9	0,3	43,3	13,4	11,8	54,3	1,0		0,0	0,0		180,9		
сахар	9	9		0,13	7,25	0,09	2,40	0,30	2,00	0,02	0,04				66,10		
Сыр						8,98	0,18			0,03					33,66		
Хлеб пшеничный	40	40		5,85	7,50		250,00	11,75	136,00	0,15	0,07	0,01	0,08	0,40	92,75		
Кофейный напиток																	
кофе (сурогат)	8	8		2,26	1,50	25,52	55,54	8,34	47,40	0,13	0,02	0,01	0,08	0,24	133,70		
молоко сухое	6	6		0,72		3,20									30,40		
сахар	20	20		1,54	1,50	2,36	55,14	8,34	47,40	0,07	0,02	0,01	0,08	0,24	28,50		
Итого за завтрак				19,0	20,6	104,7	467,4	58,6	384,2	1,9	0,2	0,1	0,4	1,2	671,5		

Завтрак

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав							Минеральные вещества					Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C					
	Суп гороховый с гренками			250/10	9,74	5,65	51,84	43,00	49,10	134,70	2,77	0,93	0,33	0,11	19,50	285,05				
	картофель	125	90		1,8	0,1	17,7	9,0	20,7	52,2	0,8	0,0	0,1	0,0	18,0	74,7				
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30				
	морковь	13	10		0,1		0,7	5,1	3,8	5,5	0,1	0,9	0,0	0,0	0,5	3,3				
	масло раст.	5	5			5,00									44,95					
	горох	20	20		4,60	0,32	11,54	17,80	17,60	45,20	1,40	0,01	0,18	0,04		64,60				
	хлеб пшеничный	40	40		3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	25,00	0,36	0,00	0,04	0,02	0,00	93,20				
	Картофельное пюре			180	4,45	5,28	36,70	47,01	45,75	129,30	1,67	0,07	0,22	0,13	36,12	203,31				
	картофель	250	180		3,6	0,2	35,5	18,0	41,4	104,4	1,6	0,0	0,2	0,1	36,0	149,4				
	масло слив.	6	6		0,1	4,4	0,1	1,4	0,2	1,2	0,0	0,0				39,7				
	молоко сухое	3	3		0,77	0,75	1,18	27,57	4,17	23,70	0,03	0,01	0,01	0,04	0,12	14,25				
	Рыба запеченная с маслом			100	24,33	16,67	0,68	59,88	53,07	5,49	3,43	0,50	0,07	0,16	0,55	249,99				
	рыба (горбуша)	154	115		24,2	8,1		55,2	50,6		3,3	0,0	0,1	0,2		169,1				
	лук	4	3		0,05	0,00	0,29	0,93	0,42	1,74	0,02	0,00	0,00	0,00	0,30	1,29				
	морковь	6	5		0,1		0,4	2,6	1,9	2,8	0,1	0,5	0,0	0,0	0,3	1,7				
	масло раст.	5	5			5,00									44,95					
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0			33,1					
	Хлеб пшеничный	25	25		1,90	0,15	13,08	5,00	3,50	16,25	0,23	0,00	0,03	0,02	0,00	58,25				
	Хлеб ржаной	35	35		2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50				
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52				
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03				37,40					
	кисель	24	24		0,1		21,5								81,1					
	Итого за обед				42,8	28,1	147,8	168,4	168,6	340,3	9,0	1,5	0,7	0,4	56,2	981,6				
	Всего за 8 день				62	49	253	636	227	725	11	2	1	1	57	1653				

Мужик

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества					Витамины				Энерг. ценн., ккал.			
				Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C						
															В	Г		Д	Е	
Завтрак																				
Капуста тушеная			180	4,27	7,01	19,17	105,47	36,17	75,55	2,31	0,47	0,13	0,10	105,99	153,48					
лук	9	7,5		0,13	0,00	0,71	2,33	1,05	4,35	0,06	0,00	0,00	0,00	0,75	3,23					
морковь	5	4		0,1		0,3	2,0	1,5	2,2	0,0	0,4	0,0	0,0	0,2	1,3					
масло раст.	7	7			6,99										62,93					
капуста	260	208		3,7		11,2	99,8	33,3	64,5	2,1	0,0	0,1	0,1	104,0	58,2					
томат	4	4		0,1		0,5	0,8		2,8	0,1	0,1			1,0	2,5					
сахар	5	5				4,99	0,10			0,02					18,70					
мука	2	2		0,21	0,02	1,48	0,36	0,32	1,72	0,02		0,00			6,54					
Сосиска отварная	51	50	50	6,15	12,65		14,50	10,00	80,50	0,85					138,50					
Чай сладкий			200	0,20	0,00	15,04	5,25	4,40	8,25	0,87	0,00	0,00	0,00	0,10	57,19					
чай	1	1		0,20		0,07	4,95	4,40	8,25	0,82				0,10	1,09					
сахар	15	15				14,97	0,30			0,05					56,10					
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,24	20,92	8,00	5,60	26,00	0,36	0,00	0,04	0,02	0,00	93,20					
Хлеб ржаной	25	25	25	1,63	0,25	10,03	9,50	12,25	39,00	0,65	0,00	0,05	0,03	0,00	47,50					
Итого за завтрак				15,3	20,2	65,2	142,7	68,4	229,3	5,0	0,5	0,2	0,2	106,1	489,9					

Handwritten signature

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав						Минеральные вещества						Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б		Ж		У		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
					г	ж	г	ж	г	г									г	
	Солянка сборная			250	6,55	14,71	3,27	24,45	10,44	73,96	1,19	0,10	0,00	0,01	4,72	172,39				
	колбаса вареная	10	10		1,37	2,28		2,90	2,20	17,80	0,17					26,00				
	колбаса колчен.	22	22		3,76	7,44		1,98	4,40	31,24	0,42					81,84				
	лук	26	22		0,37	0,00	2,09	6,82	3,08	12,76	0,18	0,00	0,00	0,00	2,20	9,46				
	огурцы соленые	25	25		0,70		0,33	6,25		5,00	0,30				4,75					
	томат	5	5		0,2		0,6	1,0		3,5	0,1	0,1		1,3	3,2					
	масло слив	4	4			4,00									36,96					
	сметана	5	5		0,14	1,00	0,16	4,30	0,40	3,00	0,01	0,01	0,01	0,02	10,30					
	лимон	3	3		0,03		0,11	1,20	0,36	0,66	0,02			1,20	0,93					
	Жаркое по-домашнему			280	26,41	25,30	38,33	37,52	74,73	383,96	3,82	0,29	0,05	0,19	39,80	478,43				
	цыпленок бройл.	175	126		22,18	15,50	0,50	12,60	31,50	264,60	1,89	0,05	0,09	0,19		230,58				
	картофель	250	180		3,6	0,2	35,5	18,0	41,4	104,4	1,6	0,0	0,2	0,1	36,0	149,4				
	лук	15	12		0,20	0,00	1,14	3,72	1,88	6,96	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	5,16				
	масло раст.	6	6			5,99									53,94					
	масло слив.	5	5		0,1	3,6	0,0	1,2	0,2	1,0	0,0	0,0			33,1					
	томат	10	10		0,4		1,2	2,0		7,0	0,2	0,2		2,6	6,3					
	Хлеб пшеничный	60	60	60	4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80				
	Хлеб ржаной	35	35	35	2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50				
	Компот из с/ф			200	0,61	0,00	33,38	20,80	16,80	22,60	2,26	0,70	0,01	0,00	0,70	128,40				
	сухофрукты	20	20		0,61		13,42	20,40	16,80	22,60	2,20	0,70	0,01	0,70	53,60					
	сахар	20	20				19,96	0,40			0,06				74,80					
	Итого за обед				40,4	40,7	120,4	108,1	127,5	574,1	8,7	1,1	0,4	0,4	45,2	985,5				
	Всего за 9 день				56	61	186	251	196	803	14	2	1	1	151	1475				

Myguz

Обед	Наименование блюда	брутто	нетто	Выход в грам.	Химический состав				Минеральные вещества				Витамины			Энерг. ценн., ккал.
					Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C	
	Борщ со свежей капустой			250	2,43	7,02	15,35	47,31	33,92	62,03	1,41	1,32	0,04	0,03	22,50	131,71
	картофель	33	24		0,5	0,0	4,7	2,4	5,5	13,9	0,2	0,0	0,0	0,0	4,8	19,9
	капуста свеж.	25	20		0,4		1,1	9,6	3,2	6,2	0,2	0,0	0,0	0,0	10,0	5,6
	лук	12	10		0,17	0,00	0,95	3,10	1,40	5,80	0,08	0,00	0,00	0,00	1,00	4,30
	морковь	16	13		0,2		0,9	6,6	4,9	7,2	0,2	1,2	0,0	0,0	0,7	4,3
	свекла	53	42		0,71		4,54	15,54	18,06	18,06	0,59				4,20	20,16
	масло раст.	5	5													44,95
	томат	7	7		0,3		0,8	1,4		4,9	0,1	0,1			1,8	4,4
	сметана	10	10		0,28	2,00	0,32	8,60	0,80	6,00	0,02	0,02		0,01	0,03	20,60
	сахар	2	2				2,00	0,04			0,01					7,48
	Шницель с маслом			100	18,90	17,20	16,16	8,72	5,07	24,22	0,33	0,02	0,03	0,01	0,80	292,47
	фарш д/котлет	74	74		16,50	7,40										133,94
	мука	8	8		0,82	0,07	5,94	1,44	1,28	6,88	0,10		0,01			26,16
	масло сливочное	5	5		0,07	3,63	0,05	1,20	0,15	1,00	0,01	0,02				33,05
	хлеб пшеничный	18	18		1,37	0,11	9,41	3,60	2,52	11,70	0,16	0,00	0,02	0,01	0,00	41,94
	лук	10	8		0,14	0,00	0,76	2,48	1,12	4,64	0,06	0,00	0,00	0,00	0,80	3,44
	масло раст.	6	6			5,99										63,94
	Каша перловая			180	5,47	4,99	42,80	23,48	54,70	188,54	1,93	0,02	0,07	0,03	0,00	227,58
	перловка	58	58		5,39	0,64	42,75	22,04	54,52	187,34	1,91		0,07	0,03		187,92
	масло сливочное	6	6		0,08	4,35	0,05	1,44	0,18	1,20	0,01	0,02				39,66
	Хлеб пшеничный			60	4,56	0,36	31,38	12,00	8,40	39,00	0,54	0,00	0,07	0,04	0,00	139,80
	Хлеб ржаной	35	35		2,28	0,35	14,04	13,30	17,15	54,60	0,91	0,00	0,06	0,04	0,00	66,50
	Кисель			200	0,10	0,00	31,46	0,20	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	118,52
	сахар	10	10				9,98	0,20			0,03					37,40
	кисель	24	24		0,1		21,5									81,1
	Итого за обед				33,7	29,9	151,2	105,0	119,2	368,4	5,1	1,4	0,3	0,2	23,3	976,6
	Всего за 10 дней				57	50	244	660	193	803	8	2	1	0	32	1601
	Итого за 10 дней				63,6	55,4	237,6	404,8	214,0	843,4	13,1	3,5	0,8	0,9	81,7	1659,4

Узун