

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора

_____ Е.А.Апсаямова

" _____ " 2021

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по безопасности с полномочиями
ОГБОУ КШИ "Томский кадетский корпус"

" 19 " 01

В.А. Суворов

2022



ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2021 - 2022 учебный год
(осеннее - зимний)

9-11 класс

В соответствии со Сборником рецептов на продукцию для
обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва,
Дели плюс 2015

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Выход, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распреде- ление калорийн
			белки	жиры	углеводы		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й															
Каша молочная манная с маслом	Сборник технологических нормативов, Москва, 2015 г., №181	250/10	7,5	19,1	38	66	307,48	1,48	72,5	0,21	167,58	0,63	25,38	147,73	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,067	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			17,2	36,4	95,9	540,6	308,8	1,6	72,6	0,3	316,4	1,7	60,9	299,6	16,5
Завтрак 2-й															
Запеканка творожная со смет. молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №223	100/20	20,4	15,4	39,2	421,38	0,89	91	0,08	0,42	273,8	0,9	37,18	301,2	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015 г. №1	200	0,33	0,13	10,3	44,1	30	0	0,008	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукты (яблоки)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №223	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			21,93	16,73	48,9	466,48	60,89	91	0,088	0,448	284,47	1,2	38,9	302,92	14,2
Обед															
Салат варенофилейный с огурцами	Сборник рецептов, Москва 2015, №36	100	4,0	9,4	11,0	112,0	9,48	1,28	0,07	0,1	23,9	0,81	21,6	97,07	
Щи из свежей капусты	Сборник рецептов, Москва 2015г., №67	200/20	2,1	5,85	7,1	9,0	20,25	0	0,0045	0,0045	60,87	0,81	22,5	46,62	
Плов из курицы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №291	75/225	27,02	13,42	54,8	448,0	9,8	42	0,22	0,22	64,1	3,8	60,9	384	
Компот из смеси сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,33	0,04	18,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	6,72	11,72	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,8	0,06	
ИТОГО:			41,63	30,21	106,62	775,31	35,94	45,38	0,4025	0,3765	174,83	6,06	172,08	518,47	23,6
Полдник															
Брендель сахарный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №415	100	10,62	19,7	83,6	555	0	27	0,18	0,15	29,1	1,32	36,6	112,5	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №396	200	6,8	2	18	117	1,6	40,0,4	0	540	0,2	30	180	180	
ИТОГО:			17,22	21,7	96,6	672	1,6	27	0,18	0,15	29,3	1,32	232,6	292,6	20,5
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,1	0,2	3,6	22	17,5	0	0,06	0,04	14	0,9	30	26	
Поджарка из рыбы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №231	120	12,0	9,12	10,68	184,8	4,98	7,2	0,084	0,84	43,36	0,084	23,01	175,44	
Картофельное пюре	Сборник рецептов, Москва 2015г., №128	240	6,2	15,3	36,2	290,4	29,3	84	0,21	0,2	69,9	1,72	48	148,2	
Бутерброд с колбасой	Сборник рецептов, Москва 2015, №2	50/30	3,5	5,5	40,3	228,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,15	15,05	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,29	1,4	2,8	
ИТОГО:			25,2	30,7	102,0	632,5	52,2	121,6	0,4	1,1	167,0	0,9	3,4	3,4	25,3
ВСЕГО за день:			123,1	138,8	453,5	3285,9	453,2	286,7	73,7	542,4	881,7	41,8	498,0	1416,6	100,0

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорийности
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшенная молочная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №182	250/10	12,51	14,65	45,31	381,25	1,48	72,5	0,23	0,17	172,58	1,5	55,5	230,44	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Каша на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			32,4	35,2	112,5	792,5	3,5	227,0	145,4	0,4	481,8	10,5	230,8	434,8	31,8
Завтрак 2-й:															
Омлет с кукурузой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №214	100/20	8,28	15,3	4,02	244	0,6	193,08	0,28	0,2	61,86	1,69	16,95	140,8	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,41	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,8	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	0,15	63	228	30	0	0,12	0,15	24	1,8	128	84	
ИТОГО:			16,8	16,32	82,77	383,41	0,68	194,48	0,28	0,2	76,11	2,21	32,95	143,36	8,4
Обед															
Икра морская	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2,01	1,02	20,56	90,2	4,22	0	0,04	0,04	46,5	1	32,2	60,9	
Борщ с картофелем и фасолью на мясе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №84	280/20	4,27	6,13	17	160,8	8,04	0	0,11	0,07	65,04	2,07	39,09	119,4	
Оладьи из пшена	Сборник рецептов, Москва 2015г., №282	120	22,44	27,12	9,17	293,36	114,31	95,11	0,312	2,35	28,82	16,82	22,12	327,62	
Макаронные отварные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №309	210	8,82	7,22	42,3	280,75	0	0	0,08	0,04	7,77	1,76	33,7	59,47	
Соус молочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №326	50	1,02	2,6	3,54	42	0,16	14,4	0,01	0,03	33	0,1	4,7	25,45	
Сок фруктовый	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	20	84,8	4	0	0,22	0	14	2,8	8	14	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,8	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			46,84	45,69	118,31	1146,88	136,84	112,41	0,772	2,63	199,21	24,94	189,46	608,95	30,5
Полдник															
Пирожки с картофелем луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	9,45	5,4	81,38	380,5	1,02	9	0,15	0,15	31,8	1,92	42	1,92	
Кефир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	5,8	5	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			15,25	10,4	89,38	480,5	2,42	49	0,23	0,49	271,8	2,12	70	181,92	12,8
Ужин															
Огулец свиной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	0	0,04	0,02	17	0,5	14	30	
Суфле из кур с рисом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №300	140/10	19,34	32,25	6,18	392	1,75	195,49	0,101	0,203	78,9	1,7	22,85	132,4	
Картофель отварной с маслом слив.	Сборник рецептов, Москва 2015г., №128	240	4,61	9,05	31,98	240	32,96	45,71	0	0,21	31,22	1,87	46,44	127,52	
Бутерброд с абрикосовым джемом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №2	60	3,52	5,27	58,3	234,0	0,96	29,09	0,05	0,02	13,96	0,61	8,71	35,78	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			31,63	47,29	115,56	696,38	43,46	271,79	0,191	0,463	187,33	5,19	109,48	336,19	26,2
ВСЕГО:			142,9	164,8	496,5	3766,4	180,9	854,7	146,8	4,0	1195,3	44,9	612,4	1698,2	100,0

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Эквивалент калорий
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная геркулесовая с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	250/10	5,56	11,43	72,5	419,7	0	58,75	0,05	0,05	25,5	0,91	41,01	116,73	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,975	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1686	2,678	15,945	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			15,2	34,7	129,4	894,3	1,3	58,9	0,2	0,1	174,3	2,0	66,6	268,6	21,6
Завтрак 2-й:															
Запеканка рисовая творогом (со сгущенным молоком или молочным сладким соусом)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №185	100/20	6,31	6,53	39,53	236	0,24	0,24	0,04	0,11	99,92	0,51	25,31	131,08	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Фрукт (апельсин)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	234	0,52	60,06	267,8	196	0	0,104	0,078	91	0,78	33,8	59,8	
ИТОГО:			240,64	7,18	109,89	547,9	206,24	0,24	0,16	0,218	201,59	1,59	60,83	192,6	13,2
Обед															
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №40	100	2,735	7,068	9,9	112,7	8,37	19,8	0,1	0,09	19,55	0,9	24,13	85,24	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №106	280/20	2,63	3,33	18,47	134,7	13,29	0	0,15	0,144	29,01	1,12	36,22	85,32	
Курица отварная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №288	120/10	28,08	31	0,57	393,6	2,83	0,12	0,048	0,192	67,2	2,28	24,33	200,4	
Каша гречневая рассыпчатая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	200	11,484	8,124	51,52	325	0	0	0,278	0,15	19,76	6,08	181,1	271,9	
Кисель	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	200	0,1	0	29,1	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			62,289	81,62	111,93	1178,07	24,72	22,82	0,578	0,56	163,63	11,08	297,83	630,63	38,3
Полдник															
Слойка с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №418	100	6,37	11,78	50,72	333,33	0	16	0,1	0,08	20	1,25	22,9	64	
Ряженка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №395	200	5,8	5	6,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			12,2	16,8	58,1	435,3	0,6	56,0	0,1	0,3	268,0	1,5	50,9	248,0	10,5
Ужин															
Салат витаминный (2 вариант)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №49	100	1,57	6,02	8,8	95,7	32,9	0	0,06	0,05	32	0,57	16,6	33,86	
Запеканка картофельная с мясом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №284	75/225	34,42	43,22	40,97	672,4	9,89	41,38	0,51	0,51	87,83	7,92	219,62	585,83	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/20	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,5	144,3	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,36	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	126,6	0,41	15,4	92,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			48,94	61,29	86,95	1161,47	44,32	118,83	0,65	0,82	452,84	9,83	283,47	856,84	25,5
ВСЕГО:			369,3	171,0	497,3	4157,1	277,2	257,8	1,7	2,1	1250,4	25,8	759,6	2198,6	100,0

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Прием пищи, наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная пшеничная с маслом слив.	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	250/10	10,28	13,18	54,64	418,62	1,19	65,23	0,2	0,24	175	2,78	52,77	283,45	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	136,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,88	
ИТОГО:			30,2	33,7	131,9	829,8	3,2	219,8	145,3	0,4	494,2	11,8	227,8	468,8	23,9
Завтрак 2-й:															
Сосиски оварные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №243	110	11,1	31,1	0,5	320	0	20	0,18	0,16	37	1,8	20	182	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,15	0	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			12,37	32,32	44,9	521	30,03	20	0,33	0,16	96,1	8,68	48,4	197,8	16,0
Обед															
Рассольник ленинградский на мяк бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №96	280/20	2,41	6,1	14,4	136,2	10,05	0,105	0,067	0,075	34,98	1,11	29,01	68,07	
Винегрет овощной с фасолью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №88	100	1,72	7,14	6	95,2	8,89	0,08	0,08	0,08	41,28	0,9	21,45	43,48	
Жаркое по-домашнему	Сборник рецептов, Москва 2015г., №259	75/225	27,77	31,5	28,42	505,71	11,58	0	0,2	0,29	52,28	6,61	72,99	352,71	
Компот из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №348	200	0,78	0,05	27,6	114,8	0,6	0	0,016	0,03	32,32	0,48	17,56	21,9	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			38,96	46,26	79,2	949,68	31,23	3,065	0,343	0,475	184,95	9,49	179,66	486,27	27,3
Полдник															
Ватрушка с творогом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №410	100	18,44	10,96	58,36	404	0,08	68	0,16	0,24	101,6	1,8	43,6	1,8	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №410	200	10,16	5	8,4	102	0,6	40	0,3	0	292	0,2	28	184	
ИТОГО:			28,6	15,96	66,76	506	0,68	108	0,46	0,24	393,8	2	71,6	186,8	14,5
Ужин															
Икра севильская	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2,37	0,1	22,8	185,3	5,67	0	0,03	0,04	59,2	1,7	30,14	60,9	
Рыба тушеная с овощами и томатом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №229	120	14,028	7,57	4,6	147,6	4,92	28,32	0,06	0,36	101,13	0,878	62,46	69,58	
Картофель в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №127	240	4,6	9,05	32,0	240,0	32,96	45,7	0,25	0,16	31,22	1,87	46,44	127,52	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			28,248	18,22	62,11	670,67	43,66	76,92	0,34	0,56	196,66	4,836	168,69	268,09	19,3
ВСЕГО:			139,3	146,5	384,8	3477,2	108,8	427,7	146,8	1,9	1344,5	36,8	887,1	1696,8	100,0

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная пшеница	Сборник рецептов, Москва 2015г., №174	250/10	9,75	14,15	54,98	388,09	1,14	65,23	0,25	0,21	174,31	1,93	55,34	245,67	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	157	8,34	157	87,52	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,675	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			28,8	33,9	112,1	761,5	3,0	210,3	145,3	0,3	467,6	10,4	228,3	423,2	21,7
Завтрак 2-й:															
Пудинг маннй со сгущ. молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №190	100/20	6,2	6,91	38,9	243	0,21	33,6	0,05	0,11	112,38	0,68	17,72	111,99	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
ИТОГО:			11,03	8,54	112,2	575,1	80,31	33,6	0,176	0,288	147,08	2,78	145,44	197,71	16,4
Обед															
Салат витаминный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №49	100	1,57	6,02	8,8	95,7	32,9	0	0,05	0,05	31,96	0,57	18,6	33,88	
Суп картофельный с макаронами и мясом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №112	280/20	3,07	3,33	18,82	138,3	7,29	0	0,17	0	35,4	1,2	27,06	63,27	
Печень жаренная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №254	120	13,46	4,36	2,52	176,4	5,34	5,59	0,18	1,6	18,8	16,38	258,18	5,6	
Рис припущенный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №305	240	5,8	6,87	56,7	319,9	0	0	0,03	0,02	3,8	0,82	30,4	98,96	
Сок яблочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	20	84,8	4	0	0,22	0	14	2,8	8	14	
Хлеб пшеничный изюмный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,05	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	46,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,16	15,05	0,05	
ИТОГО:			32,18	22,08	111,55	912,89	48,64	8,49	0,66	1,67	108,07	22,14	369,89	213,8	26,0
Подник															
Пицца школьная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №413(2)	100	14,83	24,3	42,45	448,5	0,28	51,4	0,18	0,16	147,43	2	38,9	192,03	
Чай со сгущенным молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
ИТОГО:			17,99	26,97	58,35	549,1	1,58	71,4	0,224	0,31	273,21	2,13	52,9	282,03	15,6
Ужин															
Помидор свежий	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,1	0,2	3,8	22	17,5	0	0,06	0,04	14	0,9	20	26	
Курица тушеная в соусе с овощами	Сборник рецептов, Москва 2015г., №292	75/225	26,1	23,12	25,8	416	16,58	60,2	0,24	0,3	113,32	5,48	72,04	220,22	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	300/7	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8		
Бутерброд с помидором	Сборник рецептов, Москва 2015г., №2	50/25	3,6	5,62	40,48	226,9	0,14	28,06	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,18	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,16	15,05	0,05	
ИТОГО:			34,12	44,54	132,08	713,29	34,38	90,79	0,36	11,467	144,19	8,8	116,04	279,43	20,3
ВСЕГО:			124,1	136,0	527,2	3511,9	168,8	414,5	146,7	14,0	1139,5	48,2	912,6	1396,2	100,0

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порция (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейкоциты
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак 1-й:															
Каша молочная геркулесовая с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	250/10	9,44	14,9	54,1	388,63	1,08	62,26	0,24	0,23	170,38	2	80,47	267,01	
Бутерброд с маслом, сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/20	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,04	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,54	18	117,86	
ИТОГО:			29,3	35,4	121,3	799,9	3,1	216,8	145,4	0,4	489,8	11,0	255,5	472,4	10,4
Завтрак 2-й:															
Омлет с сосиской	Сборник рецептов, Москва 2015г., №212	100/20	10,12	20,66	1,5	232,9	0,14	190,4	0,08	0,31	65	1,89	12,99	159,71	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблочко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	2,34	0,52	89,3	309	180	0	0,15	0,06	105	0,9	39	69	
Хлеб		35	2,0	0,4	17,9	84,0	0	0	0,05	0,02	8,09	0,66	11,61	29,57	
ИТОГО:			14,53	21,6	103,7	685,9	180,17	190,4	0,28	0,42	189,19	3,73	65	261,08	16,8
Обед															
Салат "Легкий"	Сборник рецептов, Москва 2015г., №34	100	7,56	21,7	19,6	304,5	22,01	74,1	0,15	0,24	84,15	2,75	50,8	159,66	
Суп из овощей на м.к.	Сборник рецептов, Москва 2015г., №99	280/20	1,42	4,27	8,22	93,22	9,33	0	0,065	0,03	31,36	0,69	18,67	44,34	
Каша перловая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	240	6,96	11,6	49,37	330,0	0	60	0,06	0,06	47,58	1,43	31,65	241,9	
Тефтели из говядины в соусе сметанном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №498	80/30	12,3	15,15	10,5	226,5	2,7	32,25	0,075	0,12	33	1,2	25,5	127,5	
Кисель из повидла	Сборник рецептов, Москва 2015г., №360	200	0,1	0	29,07	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,15	15,06	0,05	
ИТОГО:			38,66	54,22	119,51	1165,79	34,27	169,38	0,352	0,464	214,2	6,77	169,67	581,07	28,9
Полдник															
Пирожки с яблоками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	6,22	2,68	71,86	250	0,5	0	0,08	0,04	28,58	2,34	34,16	80,22	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	6,6	2	16	117	1,6	40	0,2	0,2	24	0,2	30	196	
ИТОГО:			14,82	4,68	87,86	367	2,1	40	0,28	0,24	52,58	2,54	64,16	278,22	8,5
Ужин															
Салат из свежих помидор, огурцов с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №24	100	0,96	6,07	3,65	70,7	8,25	0	0,04	0,03	19	0,73	16	33,9	
Рулет из рыбы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №236	120	16,8	15,7	23,95	304,8	0,74	80,16	0,197	0,192	121,2	2,112	57,06	262,5	
Картофель запеченный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №150	240	12,15	33,67	54,6	630	10,08	153	0,36	0,27	112,06	2,67	80,94	282,72	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/20	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,06	0,15	15,06	0,05	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
ИТОГО:			41,47	66,36	118,88	1319,88	22,1	301,61	0,647	0,592	472,88	6,802	188,24	747,67	50,4
Всего:			135,7	182,5	551,1	4338,4	241,8	918,1	146,9	2,1	1416,4	30,6	732,5	2338,6	100,0

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лейцин (мг)
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Суп молочный с макаронными изделиями	Сборник рецептов, Москва 2015г., №120	250/10	7,29	6,32	23,97	200	1,1	44	0,14	0,29	217,33	0,86	35,56	182,5	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	5,48	20,58	40,9	374	0	0,11	0,0935	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	3,1666	2,678	15,946	100,8	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			16,9	28,6	80,9	674,8	2,4	44,1	0,2	0,4	366,1	1,9	61,1	334,4	17,9
Завтрак 2-й:															
Сырники с абрикосовым соусом (курага)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №219	100/30	17,9	13,65	46,78	362,5	0,88	35,62	0,06	0,26	127,7	0,93	26,2	220,25	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	0,07	0,02	15	80	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,15	0	48	9,6	27	33	
ИТОГО:			19,17	14,87	91,18	583,5	30,91	35,62	0,21	0,26	186,8	7,91	54,8	256,05	15,5
Обед															
Салат из свеклы с сыром и чесноком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №50	100	4,67	8,38	7,19	131,9	5,77	36,5	0,02	0,07	161,7	1,28	22,98	109,26	
Суп с крупой и томатом на мяс. бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №118	250/20	0,85	5,74	2,36	70,5	1,77	0	0,6	0,008	25,65	0,33	6,21	14,73	
Рулет с луком и яйцом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №277	120	14,98	12,37	12,06	217,2	3,79	52,5	0,096	0,18	57,9	1,718	32,85	180,3	
Рис припущенный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №305	240	5,82	6,87	58,6	319,0	0	0	0,03	0,02	3,86	0,82	30,4	96,96	
Соус молочный	Сборник рецептов, Москва 2015г., №328	50	1,02	2,62	3,5	42,0	0,16	14,4	0,01	0,03	33	0,1	4,7	25,45	
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,38	0	0,006	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,8	1	0,75	48,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,05	
ИТОГО:			34,98	36,82	102,4	944,77	11,96	108,3	0,764	0,3	362,42	4,976	136,52	438,53	25,0
Полдник															
Оладьи с соусом молочным сладким	Сборник рецептов, Москва 2015г., №401	100/50	15,2	14,6	85,38	534,11	0,88	38,23	0,28	0,31	222,32	2,5	65,83	271,76	
Кефир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5,8	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			21	20,4	93,38	634,11	2,28	78,23	0,36	0,65	462,32	2,7	93,83	451,76	16,0
Ужин															
Икра кабачковая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №73	100	1,66	4,86	8,3	75,8	3,52	0	0,03	0,04	21,82	0,88	14,61	45,89	
Рыба припущенная в молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №228	120/30	16,8	11,4	3,42	184	1,44	13,08	0,204	0,108	88,8	1,056	31,65	192,9	
Картофель отварной с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №125	240	4,81	9,05	31,98	240	32,96	45,71	0,25	0,16	31,22	1,87	48,45	127,52	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	125,5	0,41	15,4	92,8	
Сыр голландский	Сборник рецептов, Москва 2015г., №15	30	7,89	7,98		103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,3	0,8	33,1	163,6	0	0	0,11	0,04	16,1	1,33	23,1	58,6	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			41,13	35,64	107,8	937,7	39,46	131,79	0,744	0,658	601,84	6,618	171,46	775,91	24,8
ВСЕГО:			133,2	139,3	476,6	3774,7	87,0	398,1	2,3	2,2	1919,5	24,0	616,5	2267,6	100,0

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Калорийность
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша кукурузная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №175	250/10	6,19	12,7	49,38	340,9	62,26	74,72	0,13	151,91	0,95	42,25	178,08	213,7	
Бутерброд с маслом сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	345,08	0	167	8,34	157	87,52	
Какао на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
ИТОГО:			26,1	33,2	116,6	752,1	64,3	229,2	146,3	152,1	320,2	81,2	353,1	419,1	21,7
Завтрак 2-й:															
Запеканка манная с изюмом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №186	100/20	5,93	5,46	37,9	225	0,21	0,65	0,08	0,12	139,67	0,65	21,8	124,86	
Кефир	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8	100	1,4	40	0,08	0,34	240	0,2	28	180	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	24	1,8	126	84	
ИТОГО:			11,73	10,46	46,9	325	1,61	40,65	0,14	0,46	378,67	0,85	49,8	304,86	9,4
Обед															
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №106	280/20	2,63	3,33	18,5	134,7	13,29	0	0,14	0,08	29,01	1,32	35,22	85,32	
Винегрет овощной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №67	100	1,4	10,04	7,3	125,1	9,63	0	0,04	0,03	31,23	0,8	19,5	43,27	
Печень по-строгановски	Сборник рецептов, Москва 2015г., №255	120	15,9	13,47	4,22	222	10,1	66,38	0,24	174,02	39,89	6	20,96	287,184	
Гречка отварная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №302	220	12,6	8,9	58,6	357,5	0	0	0,3	0,16	21,73	6,68	199,2	299,09	
Сок фруктовый (вишневый)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1,4	0,8	22,8	100,4	14,8	0	0,02	0,04	34	0,6	12	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			41,21	38,14	127,21	1078,61	47,87	70,78	0,84	174,37	175,42	16,72	325,23	829,924	31,1
Полдник															
Пирог с капустой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №406	100	9,12	4,3	54,6	294	1,35	7,5	0,15	0,09	38,01	1,77	37,59	94,11	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
ИТОГО:			9,45	4,38	64,9	338,1	61,35	7,5	0,156	0,118	48,68	2,07	39,31	95,83	9,7
Ужин															
Огурец свежий	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	0,7	0,1	1,9	12	4,9	0	0,04	0,02	17	0,5	14	30	
Запеканка картофельная с грудкой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №284	75/225	34,42	43,22	40,99	672,41	9,88	41,37	0,51	0,51	87,82	7,92	219,62	551,59	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/20	8,1	10,2	19,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200	0,02	18	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8		
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			46,57	69,12	139,27	978,94	14,92	108,32	0,7	11,77	326,96	11,48	276,97	804,89	28,2
ВСЕГО:			135,0	155,3	493,9	3473,8	180,0	456,5	147,1	338,8	1250,9	82,4	1044,4	2454,6	100,0

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Полное калорийное
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Макароны с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №204	250	18,92	19,9	42,64	418	0,28	144	0,1	0,18	369	1,54	25,4	252,8	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №1	100/10	8,29	12,2	42,1	214,32	0,3	145	145	0	9,5	8,34	157	0,52	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва 2015г., №379	200	4,4	4,5	29,3	172,3	0,68	0,01	0,07	0	61	0,35	9	63	
ИТОГО:			29,6	36,6	114,07	804,6	1,26	289,01	145,17	0,18	438,5	10,23	191,4	316,12	21,0
Завтрак 2-й:															
Омлет с колбасой	Сборник рецептов, Москва 2015г., №212	100/20	12,14	24,8	1,8	249,48	0,168	228,48	0,096	0,372	7,8	2,27	15,59	191,65	
Чай со ступенным молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,8	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
Хлеб			3,9	1	0,75	46,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Апельсин	Сборник рецептов, Москва 2015г., №341	300	234	0,52	60,06	267,8	156	0	0,104	0,078	91	0,78	33,8	59,8	
ИТОГО:			19,2	28,47	18,45	399,99	1,518	249,88	0,14	0,622	138,64	2,84	44,19	261,71	10,4
Обед															
Щи со свеклой запущенной картошкой на мле	Сборник рецептов, Москва 2015г., №88	280/20	2,11	5,94	9,48	115,2	18,93	0	0,067	0,05	59,1	0,99	26,05	58,8	
Сельдь с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №76	100	10,12	13,38	3,28	174	140	5	0,05	0,16	42,4	0,82	20,6	163,4	
Жаркое по домашнему с пшеницей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №259	300	27,77	31,01	26,42	505,7	11,58	0	0,2	0,29	52,28	6,81	72,62	352,71	
Компот из яблок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №385	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,006	0,028	10,67	0,3	1,72	1,72	
Хлеб пшеничный (поджаренный)		50	4,0	1	0,75	46,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			47,61	62,06	69,3	878,92	220,56	6,4	0,433	0,598	184,01	10,04	180,04	688,69	26,8
Полдник															
Булочка "Дарственная"	Сборник рецептов, Москва 2015г., №425	100	8,5	12,5	53,92	418	0	8	0,15	0,09	22,8	1,63	29,4	90,00	
Снежок	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	6,6	2	16	117	1,6	40	0	540	0,2	30	196	190	
ИТОГО:			15,1	14,5	69,92	535	1,6	48	0,15	540,09	23	31,63	225,4	270,00	13,8
Ужин															
Салат из овощей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №43	100	2,59	7,83	22,1	80,8	17,9	29,6	0,05	0,08	32,1	0,66	15,4	49,8	
Рыба в сметанном соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №232	120/30	13,49	13,74	29,22	294	0,168	39,96	0,12	0,62	73,62	2,11	43,3	215,65	
Рис отварной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №304	240	6,01	7,15	62,5	325,5	0	0	0,03	0,02	3,86	0,82	30,4	96,96	
Чай с молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №378	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	1,33	10	0,04	0,16	128,8	0,41	15,4	92,8	
Булочка с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №230/30	50	3,6	5,62	40,48	226,9	0,14	20,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			30,49	36,28	187,34	1117,72	19,838	108,85	0,39	0,947	266,22	6,18	136,4	867,38	29,1
ВСЕГО:			142,0	167,9	459,1	3836,3	244,5	701,9	146,3	542,3	1050,4	60,7	757,4	2090,9	100,0

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

Наименование блюда 2	Номер рецепта	Масса порции (г) 3	Пищевые вещества (г) Б Ж У			Энергетическая ценность (кДж) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Калорий- ность 8
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
Завтрак 1-й:															
Каша кукурузная	Сборник рецептов Москва, 2015г., №174	250/10	8,66	12,61	69,04	425	1,08	62,26	0,12	0,21	157,69	1,94	42,24	178,08	
Какао на молоке	Сборник рецептов Москва, 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
Бутерброд с маслом сыром	Сборник рецептов Москва, 2015г., №8	100/10/15	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
ИТОГО:			28,8	33,1	136,3	836,2	3,1	216,8	145,3	0,4	476,9	10,9	217,2	383,5	21,8
Завтрак 2-й:															
Вареники ленивые со сметаной	Сборник рецептов Москва, 2015г., №218	120/30	20,33	10,92	31,07	303,75	0,48	73,12	0,06	0,36	198,13	0,51	28,5	229,75	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов Москва, 2015г., №368	200	0,33	0,13	10,3	44,1	50	0	0,008	0,028	10,87	0,3	1,72	1,72	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов Москва, 2015г., №338	300	1,2	1,2	28,4	141	30	0	0,09	0,05	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			21,86	12,25	79,77	488,85	80,48	73,12	0,158	0,388	256,8	0,81	66,22	264,47	12,8
Обед															
Салат из свеклы с соевым соусом	Сборник рецептов Москва, 2015г., №55	100	1,42	6,02	6,3	85	5,95	0	0,02	0,03	30,72	1,07	18,62	36,5	
Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	Сборник рецептов Москва, 2015г., №108	280/20	4,26	5,5	22,55	180,6	6,9	25,26	0,12	0,09	40,08	1,42	30,42	86,67	
Рыба тушеная с овощами и томатами	Сборник рецептов Москва, 2015г., №229	120	14,02	7,57	4,6	147,5	4,92	28,32	0,06	0,38	101,13	0,87	62,46	69,56	
Гречка отварная	Сборник рецептов Москва, 2015г., №302	220	13,75	9,74	61,82	390	0	0	0,324	0,18	23,71	7,29	217,32	326,28	
Компот из сухофруктов	Сборник рецептов Москва, 2015г., №349	200	0,33	0,04	16,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	16,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,21	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			41,86	30,47	129,06	1016,01	18,18	64,98	0,632	0,712	231,4	13,28	375,9	612,79	26,4
Полдник															
Пирог ленивый с рисом мясом	Сборник рецептов Москва, 2015г., №406	100	18,9	8,55	54,45	369	0,15	15	0,18	0,15	32,1	2,13	45,9	149,7	
Сок яблочный	Сборник рецептов Москва, 2015г., №388	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0,022	0,022	14	2,8	6	14	
ИТОГО:			19,9	8,55	74,65	453,8	4,18	15	0,202	0,172	46,1	4,93	61,3	163,7	11,8
Ужин															
Икра кабачковая	Сборник рецептов Москва, 2015г., №73	100	2,73	7,18	14,6	133,8	4,68	0	0,03	0,04	90,93	0,74	18,11	55,8	
Картофельное пюре	Сборник рецептов Москва, 2015г., №128	240	4,96	14,65	28,8	276,6	28,48	80	0,22	0,18	66,65	1,65	43,84	139,24	
Котлеты рубленные из телятины	Сборник рецептов Москва, 2015г., №294	100/30	16,9	19,7	20,72	328,0	1,68	74,2	0,25	0,2	75,88	1,96	26,8	97,6	
Сыр голландский	Сборник рецептов Москва, 2015г., №15	30	7,89	7,98	103	103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,21	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай с сахаром	Сборник рецептов Москва, 2015г., №375	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
ИТОГО:			39,83	61,13	96,9	1041,8	35,13	218,8	0,82	0,57	564,12	4,18	148	584,8	27,2
ВСЕГО:			151,2	135,5	507,8	3830,7	141,1	578,5	146,9	2,2	1575,3	35,1	849,7	1978,9	100,0

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Лечебные свойства
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша манная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №181	250/10	7,5	13,1	39,66	307,46	1,48	72,5	0,012	0,25	167,58	0,63	25,36	147,73	
Бутерброд с маслом	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0936	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №379	200	3,566	2,678	15,946	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			17,3	34,4	96,6	782,1	2,8	72,6	0,1	0,3	316,4	1,7	50,9	299,6	19,7
Завтрак 2-й:															
Омлет с сыром	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №243	100/15	14,34	23,54	2,04	278	0,26	290,4	0,06	0,44	209,2	2,2	17,46	249,6	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,91	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,26	1,4	2,8	
Фрукт (банан)	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №338	300	4,5	1,5	63	288	30	0	0,12	0,15	34	1,6	120	64	
ИТОГО:			22,86	26,06	80,79	676,91	36,34	291,8	0,2	0,44	246,36	4,02	156,46	336,66	17,9
Обед															
Салат из свежих огурцов и помидор	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №24	100	0,96	6,07	3,7	70,7	6,25	0	0,04	0,03	16	0,77	16,04	33,92	
Борщ с капустой свежей картофелем на квас	Сборник рецептов, Москва 2015г., №82	260/20	3,16	5,9	13,11	132,0	12,81	0	0,06	0,06	59,74	1,47	31,35	65,52	
Гуляш из отварной говядины	Сборник рецептов, Москва 2015г., №246	15	16,7	17,6	4,08	205	1,5	0	0,012	0,062	29,5	2,5	25,33	140,28	
Рис отварной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №304	240	5,8	8,8	58,60	335,5	0	0	0,04	0,03	2,18	0,84	26,1	67,51	
Сок фруктовый (абрикосовый)	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №389	200	1	0	25,4	106,6	8	0	0,04	0,06	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			33,9	39,77	122,78	989,21	30,61	1,4	0,392	0,302	169,68	7,3	167,17	468,29	24,9
Полдник															
Булочка "Домашняя"	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №424	100	10,92	18,8	65,88	477	6	8	0,18	0,09	29,7	1,95	41,1	105	
Рисовка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,4	102	0,6	40	0,04	0,26	248	0,2	28	164	
ИТОГО:			16,72	23,78	74,28	579	6,6	48	0,22	0,35	277,7	2,15	69,1	369	14,9
Ужин															
Салат из капусты с яблоками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №46	100	0,12	5,1	11,16	90,1	16,9	0	0,03	0,03	35,48	0,98	16	29,35	
Птица тушенная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №290	75/50	16,6	13,55	3,62	202,5	0,43	37,62	0,05	0,1	36,9	0,76	17,57	96,16	
Картофель отварной с луком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №126	240	4,96	14,6	28,8	276,6	26,48	90	0,22	0,18	66,66	1,65	43,64	139,24	
Бутерброд с помидором	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №24	50/30	3,5	5,6	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,67	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай с лимоном	Сборник рецептов, Москва, 2015г., №348	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	2,83	0	0	0	14,2	0,36	2,4	4,4	
ИТОГО:			38,62	39,47	116,16	948,57	48,78	146,71	0,48	0,377	183,27	6,7	111,71	381,31	23,9
ВСЕГО:			119,3	165,4	490,5	3974,8	119,1	558,5	1,3	1,8	1193,7	21,4	548,4	1764,9	100,0

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Линейная калорийность
			Б	Ж	У		С	А	В1	В2	Са	Fe	Mg	P	
2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша овсяная	Сборник рецептов, Москва 2015г., №173	250/10	9,81	12,56	61,7	400	1,08	62,26	0,19	0,23	167,16	2,69	50,37	251,48	
Бутерброд с маслом и сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/20	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
Каша на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №362	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,05	0,18	152,22	0,64	18	117,88	
Итого:			29,7	33,1	128,9	811,2	3,1	216,8	146,3	0,4	486,4	11,7	225,4	456,9	20,9
Завтрак 2-й:															
Пудинг из творога с соусом из кураги	Сборник рецептов, Москва 2015г., №452	120/30	11,65	8,1	121,05	643,444	0	67,2	0,26	0,096	33,18	2,4	46,7	125,94	
Напиток из шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,68	6,56	20,8	88,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукты (груша)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	0,9	30,9	141	15	0	0,06	0,09	57	6,9	36	48	
Итого:			13,53	17,56	172,71	872,644	115	67,2	0,39	0,096	111,82	9,93	86,14	177,43	21,9
Обед															
Салат картофельный с кукурузой и морковью	Сборник рецептов, Москва 2015г., №39	100	3,02	6,4	23,7	164,2	5,77	0	0,06	0,06	19,35	1,19	25,2	38,1	
Суп гороховый и с картофелем на мл бульоне	Сборник рецептов, Москва 2015г., №119	280/20	3,07	3,33	18,82	138,3	7,29	0	0,1	0,06	35,4	1,2	28,58	80,27	
Биточка из курицы	Сборник рецептов, Москва 2015г., №294	125/10	21,75	20,95	20,35	357,5	1,12	66,25	0,25	0,225	74,72	4,52	27,75	100	
Рагу из овощей	Сборник рецептов, Москва 2015г., №143	240	4,04	25,12	10,66	324	28,59	105,14	0,13	0,13	84,94	1,37	37,17	102,9	
Сок абрикосовый	Сборник рецептов, Москва 2015г., №389	200	1	0	28,4	108,6	8	0	0,04	0,06	40	0,4	20	36	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,8	0,06	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,06	
Итого:			48,16	57,28	113,7	1190,37	50,88	174,29	0,6	0,566	268,82	9,67	168,37	347,38	29,4
Полдник															
Блинчик с повидлом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №399	100/20	5,18	2,76	38,07	245	0,06	19,9	0,11	0,07	22,74	1,3	19,39	62,74	
Сникерс	Сборник рецептов, Москва 2015г., №385	200	5,8	5	8,2	101	1,6	40	0,06	0,25	236	0,2	32	192	
Итого:			10,98	7,76	44,27	346	1,66	59,9	0,17	0,33	258,74	1,4	51,39	254,74	6,5
Ужин															
Помидоры свежие	Сборник рецептов, Москва 2015г., №71	100	1,12	0,1	3,5	20	10,5	0	0,02	0,02	10	0,8	15	35	
Печень тушенная в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №261	120	15,19	10,51	4,57	190,8	34,83	86,49	0,22	1,68	30,74	5,66	17,76	267,94	
Каша перловая рассыпчатая	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №302	240	7,43	7,08	52,82	306	0	0	0,07	0,05	32,13	1,44	31,65	258,18	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,5	2,0	48,4	0,06	1,5	0	0	2,05	0,15	15,05	0,06	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Бутерброд с сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №3	50/1	8,1	10,2	10,28	204	0,14	66,95	0,05	0,1	204,36	0,58	16,8	144,3	
Итого:			35,24	28,61	97,17	629,16	45,22	134,94	0,36	1,75	296,38	8,25	67,66	561,17	20,5
ВСЕГО:			129,8	144,2	566,8	4049,4	215,9	553,1	146,8	3,1	1406,5	40,1	628,9	1797,6	100,0

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (СУББОТА)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				полная калорийность
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
З		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша гречневая молочная	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №171	250/10	11,09	6,09	73,29	420,58	0	58,81	0,37	0,21	39,25	7	206,54	309,33	
Булочка с маслом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №1	100/10	6,49	20,59	40,9	374	0	0,11	0,0035	0,057	23,1	0,96	11,55	61,875	
Кофейный напиток	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №379	200	3,16	2,67	15,94	100,6	1,3	0	0,015	0,015	125,7	0,1	14	90	
ИТОГО:			20,7	29,4	130,2	895,2	1,3	58,9	0,3	0,3	188,1	8,1	232,2	461,2	24,7
Завтрак 2-й:															
Сырники с морковью	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №221	100	15,66	17,95	27,22	332	0,94	75,2	0,1	0,28	180,18	0,9	30,7	210,34	
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,95	1	0,75	49,41	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,08	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №376	200/15	0,07	0,02	15	90	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Апельсин	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №341	300	2,7	1,2	69,3	308	180	0	0,21	0	105	0,8	39	69	
ИТОГО:			22,38	19,97	112,27	441,41	1,02	76,6	0,1	0,28	173,34	1,42	46,7	213,2	12,3
Обед															
Салат из отварной свеклы	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №52	100	1,4	6	8,3	92,8	6,65	0	0,017	0,037	35,46	1,32	20,7	40,63	
Суп с крупой и томатом на мяс. бульоне	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №116	280/20	0,84	5,74	2,26	70,5	1,77	0	0,01	0,008	25,65	0,33	6,21	14,82	
Рулет с луком и яйцом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №277	120	14,98	12,37	12,06	217,2	3,79	52,5	0,08	0,19	57,9	1,72	32,86	180,3	
Картофель в молоке	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №127	240	5,23	9,24	25,6	216,0	24,14	52,8	0,2	0,19	100,32	1,42	41,57	148,3	
Желе из повидла	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №360	200	0,1	0	29,07	113,8	0,12	0	0,002	0,004	14	0,31	3,4	7,56	
Хлеб пшеничный йодированный		50	5,3	0,6	33,1	163,8	0	0	0,11	0,04	16,1	1,33	23,1	58,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			31,2	34,55	127,45	864,4	36,47	105,3	0,319	0,509	286,93	7,51	151,59	629,41	28,6
Полдник															
Печенье с изюмом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №450	100	8,07	28,13	88,17	435	0,21	54	0,21	0,18	55,8	2,73	51,3	75,3	
Молоко	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №385	200	5,8	5	9,8	107	2,5	40	0,08	0,3	240	0,2	28	180	
ИТОГО:			13,87	33,13	97,97	542	2,71	94	0,29	0,48	295,8	2,93	79,3	255,3	15,0
Ужин															
Огурец свежий	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №71	100	0,8	0,1	1,7	10	3,5	0	0,02	0,1	23	0,6	14	24	
Макароны отварные	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №309	200	7,3	6,01	35,26	224,6	0	0	0,08	0,04	1,61	1,46	28,16	49,56	
Рыба тушеная в томате с овощами	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №255	120	11,7	5,94	3,96	128	448	6,98	0,05	0,05	45,88	1,02	58,24	194,63	
Булочка с повидлом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №2	50/30	3,5	5,5	40,3	226,9	0,14	29,09	0,05	0,027	14,54	0,87	8,15	33,16	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
Чай со сливочным маслом	Сборник рецептов, Москва, 2015 г., №378	200	3,16	2,67	15,9	100,6	1,3	20	0,044	0,15	125,78	0,13	14	90	
ИТОГО:			29,8	20,92	114,22	778,6	462,94	56,07	0,344	0,407	228,31	5,18	146,3	470,38	21,5
ВСЕГО:			118,0	134,9	512,6	3621,6	494,5	390,9	1,7	1,9	1162,4	25,1	656,1	1929,6	101,25

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

Наименование блюда	Номер рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кДж)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Распределение калорий
			Б	Ж	У		С, мг	А, мг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	Mg, мг	P, мг	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак 1-й:															
Каша пшенная с маслом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №182	250/10	12,51	14,66	46,31	381,25	1,46	72,5	0,28	0,2	172,58	1,5	59,5	230,45	
Кавказ на молоке	Сборник рецептов, Москва 2015г., №382	200	4	3,5	25,08	138,4	1,5	9,5	0,08	0,18	152,22	0,64	18	117,86	
Бутерброд с маслом сыром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №8	100/10/20	15,89	17,03	42,1	272,82	0,53	145,02	145,08	0	167	8,34	157	87,52	
ИТОГО:			32,4	35,2	113,5	792,5	3,5	227,0	145,4	0,4	491,8	10,8	234,5	435,8	21,4
Завтрак 2-й:															
Пудинг манная со слив. молоком	Сборник рецептов, Москва 2015г., №190	100/20	7,75	8,63	48,52	303,75	0,26	42	0,06	0,13	140,4	0,85	139,98	0,85	
Напиток из плодов шиповника	Сборник рецептов, Москва 2015г., №388	200	0,7	8,56	20,76	88,2	100	0	0,07	0	21,34	0,63	3,44	3,49	
Фрукт (яблоко)	Сборник рецептов, Москва 2015г., №338	300	1,2	1,2	29,4	141	30	0	0,09	0,06	48	6,6	27	33	
ИТОГО:			9,63	18,39	98,78	532,95	139,26	42	0,22	0,19	209,74	8,08	170,42	37,34	15,9
Обед															
Икра морская	Сборник рецептов, Москва 2015г., №75	100	2	0,1	20,55	91,2	4,21	0	0,04	0,04	48,53	1	32,2	80,92	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Сборник рецептов, Москва 2015г., №104	250/20	2,63	3,33	18,5	127,2	13,29	0	0,14	0,08	36,64	1,38	35,61	86,7	
Хлебцы рыбные	Сборник рецептов, Москва 2015г., №238	130	19,8	12,6	9,44	232	1,18	78,4	0,08	0,14	68,46	0,76	21,1	204,04	
Каша перловая	Сборник рецептов, Москва 2015г., №171	240	8,96	11,6	49,37	330,0	0	60	0,06	0,06	47,58	1,43	31,85	241,9	
Соус сметанный с томатом	Сборник рецептов, Москва 2015г., №331	50	0,88	2,49	3,5	40,1	0,66	16,9	0,01	0,01	14,82	0,2	4,89	14,88	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,9	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Компот из смеси сухофруктов	Сборник рецептов, Москва 2015г., №349	200	0,33	0,04	18,0	66,4	0,36	0	0,008	0,012	18,2	0,34	8,73	11,72	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			39,88	31,76	135,17	1027,26	18,73	154,7	0,418	0,382	247,59	6,43	172,53	698,03	29,0
Полдник															
Сосиски в тесте	Сборник рецептов, Москва 2015г., №420	100	6,24	9	17,48	175,5	0	4,87	0,09	0,06	175,08	0,97	15,72	67,69	
Равенка	Сборник рецептов, Москва 2015г., №386	200	5,8	5	8,4	102	0,8	40	0,04	0,26	248	0,2	28	184	
ИТОГО:			12,04	14	25,88	277,5	0,8	44,87	0,13	0,32	423,08	1,17	43,72	281,69	7,8
Ужин															
Винегрет овощной	Сборник рецептов, Москва 2015г., №67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	9,63	0	0,044	0,038	31,2	0,83	18,53	43,27	
Курица тушеная с овощами в соусе	Сборник рецептов, Москва 2015г., №292	150	13,06	11,58	12,9	208	8,34	30,1	0,12	0,15	56,66	2,74	36,02	110,11	
Картофельное пюре	Сборник рецептов, Москва 2015г., №128	240	4,96	14,65	28,77	276,57	28,48	80	0,22	0,18	66,65	1,84	43,84	139,24	
Хлеб пшеничный йодированный		50	4,0	1	0,75	49,4	0,05	1,4	0	0	2,06	0,24	14,6	0,06	
Сыр голландский	Сборник рецептов, Москва 2015г., №15	25	7,89	7,98		103	0,21	63	0,01	0,11	300	0,21	16,5	180	
Чай с сахаром	Сборник рецептов, Москва 2015г., №376	200/15	0,07	0,02	15	60	0,03	0	0	0	11,1	0,28	1,4	2,8	
Хлеб ржаной		50	3,33	0,6	17,1	90,5	0	0	0,1	0,04	17,5	1,08	23,75	79	
ИТОГО:			34,66	45,86	81,81	912,58	46,74	174,5	0,494	0,518	485,17	7,02	155,64	554,48	25,8
ВСЕГО:			128,6	145,2	455,2	3642,8	200,8	643,1	146,7	1,8	1857,4	33,2	776,8	1978,6	100,0