

# Примерное десятидневное меню для детей с заболеванием фенилкетонурия для организации питания школьников в общеобразовательных учреждениях

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
97	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
Таблица по сб рецептур	Каша вязкая из пшеничной крупы с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
693	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>545</b>	<b>9,44</b>	<b>29,2</b>	<b>107,81</b>	<b>673,32</b>	<b>1,665</b>	<b>10,34</b>	<b>0,09</b>	<b>1,07</b>	<b>48,82</b>	<b>189,74</b>	<b>98,19</b>	<b>3,65</b>
<b>обед</b>														
	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
ТТК	Свекольник вегетарианский со сметаной	250/10	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
224	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	31,4	140,00	0,01	3,6	0,2	0	32,48	48,72	10,00	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>ИТОГО</b>	<b>835</b>	<b>12,89</b>	<b>27,04</b>	<b>89,44</b>	<b>742,82</b>	<b>0,195</b>	<b>38,444</b>	<b>0,285</b>	<b>2,528</b>	<b>235,6</b>	<b>232,31</b>	<b>154,09</b>	<b>5,104</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>22,33</b>	<b>56,24</b>	<b>197,25</b>	<b>1416,14</b>	<b>1,86</b>	<b>48,784</b>	<b>0,375</b>	<b>3,598</b>	<b>284,42</b>	<b>422,05</b>	<b>252,28</b>	<b>8,754</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>завтрак</b>															
	Помидоры свежие *	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6	
269	Запеканка овощная со сметаной	200/10	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85	
692	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3	
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22	
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
	<b>Итого</b>	<b>480</b>	<b>13,5</b>	<b>16,67</b>	<b>111,18</b>	<b>582,98</b>	<b>0,411</b>	<b>21,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,114</b>	<b>185,88</b>	<b>571,9</b>	<b>136,05</b>	<b>7,37</b>	
<b>обед</b>															
51	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	65	0,8	6,4	5,9	94	0,1	4,2	0	0,087	19,02	20,7	9,9	0,96	
140	Суп с макаронными изделиями безбелковыми	250	0,4	5	11,3	91,8	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5	
236	Котлеты морковные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604	
520	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2	
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>12,42</b>	<b>25,6</b>	<b>104,2</b>	<b>706,26</b>	<b>0,378</b>	<b>35,224</b>	<b>1,36</b>	<b>1,435</b>	<b>110,41</b>	<b>233,2</b>	<b>85,43</b>	<b>5,104</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>25,92</b>	<b>42,27</b>	<b>215,38</b>	<b>1289,24</b>	<b>0,789</b>	<b>57,064</b>	<b>1,41</b>	<b>2,549</b>	<b>296,29</b>	<b>805,1</b>	<b>221,48</b>	<b>12,474</b>	

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
300	Каша рисовая рассыпчатая с черносливом	150/25	5,03	7,4	47,6	318,8	0,08	0,62	-	-	23,88	30,29	82,11	1,19
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	15,2	59	0	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>6,91</b>	<b>15,35</b>	<b>82,41</b>	<b>536,52</b>	<b>0,13</b>	<b>13,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,58</b>	<b>54,68</b>	<b>66,89</b>	<b>107,41</b>	<b>4,53</b>
<b>обед</b>														
17	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
114	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,9	6,1	12,5	111,0	0,1	34,3	2	0	67,9	14,0	69	1,1
292	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
631	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>1060</b>	<b>8,98</b>	<b>30,03</b>	<b>72,08</b>	<b>610,8</b>	<b>0,31</b>	<b>72,2</b>	<b>2</b>	<b>1,47</b>	<b>232,74</b>	<b>173,12</b>	<b>134,32</b>	<b>3,94</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>15,89</b>	<b>45,38</b>	<b>154,49</b>	<b>1147,32</b>	<b>0,44</b>	<b>85,72</b>	<b>2,04</b>	<b>2,05</b>	<b>287,42</b>	<b>240,01</b>	<b>241,73</b>	<b>8,47</b>

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: летний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
515	Доп гарнир(зеленый горошек консервированный/кукуруза консервированная)	80	4,31	2,18	4,64	47,3	0,04	7,68	0,011	1,8	19,14	48,96	16,13	0,64
326	Биточки манные со сметаной	125/15	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	9,2	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>10,88</b>	<b>11,8</b>	<b>61,22</b>	<b>386,52</b>	<b>0,236</b>	<b>7,78</b>	<b>9,211</b>	<b>2,53</b>	<b>58,2</b>	<b>196,06</b>	<b>73,85</b>	<b>2,65</b>
<b>обед</b>														
71	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
131	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
705	Напиток их плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>18,79</b>	<b>27,88</b>	<b>128,74</b>	<b>885,71</b>	<b>0,165</b>	<b>33,124</b>	<b>0,027</b>	<b>0,708</b>	<b>152,52</b>	<b>313,1</b>	<b>142,93</b>	<b>5,584</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1315</b>	<b>29,67</b>	<b>39,68</b>	<b>189,96</b>	<b>1272,23</b>	<b>0,401</b>	<b>40,904</b>	<b>9,238</b>	<b>3,238</b>	<b>210,72</b>	<b>509,16</b>	<b>216,78</b>	<b>8,234</b>

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
303	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	0,326	25,6	129,4	46,68	1,51
693	Какао на низкобелковом молоке	200	1,96	6,8	40,0	168,75	0,1				6,48	17,34	4,99	1,41
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>8,98</b>	<b>24,15</b>	<b>118</b>	<b>660,97</b>	<b>0,408</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>0,586</b>	<b>36,68</b>	<b>164,14</b>	<b>58,27</b>	<b>3,14</b>
<b>обед</b>														
43	Салат из капусты, сладкого перца и растительного масла *	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45
138	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	1,8	5,2	10,0	92,0	0,5	18,48	1,7	0	896,5	154,5	21,20	0,83
77	Икра из кабачков	60	0,5	2,4	3,3	40,0	0,1	33,1	0	0	109,0	79,1	136,7	3,7
518	Картофель отварной	200	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,24	0	33,8	132,0	0	6,0	0	0,18	18,0	6,42	4	0,6
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>8,83</b>	<b>12,34</b>	<b>96,06</b>	<b>527,86</b>	<b>0,84</b>	<b>87,13</b>	<b>1,7</b>	<b>2,29</b>	<b>1121,57</b>	<b>421,82</b>	<b>216,1</b>	<b>8,02</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>17,81</b>	<b>36,49</b>	<b>214,06</b>	<b>1188,83</b>	<b>1,248</b>	<b>88,09</b>	<b>2,5</b>	<b>2,876</b>	<b>1158,25</b>	<b>585,96</b>	<b>274,37</b>	<b>11,16</b>
	*Замена на салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,1	51,4	0,01	11,8	0	9,24	31,3	20,3	9,6	0,4

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
97	Сыр безбелковый	15	0	3,45	3,0	43,05	0,005	0	0	0	0	0	0	0
265	Запеканка капустная	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
692	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>	<b>435</b>	<b>13</b>	<b>13,12</b>	<b>80,68</b>	<b>427,53</b>	<b>0,416</b>	<b>21,84</b>	<b>0,05</b>	<b>1,114</b>	<b>185,88</b>	<b>571,9</b>	<b>136,05</b>	<b>7,37</b>
<b>обед</b>														
	Помидоры свежие*	60	0,6	0,2	0,2	14,4	-	15,15	0,002	0,2	18,4	12,0	15,75	0,6
135	Суп из овощей	250	2,3	2,8	16,87	114,0	0,1	12,0	0	1,3	30,45	77,7	31,4	1,2
236	Котлеты свекольные с соусом сметанным	120	4,08	9,24	24,04	194	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
520	Пюре картофельное без молока	150	2,9	4,4	23	142,5	0,153	21,0	0,04	0,19	19,56	80,3	29,65	1,2
639	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0	0	35,4	140,00	0,01	0,4	0,002	0	25,2	19,4	39,6	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>12,12</b>	<b>17,08</b>	<b>119,27</b>	<b>696,86</b>	<b>0,328</b>	<b>51,324</b>	<b>0,064</b>	<b>2,148</b>	<b>132,94</b>	<b>276,6</b>	<b>145,03</b>	<b>5,444</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1255</b>												<b>12,81</b>
			<b>25,12</b>	<b>30,2</b>	<b>199,95</b>	<b>1124,39</b>	<b>0,744</b>	<b>73,164</b>	<b>0,114</b>	<b>3,262</b>	<b>318,82</b>	<b>848,5</b>	<b>281,08</b>	<b>4</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
302	Каша вязкая овсяная с маслом (на воде)	200	4,8	11	33,8	253,8	1,5	0,34	0,05	0,3	27,34	124,0	44,6	1,4
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	59	0,004	2,9	0	0,01	7,8	5,2	9,7	0,9
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	0,4	0,4	9,6	47,00	0,03	10,0	0	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	<b>Итого</b>	<b>552</b>	<b>6,68</b>	<b>18,95</b>	<b>68,61</b>	<b>471,52</b>	<b>1,554</b>	<b>13,24</b>	<b>0,09</b>	<b>0,88</b>	<b>58,14</b>	<b>160,6</b>	<b>69,9</b>	<b>4,74</b>
<b>обед</b>														
51	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
133	Суп картофельный	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
292	Кабачки фаршированные овощами	200	3,82	21,3	9,86	252,0	0,06	16,1	0	0,46	111,86	79,42	29,92	0,96
648	Кисель из свежих фруктов витаминизированный	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	18,0	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>12</b>	<b>32,59</b>	<b>90,81</b>	<b>706,47</b>	<b>0,215</b>	<b>40,51</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>346,14</b>	<b>368,52</b>	<b>98,19</b>	<b>5,21</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1302</b>	<b>18,68</b>	<b>51,54</b>	<b>159,42</b>	<b>1177,99</b>	<b>1,769</b>	<b>53,75</b>	<b>0,09</b>	<b>4,33</b>	<b>404,28</b>	<b>529,12</b>	<b>168,09</b>	<b>9,95</b>

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
96	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	0	0	0,04	0,11	2,4	3,0	0	0,02
185	Запеканка из пшена с маслом	200	7,24	14,22	44,78	336,0	0,14	0,02	0,01	1,58	39,0	140,5	47,3	1,76
686	Чай с молоком и сахаром	200	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,001	0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>9,94</b>	<b>23,02</b>	<b>70,69</b>	<b>528,72</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>0,51</b>	<b>1,95</b>	<b>172,6</b>	<b>253,7</b>	<b>69,3</b>	<b>2,41</b>
<b>обед</b>														
220	Салат из свежих помидоров и огурцов *	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	2,7	12,11	85,75	0,1	8,25	0,023	0,3	26,7	56,0	24,9	0,5
224	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
326	Биточки манные со сметаной	180/20	5,4	9,4	31,7	233,5	0,176	0,07	0,1	0,47	23,36	126,9	49,72	1,51
	Сок в ассортименте	200	2,0	0,12	20,2	92,00	0,01	4,0	0	0,2	17,0	14,0	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>900</b>	<b>15,64</b>	<b>28,96</b>	<b>87,86</b>	<b>748,43</b>	<b>0,436</b>	<b>33,35</b>	<b>0,188</b>	<b>3,7</b>	<b>155,65</b>	<b>324,65</b>	<b>118,78</b>	<b>5,17</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>25,58</b>	<b>51,98</b>	<b>158,55</b>	<b>1277,15</b>	<b>0,636</b>	<b>34,7</b>	<b>0,698</b>	<b>5,65</b>	<b>328,25</b>	<b>578,35</b>	<b>188,08</b>	<b>7,58</b>
	*Замена на консервированные овощи по сезону	60	0,4	3,01	1,1	33,6	0,08	4,2	0	0,3	20,4	13,9	8,4	0,4

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: летний

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
96	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	0	0	0,028	0,11	2,4	3,0	0	0,02
269	Запеканка овощная	200	11,9	9,47	52,8	278,76	0,391	21,84	0,05	0,854	180,38	554,4	128,95	6,85
685	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб низкобелковый	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фрукты в ассортименте (поштучно)	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0	0,4	8,0	28,0	42,0	0,6
	<b>Итого</b>	<b>542</b>	<b>15,11</b>	<b>15,27</b>	<b>98,55</b>	<b>527,72</b>	<b>0,451</b>	<b>31,87</b>	<b>0,078</b>	<b>1,624</b>	<b>206,48</b>	<b>605,6</b>	<b>178,95</b>	<b>7,97</b>
<b>обед</b>														
71	Винегрет с зеленым луком	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
131	Рассольник домашний	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
454	Котлета по Хлыновски	90	16,6	5,0	0	112	0,07	0,8	0	1,46	19,4	194,6	21,9	0,5
517	Макаронные изделия безбелковые отварные с овощами	200	0,4	5	11,3	92	0,05	3,25	1,3	0,5	15,5	31	9,25	0,5
648	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,16	0,08	27,5	11,36	0,01	14,00	0	0,2	8,2	9,0	4,4	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>8,2</b>	<b>15,12</b>	<b>74,06</b>	<b>359,42</b>	<b>0,13</b>	<b>28,2</b>	<b>1,302</b>	<b>3,76</b>	<b>94,3</b>	<b>161,6</b>	<b>72,15</b>	<b>2,88</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1382</b>	<b>23,31</b>	<b>30,39</b>	<b>172,61</b>	<b>887,14</b>	<b>0,581</b>	<b>60,07</b>	<b>1,38</b>	<b>5,384</b>	<b>300,78</b>	<b>767,2</b>	<b>251,1</b>	<b>10,85</b>

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: летний

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
<b>завтрак</b>														
	Огурцы свежие*	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
303	Каша вязкая пшеничная с тыквой (на воде, с сахаром, с маслом)	200	5,42	10,15	34,62	248,00	0,288	0,96	0,8	1,47	25,6	129,4	46,68	1,51
692	Кофейный напиток с молоком безбелковым	200	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	0,9	0,1	0,5	0,3
	Хлеб низкобелковый	20	1,1	0,2	9,88	45,72	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
	Печенье безбелковое (в ассортименте)	50	0,5	7	33,5	198,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>7,02</b>	<b>17,35</b>	<b>93</b>	<b>552,22</b>	<b>0,308</b>	<b>0,96</b>	<b>0,8</b>	<b>1,73</b>	<b>31,1</b>	<b>146,9</b>	<b>53,78</b>	<b>2,03</b>
<b>обед</b>														
17	Салат из соленых огурцов с зеленым луком	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	4,6	17,4	117,0	,01	12,5	0	0	90,5	20,7	91,3	1,5
297	Каша перловая рассыпчатая	200	8,55	11,4	49,03	333,75	0,04	0	0,004	0,25	35,56	175,00	62,7	2,01
237	Котлеты капустные с соусом сметанным	125	4,4	9,24	17,45	184	0,025	2,774	0,02	0,098	30,13	44,8	18,63	0,604
631	Компот из фруктов свежих витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,8	49,3	6,42	4,00	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>	<b>875</b>	<b>30,09</b>	<b>35,89</b>	<b>161,34</b>	<b>1136,61</b>	<b>0,403</b>	<b>38,894</b>	<b>4,924</b>	<b>2,084</b>	<b>287,67</b>	<b>460,82</b>	<b>233,99</b>	<b>8,194</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>37,11</b>	<b>53,24</b>	<b>254,34</b>	<b>1688,83</b>	<b>0,711</b>	<b>39,854</b>	<b>5,724</b>	<b>3,814</b>	<b>318,77</b>	<b>607,72</b>	<b>287,77</b>	<b>10,224</b>
	<b>ИТОГО за 10 дней</b>		<b>252,92</b>	<b>441,88</b>	<b>1957,51</b>	<b>12656,02</b>	<b>9,52</b>	<b>600,69</b>	<b>22,0319</b>	<b>37,105</b>	<b>4072,88</b>	<b>6416,57</b>	<b>2502,46</b>	<b>106,86</b>

Итого за день		белки, г	жиры, г	углев., г	энерг. ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день		22,33	56,24	197,25	1416,14	1,86	48,784	0,375	3,598	284,42	422,05	252,28	8,754
2 день		25,92	42,27	215,38	1289,24	0,789	57,064	1,41	2,549	296,29	805,1	221,48	12,474
3 день		15,89	45,38	154,49	1147,32	0,44	85,72	2,04	2,05	287,42	240,01	241,73	8,47
4-день		29,67	39,68	189,96	1272,23	0,401	40,904	9,238	3,238	210,72	509,16	216,78	8,234
5-день		17,81	36,49	214,06	1188,83	1,248	88,09	2,5	2,876	1158,25	585,96	274,37	11,16
6-день		25,12	30,2	199,95	1124,39	0,744	73,164	0,114	3,262	318,82	848,5	281,08	12,814
7-день		18,68	51,54	159,42	1177,99	1,769	53,75	0,09	4,33	404,28	529,12	168,09	9,95
8-день		25,58	51,98	158,55	1277,15	0,636	34,7	0,698	5,65	328,25	578,35	188,08	7,58
9-день		23,31	30,39	172,61	887,14	0,581	60,07	1,38	5,384	300,78	767,2	251,1	10,85
10-день		37,11	53,24	254,34	1688,83	0,711	39,854	5,724	3,814	318,77	607,72	287,77	10,224
<b>ИТОГО</b>		241,42	437,41	1916,01	12469,26	9,179	582,1	23,569	36,751	3908	5893,17	2382,76	100,51