«УТВЕРЖДАЮ»

Директор гимназии-интернат №4

_____ А.Г.Ризатдинов

Примерное двухнедельное меню пятиразового питания учащихся гимназии-интернат №4

	Брутто	Выход	Белки	Жиры	Углев	К/К	Витамины/мг/				Минер.вещ-ва/мг/			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
Сыр порц.	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив.порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша овсяная молочная с маслом		200/10	5,61	18,7	56,46	307	0,242	0,36	55,3	0,9	145,6	148	77,2	1,919
геркулес	50	50												
молоко	96	96												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
чай с молоком с сахаром		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	25	12	0,8
чай	0,5	0,5												
молоко	50	50												
сахар	15	15												
батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
актимель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1

			21,04	**39,05**	**107,32**	**746,4**	**0,3848**	**2,6496**	**239,5**	**1,205**	**362,6**	**349,6**	**105,72**	**4,295**
Обед														
Салат из белок. капусты		150	2,1	7,6	13,3	132	0,06	23,8	90	0	69	82,5	22,5	1,2
капуста б/к	148,5	118,5												
морковь	19,5	15												
масло растит	7,5	7,5												
сахар	7,5	7,5												
Рассольник Ленинград.с гов.		250/25/10	11,1	7,96	22,08	227,2	0,12	11,8	0	0,35	61,5	164	41,5	1,4
со сметаной														
картофель	107,2	60												
перловка	5	4												
морковь	13	8												
лук репч	6	4												
огурцы сол	17	12,3												
масло слив	5	4												
говядина	40	25												
сметана	10	10												
Картофель отварной		150	3	6,1	24,3	166,5	0,18	30	0	0	15	87	34,5	1,35
Картофель	286	193												
масло сливочное	7	7												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Компот из изюма		200	4		27,3	107	0,03	0	0	0,1	17	25,8	8,4	0,6
изюм	20	32												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский		70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
Полдник			**30,32**	**34,4**	**112,28**	**909,9**	**0,599**	**65,6**	**90**	**1,63**	**200,3**	**543,8**	**149,8**	**8,18**

Сок фасов. яблочный	1 шт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Апельсин	180	180	0,6		17,2	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
Пирожки печеные с кап. с яйцом		75	4,8	3,6	31,6	162	0,09	0	0	1,2	16	32	23	1,1
тесто		**58**												
мука	37	36,8												
сахар-песок	2,56	2,56												
масло растит	0,93	0,93												
дрожжи	0,29	0,29												
фарш капуста-яйцо		**25**												
капуста	38,5	30												
масло сливочное	1,75	1,75												
яйцо	2,5	2,5												
Ужин			**6,4**	**3,8**	**69**	**334**	**0,19**	**124**	**0**	**1,8**	**98**	**92**	**57**	**4,5**
Каша пшеная		150	2,9	4,6	15,9	120	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
Пшено	37,5	37,5												
Масло слив	5,25	5,25												
Рыба тушеная в томате с овощ		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
грбуша потр с гол.	208,8	146,4												
или горбуша потр без головы	192	146,4												
морковь	46	33												
лук реп	20	16												
томат-паста	8	8												
масло растит	9,3	9,3												
сахар-песок	4	4												
Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
Порц. огурец св.		100	0,08	0,2	2,6	14	0,04	10	0	0,1	23	42	14	0,6
огурцы св	102	100												
			31,88	**18,4**	**64,4**	**554**	**0,4**	**19,3**	**24**	**7,44**	**197,2**	**514**	**137,9**	**6,13**
Ужин-2														

Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Батон	100	100	7,8	3	49,7	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
Молоко витамин.фасов.	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0
			18,1	**15**	**64,1**	**493**	**0,23**	**18,38**	**10,9**	**2,2**	**67,7**	**135,8**	**27,9**	**1,84**
Итого за день			**107,74**	**110,65**	**417,10**	**3037,30**	**1,80**	**229,93**	**364,40**	**14,28**	**925,80**	**1635,2**	**478,32**	**24,95**
2-день														
Завтрак														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша пшено-рисовая молочная		200/10	6,72	12,54	62,88	272	0,16	1,3	60	0,275	135,6	129,6	46,8	0,996
с маслом														
пшено	25	25												
рис	22,5	22,2												
молоко	97	97												
сахар	2	2												
масло слив.	10	10												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
Кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар-песок	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Актимель		100	2,65	1,5	11,5	73								
Яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
			25,67	**35,19**	**138,17**	**834,8**	**0,3908**	**5,0696**	**244,2**	**0,58**	**328,6**	**381,8**	**68,12**	**3,052**
Обед														
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	8,9	0	4,6	45	50,1	26	1,7
свекла	128	100												
масло растит	10	10												
Щи из св.капусты с гов со смет		250/25/10	10,1	6,29	10,3	153,15	0,08	20,55	10	1,55	81,5	135	34	22,15
капуста св	63	50												
картофель	42,5	30												
морковь	13	10												

лук реп	12	10												
масло слив	5	5												
говядина	40	25												
Макароны отварные		150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
макароны	52,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Биточки рубленые из гов.		75	9,52	8,64	9,6	155	0,06	0,15	15	0.45	33	82,5	22,5	0,9
говядина	55,5	55,5												
хлеб пшен	13,5	13,5												
сухари пон	7,5	7,5												
лук репч	9,6	7,5												
молоко	18	18												
масло раст	4,5	4,5												
Кисель		200			30,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель-концентрат	24	24												
сахар	10	10												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			31,19	**24,92**	**118,7**	**857,85**	**0,339**	**31,4**	**25**	**8,58**	**201,8**	**414,6**	**126,4**	**28,58**
Полдник														
Сок фасов. абрикосовый	1 шт	200	1		25,4	110	0,04	8	0	1,6	40	14	20	0,4
Рулет с маком	75	75	4,95	20	40,95	363	0,12	0	0	1,2	16,5	64,5	70,5	1,5
Яблоко	180	180	0,6		17,2	80	0,06	20	0	4	32	22	18	4,4
Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
			10,85	**25**	**88,55**	**676**	**0,23**	**28,18**	**10,9**	**6,94**	**136,2**	**172,3**	**124,4**	**6,94**
Ужин														
Салат из сол.огурцов с маслом		100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,2	23	24	14	0,6
огурец сол.	101	81												
лук репч	18	15												
масло раст.	10	10												

Цыплята отварные		100	15,8	9	0,4	146	0,04	1,6	46	0,4	38	178	22	1,8
Цыплята	126	100												
лук репчатый	6	4												
Картофельное пюре		200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	0,45
картофель	244	171												
молоко	30	30												
масло слив	7	7												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			23,35	**16,45**	**56,7**	**485,5**	**0,29**	**14,4**	**50**	**1,5**	**131**	**369**	**96**	**5,65**
Ужин -2														
Молоко фасов витамин	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Пряники	25	25	1,25	7	13,2	121,5	0,022	0	40	0,22	7,5	15,5	2,75	0,35
			13,49	**16,4**	**62,4**	**442,3**	**0,198**	**17,36**	**40**	**2,28**	**23,5**	**66,7**	**12,35**	**1,31**
Итого за день			**104,55**	**117,96**	**464,52**	**3296,45**	**1,45**	**96,41**	**370,10**	**19,88**	**821,10**	**1404,4**	**427,27**	**45,53**
3-день														
Завтрак														
Сыр порц.	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша пшеничная молочная		200/10	0,01	16,5	66,26	315	0,062	0,36	55,3	0,1	125,6	82,4	24,4	0,929
с маслом														
пшеничная крупа	50	50												
молоко	96	96												
сахар	2	2												
масло слив	10	10												

Чай с сахаром		200/15	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0,4	0	0	0	0
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Актимель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
			16,96	**36,85**	**152,82**	**893,8**	**0,4428**	**6,3296**	**199,5**	**0,605**	**262,6**	**207,6**	**40,72**	**1,985**
Обед														
Салат из моркови с сах.и маслом		100/10/10	4,8	14,4	39,2	204	0,12	8,8	40	0,8	64	106	68	1,2
морковь	128	100												
масло растит	10	10												
сахар	10	10												
Уха рыбацкая		275	8,1	4,55	20,5	156,5	0,15	10,8	7,5	1,07	36,2	158,2	37	1,32
не ест														
горбуша потр. с головой или	89,6	50												
горбуша потр. без головы	61	50												
картофель	107,5	75												
лук репчатый	15	12,5												
масло слив	2,5	2,5												
Гуляш из говядины		100/100	27,8	13	8	264	0,12			1	38	344	36	4,6
говядина	158	100												
масло раст	8	8												
лук репч	23,8	20												
томат-паста	6,4	6,4												
мука пшен	6	6												
Рагу овощное		200	4,6	10,2	3,4	194	0,1	1,6	0	2,4	76	76,6	54	1,6
картофель	129	90,4												
морковь	40	21,6												
капуста б/к	30	21,6												
масло растит	8	8												
лук репчатый	28,5	12												
соус:		**45**												

масло слив	2,2	2												
мука пш	2	2												
морковь	3,75	2,7												
лук репчатый	1,2	0,9												
томат-паста	3,7	3,7												
масло слив	6	6												
сахар	0,4	0,4												
Компот из сухофр		200	0,5		31,5	124	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2
компотная смесь	20	50												
сахар	20	20												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			50,42	**42,99**	**127,1**	**1086,7**	**0,609**	**23**	**47,5**	**6,65**	**252,5**	**799,8**	**231,9**	**11,65**
Полдник														
Сок фасов. Ананасовый	1 шт	200	0,6		23,6	104	0,12	22	0	0,4	34	16	26	0,6
Катлы кумяч		50	10,8	6,6	30,5	197	0,15	0	56	1,1	47	71	34	2,3
мука пш	31	31												
Яйцо	2,5	2,5												
масло слив	2,5	2,5												
молоко	12,5	12,5												
дрожжи сухие	0,75	0,75												
сахар	1	1												
сахар	5	5												
масло слив	3	3												
			11,4	**6,6**	**54,1**	**301**	**0,27**	**22**	**56**	**1,5**	**81**	**87**	**60**	**2,9**
Ужин														
Помидоры свеж. порционно	102	100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25		0,8	14	26	20	1
помидоры		100												
Омлет натуральный с маслом		105/5	10	16,7	1,9	199	0,06	0	200	0,4	44	154	5	1
яйцо	2 шт	80												
молоко	30	30												
масло	5	5												

Гороховое пюре		150	14,1	6,9	33,45	255	0,34			0,75	70,5	160,5	63	5
горох	72,7	145												
масло растит	5,25	5,25												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09			0,2	17,5	79,5	10	0,9
Компот из св. яблок		200	0,29	0	34,1	134	0,015	5	5,015	0,1	8	5,5	4,5	1,175
яблоки	45,4	50												
сахар	24	24												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			34,39	**36,30**	**91,55**	**848,00**	**0,65**	**30,00**	**205,02**	**2,95**	**168,00**	**500,50**	**126,50**	**11,08**
Ужин-2														
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Груша	180	180	3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
			16,24	**13,3**	**60,25**	**422,8**	**0,266**	**14,11**	**25**	**0,8**	**206**	**174,2**	**52,6**	**5,69**
Итого за день			**129,41**	**136,04**	**485,82**	**3552,30**	**2,23**	**95,44**	**533,02**	**12,51**	**970,10**	**1769,1**	**511,72**	**33,30**
4 -день														
Завтрак														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Суп молочный с вермишелью		250	7	7,9	24,7	141	0,08	0,75	25	0,5	148	125	20	0,5
макарон.изд	20	20												
вода	105	105												
молоко	125	125												
сахар	2	2												
масло слив	2	2												
Яйцо отварное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	25	12	0,8
Чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
молоко	50	50												

Актимель		100	2,65	1,5	11,5	73								
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
			25,55	**29,45**	**95,46**	**678,80**	**0,31**	**4,72**	**209,20**	**0,81**	**373,00**	**352,20**	**53,32**	**3,36**
Обед														
Салат из кваш.капусты		150	1,9	7,5	12	123	0,03	45	0	0,15	72	46	24	0,9
капуста кваш	174	121,5												
масло растит	7,5	7,5												
лук репч	18	15												
сахар	7,5	7,5												
Суп картоф. с чечевицей с гов.		250/25	14	7,06	22,3	190,8	0,16	1	0	1,82	32,5	208	52	2,4
картофель	71,5	50												
чечевица	25	20												
лук репч	12	10												
морковь	13	10												
масло слив	5	5												
говядина	40	25												
Рис отварной		150	3,75	6,1	38,55	228	0,03	0	0	1,5	15	76,5	27	0,6
Рис	54	145												
масло слив	6,75	6,75												
Цыплята отварные		75	11,9	6,7	0,3	108	0,003	0,12	34	0,3	28,5	133,5	16	1,35
Цыплята	94,5	75												
Лук репчатый	4,5	3												
Компот из куряги		200	1,1		31,5	125	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2
куряги	20	37												
сахар	20	20												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			37,27	**28,2**	**129,15**	**919**	**0,342**	**47,92**	**34**	**5,15**	**186,3**	**579**	**155,9**	**8,18**
Полдник														
Сок фасов.виноградный	1 шт	200	0,6		32,6	140	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8

Печенье фасов	25	25	6,3	3,5	18,3	121	0,022	0	40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
Банан	200	180	2,2		29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			9,1	**3,5**	**80,3**	**385**	**0,142**	**24**	**40**	**1,42**	**63,5**	**95,5**	**104,25**	**2,35**
Ужин														
Запеканка творожная со сгущ мол		100/10	18,1	13,2	17	262	0,086	0,6	34,2	1,42	200,7	236,9	38,4	0,82
творог	94,6	93,3												
манка	6,7	6,7												
сахар	6,7	6,7												
яйцо	2,7	2,7												
масло слив	4	4												
сухари	4	4												
сметана	4	4												
сгущенное молоко	10	10												
Азу		50/150	16	8,7	17,5	214	0,2	6,8	0	0,5	30,6	160,2	39,6	2,16
говядина	79	50												
масло растит	8	8												
лук репчатый	14	12												
томат паста	3	3												
мука пшеничная	2	2												
огурцы соленые	20	12												
картофель	137,2	96												
Чай с сахаром		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			37,7	**22,5**	**67,2**	**639**	**0,366**	**9,6**	**34,2**	**2,62**	**261,3**	**480,1**	**108**	**5,78**
Ужин-2														
Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13

			16,79	**11,4**	**49,2**	**404,8**	**0,236**	**4,29**	**35,9**	**0,14**	**215,7**	**214**	**44,5**	**1,73**
Итого за день			**126,41**	**95,05**	**421,31**	**3026,60**	**1,40**	**90,53**	**353,30**	**10,14**	**1099,80**	**1720,8**	**465,97**	**21,40**
5-день														
Завтрак														
Сыр порц.	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша гречневая молочная		200/10	6,01	1,66	51,46	281	0,25	1,3	60	0,5	137,6	143,1	114,3	3,496
с маслом														
гречка	50	50												
молоко	96	96												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0,4	0	0	0	0
какао порошок	4	4												
молоко	100	100												
сахар	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
			20,31	**20,51**	**126,52**	**786,80**	**0,63**	**7,27**	**204,20**	**1,01**	**274,60**	**268,30**	**130,62**	**4,55**
Обед														
Порц.огурец св.		150	0,12	0,3	3,9	21	0,06	15	0	0,15	34	63	21	0,9
огурцы св.	153	150												
Суп лапша -домашняя с фрикад		200/25	0,4	0,1	1,3	146	0,094	1,45	35	0,46	14,66	87,53	13,95	1,226
лапша домашняя :		16												
мука пш	14	14												
мука п/п	0,96	0,96												
яйца	4	4												
морковь	9,6	8												
лук репчатый	9,6	8												
масло слив	4	4												
фрикадельки:		**25**												
говядина	28,5	28,5												
лук репчатый	3	2,5												

яйцо	2	2												
Плов из говядины		150	16,2	8,85	28,35	262,5	0,01	2,8	0	2,7	26,6	104,7	33,7	1,38
говядина	79	50												
рис	34	34												
масло растит	5	5												
лук реп	6	5												
морковь	10	8												
томат-паста	3,2	3,2												
Компот из св. яблок		200	0,29	0	34,1	134	0,015	5	5,01	0,1	8	5,5	4,5	1,175
яблоки	45,4	50												
сахар	24	24												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			21,63	**10,09**	**92,15**	**707,7**	**0,298**	**24,25**	**40,01**	**4,39**	**103,56**	**365,73**	**106,05**	**7,411**
Полдник														
Сок фасов.вишневый	1 шт	200	0,2		22,8	100	0	20	0	1,6	52	82	30	3,2
Эч-почмак		100	20,5	6,6	37,1	232	0,12	0	0	1,6	21	69	31	1,4
мука пш	31	31												
яйцо	2,6	2,6												
масло слив	2,6	2,6												
сахар песок	1	1												
молоко	12,5	12,5												
дрожжи сухие	0,3	0,3												
говядина	22,5	22,5												
картофель	42,1	29,5												
лук репч	10,1	8,5												
масло слив	5,5	5,5												
Апельсин	180	180	0,6		17,2	80	0,08	120	0	0,4	68	46	26	0,6
			21,3	**6,6**	**77,1**	**412**	**0,2**	**140**	**0**	**3,6**	**141**	**197**	**87**	**5,2**
Ужин														
Порционно свекла отварная		100	1	5,7	7,7	80	0,01	7,9	0,05		15	16	17	1,5

свекла	128	100												
Рыба тушеная в томате с овощ.		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша потр с гол	208,8	146,4												
или горбуша потр без головы	192	146,4												
морковь	46	33												
лук репч	20	16												
томат-паста	8	8												
масло растит	9,3	9,3												
сахар.песок	4	4												
Картофель отварной		200	4	8,1	32,4	222	0,24	40	0	0	20	116	46	1,8
картофель	277	194												
масло слив	7	7												
Кисель		200			30,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель-концентрат	24	24												
сахар	10	10												
Кекс "Столичный"	1 шт	75	13,8	5,4	63,7	279	0,015	0	48	0,22	16,5	41,2	4,5	0,15
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			47,5	**32,8**	**165,3**	**1061**	**0,544**	**59**	**72,05**	**6,84**	**211**	**589,2**	**164,8**	**8,06**
Ужин-2														
Молоко фасов витаминизиров	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0
Батон	140	140	10,92	4,2	69,6	344	0,22	5,88	0	0	28	89,6	16,8	1,68
Актимель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
			19,57	**12,7**	**90,5**	**541**	**0,22**	**19,88**	**0**	**2,06**	**28**	**89,6**	**16,8**	**1,68**
Итого за день			**130,31**	**82,70**	**551,57**	**3508,50**	**1,89**	**250,40**	**316,26**	**17,90**	**758,16**	**1509,8**	**505,27**	**26,90**
Итого за неделю			**598,42**	**542,40**	**2340,3**	**16421,2**	**8,77**	**762,71**	**1937,1**	**74,69**	**4575,0**	**8039,3**	**2388,6**	**152,1**

6-день

Завтрак														
Сыр голланд	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		

Каша рисовая молочная		200/10	5,6	12,06	62,4	260	0,062	0,36	55,3	0,3	123,6	119	37,7	0,619
с маслом														
рис	44,4	44,4												
молоко	100	100												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
			16,80	**28,61**	**125,89**	**686,8**	**0,2628**	**4,1296**	**139,5**	**0,405**	**294,6**	**294,2**	**54,02**	**1,675**
Обед														
Салат из белокач.капусты		150	2,1	7,6	13,3	132	0,06	23,8	90	0	69	82,5	22,5	1,2
капуста б/к	148,5	118,5												
масло растит	19,5	15												
морковь	7,5	7,5												
сахар	7,5	7,5												
Суп картофельный с гречкой с гов		200/25	2,9	3,3	17,7	111,2	0,1	8,25		0,75	32,5	200	30	1
Картофель	107,5	75												
Гречка	5	5												
морковь	13	10												
лук	12	10												
масло слив	3	3												
говядина	40	25												
Картофельное пюре		200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	0,45
картофель	244	171												
молоко	30	30												
масло слив	7	7												
Бефстроганов		100/100	34,8	24,6	10,4	406	0,16	1,6	60	4	76	290	48	3,8
говядина	158	100												
лук репч	58	48												

масло растит	14	14												
мука пш	8	8												
сметана	40	40												
Компот из чернослива		200	0,4		27,2	112		1,8		0,4	18	10	4	0,2
чернослив	25	37												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			47,97	**43,09**	**115**	**1068,9**	**0,589**	**41,05**	**154**	**6,33**	**255,8**	**771,5**	**167,4**	**9,38**
Полдник														
Сок фасов. яблочно-виноградный	1 шт	200	0,8		26,4	116	0,03	4		0,3	27	19	13	1,8
Вак-бэлиш с мясом и рисом		90	10,7	8	53,4	250	0,11			1,44	19,2	98,4	27,6	1,32
Мука пшен в/с	31	31												
Яйцо	2,6	2,6												
Масло слив	2,6	2,6												
Молоко	12,5	12,5												
Сахар-песок	1	1												
Дрожжи	1,2	1,2												
Фарш		**50**												
Говядина	22,5	22,5												
Рис	6	15												
лук репч	7,7	6,5												
масло слив	7,5	7,5												
Яйцо для смазки	1	1												
масло для смазки	1	1												
жир для смазки листов	0,25	0,25												
Актимель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
			14,15	**9,5**	**91,3**	**439**	**0,14**	**4**	**0**	**1,74**	**46,2**	**117,4**	**40,6**	**3,12**
Ужин														
Салат из кваш.капусты		100	1,3	5	8	84	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6
капуста кваш	116	81												

масло растит	5	5												
лук репч	12	10												
сахар	5	5												
Цыплята отврные		75	11,9	6,7	0,3	108	0,003	0,12	34	0,3	28,5	133,5	16	1,35
Цыплята	94,5	75												
лук репч	4,5	3												
Макароны отварные		150	5,25	6,15	35,3	220,5	0,06	0	0	0,8	10	36	9	0,9
Макароны	52,5	52,5												
масло сливочное	5,25	5,25												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			23,37	**18,69**	**83,3**	**616,7**	**0,202**	**32,32**	**34**	**2,18**	**122,8**	**313,5**	**79,9**	**6,38**
Ужин-2														
Яблоко	180	180	6	0	17,2	80	0,06	20	0	4	32	22	18	4,4
Сырок глазир	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
			24,35	**12**	**76,35**	**534**	**0,34**	**25,13**	**35,9**	**4,14**	**251,7**	**248,8**	**64,9**	**6,37**
Итого за день			**126,64**	**111,89**	**491,84**	**3 345,4**	**1,53**	**106,63**	**363,40**	**14,80**	**971,10**	**1 745,4**	**406,82**	**26,93**
7-день														
Завтрак														
Сыр порц.	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша геркул мол.с маслом		200/10	5,61	18,7	56,46	307	0,26	1,3	60	0,9	153,6	178,1	78,8	1,946
геркулес	50	50												
молоко	97	97												
сахар	2	2												

масло сливочное	10	10												
Чай с сахаром		200/15	0,2		15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
Актимель		100	2,65	1,5	11,5	73								
Батон	40	40	3,12	1,2	19,9	98,4	0,088	1,68	0	0	8	25,6	4,8	0,48
			14,74	**32,85**	**105,62**	**655,40**	**0,35**	**2,99**	**144,20**	**1,01**	**294,60**	**285,70**	**96,32**	**3,32**
Обед														
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	9	0	4,6	45	50,1	26	1,7
свекла	128	100												
масло растит	10	10												
Суп картофельный с горохом с гов		250/25	14	7,06	22,3	190,8	0,16	1	0	1,82	32,5	208	52	2,4
картофель	71,5	50												
горох	25	20												
лук реп	12	10												
морковь	13	10												
масло слив	5	5												
говядина	40	25												
Котлеты из рыбы		120	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша	208,8	146,4												
хлеб пшен	13,5	13,5												
сухари панир	7,5	7,5												
лук репч	8,7	7,5												
масло растит	4,5	4,5												
Капуста тушеная		200	5	9,2	21,4	188	0,06	34	0	2	116	80	40	1,6
Капуста	286	229,2												
масло растит	7	5,25												
морковь	5	3												
лук репчатый	9,6	6												
томат паста	4	3												
мука пшен	2,4	1,8												
сахар	6	4,5												

Компот из изюма		200	0,4		27,3	107	0,03	0	0	0,1	17	25,8	8,4	0,6
изюм	20	32												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			51,12	**33,1**	**117,3**	**956**	**0,549**	**53,3**	**24**	**14,94**	**358**	**773,9**	**221,7**	**10,71**
Полдник														
Сок фасов.персик-яблоко	1 шт	200	0,8		16,5	114	0,03	8	0	0,9	12	22	16	1,6
Коржик Молочный	75	75	3,75	21,1	39,8	364	0,07	0	120	0,68	22,5	46,5	8,25	1,05
Груша	180	180	3,75	6,9	16,05	141	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6
			8,3	**28**	**72,35**	**619**	**0,14**	**18**	**120**	**2,38**	**72,5**	**100,5**	**48,25**	**7,25**
Ужин														
Помидоры свежие порц.		100	1,2	0,2	3,8	24	0,06	25		0,8	14	26	20	1
Помидоры	101	100												
Омлет натуральный с маслом		105/5	10	16,7	1,9	199	0,06	0	200	0,4	44	154	5	1
Яйцо	2,шт	80												
Молоко	30	30												
Масло	5	5												
Каша перловая		150	3	5,85	21,3	151,5	0,045			1,8	28,5	151,5	21	0,9
перловая крупа	33	145,5												
масло слив	5,25	5,25												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Чай с молоком		200	1,4	1,6	16,4	86	0,02	0,6			66	25	12	0,8
чай	0,5	0,5												
молоко	50	50												
сахар	15	15												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73

			24,4	**36,85**	**61,7**	**696,5**	**0,394**	**25,6**	**200**	**4,18**	**190,3**	**541**	**100,9**	**7,33**
Ужин-2														
сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
			18,35	**12**	**59,15**	**454**	**0,28**	**5,13**	**35,9**	**0,14**	**219,7**	**226,8**	**46,9**	**1,97**
Итого за день			**116,91**	**142,80**	**416,12**	**3380,90**	**1,72**	**105,02**	**524,10**	**22,65**	**1135,10**	**1927,9**	**514,07**	**30,58**
8 день														
Завтрак														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Макароны отварные		150	3,5	4,1	23,5	147	0,04	0	0	1,3	8	23	5	0,5
Макароны	52,5	145												
масло сливочное		5,25												
Яйцо отварное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Йогурт Данон	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
			24,55	**26,55**	**85,96**	**670,8**	**0,3008**	**6,3196**	**209,2**	**1,605**	**335**	**324,2**	**51,32**	**3,486**
Обед														
Салат из моркови с сах.и маслом		100/10/10	4,8	14,4	39,2	204	0,12	8,8	40	0,8	64	106	68	1,2
морковь	128	100												
масло растит	10	10												
сахар	10	10												
Суп картофельный с рисом с гов		250/25	2,5	3	18,2	116,2	0,1	8,25		0,75	32,5	180	30	1
Картофель	107	75												
Рис	5	5												
морковь	13	10												
лук	12	10												

масло слив	3	3												
бульон	180	180												
говядина	40	25												
Зразы рубленые		70	1,8	13,03	12,4	211	0,06	3,3	7	0,6	22	88	18	1,1
говядина	38	38												
хлеб пшен	8	8												
лук	31	26												
масло растит	4	4												
яйцо	1/8	5												
сухари понир	6	6												
масло растит	4	4												
молоко	11	11												
Каша гречневая рассып		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	2,4
гречка	62,5	145												
масло сливочное	5,25	5,25												
Кисель		200			3,6	118	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2
кисель -концентрат	24	24												
сахар	10	10												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			22,12	**33,07**	**139,25**	**1096,4**	**1,599**	**22,15**	**47**	**4,68**	**168,8**	**563**	**223,9**	**8,63**
Полдник														
Сок фасов. абрикосовый	1 шт	200	1		25,4	110	0,04	8	0	1,6	40	30	20	0,4
Булочка Домашняя		50	3,8	6,6	30,5	197	0,06		9	2	16	44	6	0,6
Мука пш. в/с	32	32												
Мука п/п	1,7	1,7												
сахар-песок	2,2	2,2												
Сахар -песок /присыпка/	1,6	1,6												
Масло растит	6,24	6,24												
Яйцо для смазки изд	0,1	0,1												
Дрожжи сухие	0,2	0,2												
молоко	14,2	14,2												

Банан	200	180	2,2	0	29,4	124	0,08	20	0	0,8	16	56	84	1,2
			7	**6,6**	**85,3**	**431**	**0,18**	**28**	**9**	**4,4**	**72**	**130**	**110**	**2,2**
Ужин														
Огурец св. порц.	101	100	0,8	0,2	2,6	14	0,03	10		0,1	23	42	14	0,6
Рыба тушеная в том.с овощ.		120/100	25,4	13	13,4	259	0,16	9,3	24	5,44	127,2	305	62,4	1,68
горбуша потр.с гол.	208,8	146,4												
или горбуша потр без головы	192	146,4												
морковь	46	33												
лук репч	20	16												
томат-паста	8	8												
масло растит	9,3	9,3												
сахар.песок	4	4												
Рагу овощное		200	4,6	10,2	3,4	194	0,1	1,6	0	2,4	76	76,6	54	1,6
картофель	129	90,4												
морковь	40	21,6												
капуста б/к	30	21,6												
масло растит	8	8												
лук репчатый	28,5	12												
соус:		**45**												
масло слив	2	2												
мука пш	2	2												
морковь	3,75	2,7												
лук репчатый	1,2	0,9												
томат-паста	3,7	3,7												
масло слив	6	6												
сахар	0,4	0,4												
Компот из куряги		200	1,1	0	31,5	125	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2
куряга	20	37												
сахар	20	20												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			35,2	**24**	**68,4**	**695**	**0,37**	**22,7**	**24**	**9,04**	**258,2**	**508,6**	**158,4**	**6,08**

Ужин-2														
Молоко фасов витаминизир	1 шт	200	6	7	9,4	124		14		2,06				
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
			13,8	**10**	**59,15**	**370**	**0,22**	**18,2**	**0**	**2,06**	**20**	**64**	**12**	**1,2**
Итого за день			**102,67**	**100,22**	**438,06**	**3263,20**	**2,67**	**97,37**	**289,20**	**21,79**	**854,00**	**1589,8**	**555,62**	**21,60**
9-день														
Завтрак														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		
Каша манная молочная		200/10	4,81	16,5	60,46	299	0,092	0,36	55,3	0,85	129,6	106,6	21,7	0,619
с маслом														
манка	44,4	44,4												
молоко	100	100												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Какао с молоком		200	4,9	5	32,5	190	0,2	2,6	60	0,4	0	0	0	0
какао порошок	4	4												
молоко	100	100												
сахар	20	20												
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
Яйцо вареное	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
Итого			**24,21**	**39,95**	**135,82**	**867,8**	**0,5028**	**6,3296**	**299,5**	**1,555**	**288,6**	**308,8**	**43,02**	**2,675**
Обед														
Салат из сол.огурцов с луком с/м		100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	0,2	23	24	14	0,6
огурцы сол	101	81												
масло растит	18	15												
лук репчатый	10	10												
Борщ из св. капусты с гов.		250/25/10	10,1	8,6	13,4	171,2	0,1	9,4	10	0,95	21,6	183	49	1,25
со сметаной														
свекла	50	40												
капуста св	25	20												

картофель	27	20												
морковь	16,2	10												
лук реп	13	10												
томат.паста	2,7	2,7												
масло слив	5	5												
сахар	3	3												
говядина	40	25												
сметана	10	10												
Каша пшеная		150	2,9	4,6	15,9	120	0,12	0	0	1,2	21	84	31,5	1,05
пшено	37,5	145												
масло слив	5,25	5,25												
Цыплята отварные		75	11	6,7	0,3	108	0,03	0,12	34	0,03	28,5	133,5	16	1,35
Бройлер -цыпленок	94,5	75												
лук рел.	4,5	3												
Сырок глазированный	1 шт.	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
Компот из сухофруктов		200	0,5	0	31,5	124	0	1,8	0	0,4	18	10	4	0,2
компотная смесь	20	50												
сахар	20	20												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			34,22	**25,84**	**92,3**	**865**	**0,399**	**16,5**	**54,9**	**3,9**	**180,1**	**611,3**	**163,3**	**7,82**
Полдник														
Сок фасов. Ананасовый	1 шт	200	0,6	0	23,6	104	0,12	22		0,4	34	16	26	0,6
Пироженное песочное	75	75	23,3	10,6	39,07	363,7	0,06	0	123	0,67	22,5	46,5	8,25	1,05
Актимель	1 шт	100	2,65	1,5	11,5	73								
			26,55	**12,1**	**74,17**	**540,7**	**0,18**	**22**	**123**	**1,07**	**56,5**	**62,5**	**34,25**	**1,65**
Ужин														
Салат из свеклы с маслом		100/10	1,7	3	8,4	67	0,02	8,9	0	4,6	45	51	26	1,7
свекла	128	100												

масло	10	10												
Запеканка картофельная		200/5	20	23,7	33	433	0,19	6	26	0,64	54	187	46,7	2,14
с мясом и маслом														
говядина	65,3	41,3												
масло растит	3,3	3,3												
картофель	275	181												
лук репч	17,3	14,6												
масло растит	2,1	2,1												
масло растит	2,1	2,1												
сухари	4	4												
масло сливочное	6,6	6,6												
Чай с сахаром с молоком		200/15/100	0,2	0	15	58	0	0	0	0	12	8	6	0,8
Чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
молоко		100	3	3,5	4,7	62	0	7	0	0	10	32	6	0,6
Печенье	25	25	6,5	3,55	18,3	121	0,022	0	40	0,22	7,5	15,5	2,25	0,35
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			36,02	**34,59**	**103,9**	**885,2**	**0,351**	**21,9**	**66**	**6,44**	**148,8**	**398,5**	**119,85**	**8,32**
Ужин-2														
Мандарины	180	180	0,6		17,2	80	0,12	76	0	0,4	70	34	22	0,2
Молоко	1 шт	200	6	7	9,4	124	0	14	0	2,06	0	0	0	0
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
Сырок глазированный	1 шт	45	4,3	5	5	123	0,01	0,18	10,9	0,14	47,7	71,8	15,9	0,64
			18,7	**15**	**81,35**	**573**	**0,35**	**94,38**	**10,9**	**2,6**	**137,7**	**169,8**	**49,9**	**2,04**
Итого за день			**125,30**	**117,48**	**411,19**	**3731,70**	**1,44**	**66,91**	**554,30**	**13,11**	**721,70**	**1452,9**	**376,32**	**21,11**
10-день														
Завтрак														
Сыр порц	12,8	12	3,15	3,15	2,7	42	0,0048	0,0096	25,2	0,005	120	72	6,72	0,096
Масло слив. порц.	10	10	0,01	8,3	0,06	77			59	0,1	1	2		

Каша пшеная молочная с маслом		200/10	6,01	2,7	61,26	281	0,25	1,3	60	0,25	154,6	150,6	55,8	1,496
пшено	50	50												
молоко	96	96												
сахар	2	2												
масло сливочное	10	10												
Кофейный напиток с молоком		200	1,8	2,7	20,93	111	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
кофейный напиток	8	8												
молоко	50	50												
сахар-песок	20	20												
Йогурт Активиа	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
Батон	80	80	6,24	2,4	39,8	196,8	0,176	3,36	0	0	16	51,2	9,6	0,96
			85,01	**23,25**	**129,15**	**792,8**	**0,5008**	**5,8196**	**169,2**	**0,355**	**477,6**	**416,8**	**91,12**	**2,682**
Обед														
Салат из кваш капусты		100	1,3	5	8	84	0,02	30	0	0,1	48	31	16	0,6
капуста кваш	116	81												
масло растит	5	5												
лук репч	12	10												
сахар	5	5												
Суп карт с мак.изд с фрик.		250/35	8,3	5,6	21,3	172	0,14	12,2	5	0,92	39,8	156,6	45,04	1,25
картофель	107,5	75												
макарон.изд	10	10												
морковь	13	10												
лук репч	12	10												
масло слив	3	3												
фрикадельки :		**35**												
говядина	40	35												
лук репчатый	3	2,5												
яйцо	2	2												
Рагу овощное		200	4,6	10,2	3,4	194	0,1	1,6	0	2,4	76	76,6	54	1,6
картофель	129	90,4												
морковь	40	21,6												
капуста б/к	30	21,6												
масло растит	8	8												

лук репчатый	28,5	12												
соус:		**45**												
масло слив	2	2												
мука пш	2	2												
морковь	3,75	2,7												
лук репчатый	1,2	0,9												
томат-паста	3,7	3,7												
масло слив	6	6												
сахар	0,4	0,4												
Сосиски отварные	51	50	5,5	11,9	0,8	133	0,09	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
Компот из св яблок		200	0,29		34,1	134	0,015	5	5,015	0,1	8	5,5	4,5	1,175
яблоки	45,4	50												
сахар	24	24												
Хлеб Сельский	70	70	4,62	0,84	24,5	144,2	0,119	0	0	0,98	20,3	105	32,9	2,73
			24,61	**33,54**	**92,1**	**861,2**	**0,484**	**48,8**	**10,015**	**4,7**	**209,6**	**454,2**	**162,44**	**8,255**
Полдник														
Сок фасованный виноградный	1 шт	200	0,6		32,6	140	0,04	4		0,4	40	24	18	0,8
Беккен со св.капустой и яйцом		90	10,5	5,6	47,9	209	0,08	3,42	0	1,53	31,5	57,6	21,6	0,99
мука пшен	30,26	30,26												
яйцо	2,5	2,5												
масло слив	2,5	2,5												
молоко	12	12												
сахар	9,6	9,6												
дрожжи сухие	0,28	0,28												
капуста б/к	76,6	61,3												
яйцо	8	8												
масло слив	5	5												
Итого			**11,1**	**5,6**	**80,5**	**349**	**0,12**	**7,42**	**0**	**1,93**	**71,5**	**81,6**	**39,6**	**1,79**
Ужин														
Пудинг со сгущ молоком		150/10	20,1	16,35	31,05	355,5	0,126	0,5	24,2	6,02	290,7	169,9	47,4	1,82
творог	112,5	112,5												

манка	12	12												
сахар	12	12												
яйцо	7,5	7,5												
изюм	15	15												
масло слив	4,5	4,5												
сухари	4,5	4,5												
сметана	4,5	4,5												
Салат из моркови с сах.и маслом		100/10/10	4,8	14,4	39,2	204	0,12	8,8	40	0,8	64	106	68	1,2
морковь	128	100												
масло растит	10	10												
сахар	10	10												
Рыба жареная		120	23,5	8,16	5,04	187,2	0,01	0,1	12	3,2	40,8	201,6	30	0,84
горбуша потр с гол или	208,8	146,4												
горбуша потр без головы	192	146,4												
мука пш	7	7												
масло растит	7	7												
Каша гречневая рассыпчатая		150	8,4	1,8	41,35	303	1,2	0	0	1,35	18	78	73	2,4
гречка	62,5	145												
масло слив	5,25	5,25												
Чай с сахаром и лимоном		200/15/7	0,3		15,2	60	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Чай	0,5	0,5												
сахар	15	15												
лимон	8	7												
Хлеб Сельский	50	50	3,3	0,6	17,5	103	0,08	0	0	0,7	14	75	24	2
			60,4	**41,31**	**149,34**	**1212,7**	**1,536**	**11,6**	**76,2**	**12,07**	**443,5**	**638,5**	**248,4**	**9,06**
Ужин-2														
Яблоко	180	180	0,6		17,2	80	0,06	20	0	4	32	22	18	4,4
Батон	100	100	7,8	3	49,75	246	0,22	4,2	0	0	20	64	12	1,2
Йогурт	1 шт	125	6,25	4	4,4	85	0,05	0,75	25	0	152	91	19	0,13
			14,65	**7**	**71,35**	**411**	**0,33**	**24,95**	**25**	**4**	**204**	**177**	**49**	**5,73**
Итого за день			**195,77**	**110,70**	**522,44**	**3626,70**	**2,97**	**98,59**	**280,4**	**23,06**	**1406,20**	**1768,1**	**590,56**	**27,52**

Итого за неделю			670,96	553,90	2 339,4	17 511,0	10,69	618,3	1 964,3	98,49	4 875,2	8 248,5	2 541,8	127,70