Согласовано

Заместитель руководителя

Управления Федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия

человека по Республике Татарстан

_____ Л.Г. Авдонина

№ 16/22 3091 от «21» 09. 2018г.

Утверждаю

Директор

ГБОУ «Казанская школа-интернат

№ 7 для детей с ОВЗ»

_____ Пролубчикова С.Ю..

«___» _____ 2018г.

Примерное 14 дневное меню для организации питания

детей с 11 лет и старше

Примечание:

1. Завтрак 7.30-8.00
2. Обед 12.00-12.30
3. Полдник 14.30-15.00
4. Ужин 18.30-19.00
5. Второй ужин 20.30-21.00

Казань, 2018 год

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
	завтрак													
18	Каша пшеничная, вязкая	210	8,45	10,27	43,16	298,84	0,14	1,24	59,01	0,99	142,30	217,10	43,01	2,34
25	Кофейный напиток со сгущенным	200	3,63	3,58	22,20	135,54	0,02	0,40	10,00	0,04	127,80	100,10	13,60	0,39
4	Бутерброды с колбасой	50	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,00	0,00	0,59	10,30	60,10	8,10	1,06
	Итого:	460	17,33	17,06	80,82	**546,11**	0,21	1,64	69,01	1,62	280,40	377,30	64,71	3,79
	обед													
43	Салат из свежих огурцов	100	0,76	5,09	2,38	58,35	0,03	9,50	0,00	2,30	21,85	40,00	13,30	0,57
81	Борщ с капустой, картофелем,	250/15	5,34	9,55	12,05	155,46	0,05	8,96	22,50	2,49	53,93	83,64	27,58	2,47
154	Бефстроганов из отварной говядины	100	24,15	20,55	1,57	287,77	0,08	0,40	0,00	0,62	34,76	254,30	36,53	3,80
135	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,36	38,37	219,98	0,07	0,00	20,00	1,00	14,11	45,76	10,34	1,03
202	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0,09	31,54	129,51	0,01	0,70	0,00	0,49	23,97	22,54	15,07	0,73
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
182	Соус сметанный	7	0,10	0,26	0,43	4,42	0,00	0,00	2,63	0,02	1,78	1,48	0,23	0,11
	Итого:	917	42,37	40,36	115,80	**996,13**	0,31	19,56	45,13	7,56	162,40	486,70	111,50	9,37
	полдник													
211	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
231	Кекс столичный	75	4,61	13,84	42,31	312,22	0,05	0,00	105,30	0,70	26,34	58,51	11,27	1,03
	Итого:	275	10,41	18,84	51,91	**418,82**	0,13	2,60	145,30	0,70	266,30	238,50	39,27	1,23
	ужин													
60	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,88	5,15	18,28	126,97	0,04	7,90	0,00	2,88	51,75	59,85	31,20	1,67
142	Рыба припущенная	125	20,51	4,80	0,94	128,96	0,11	0,49	34,88	0,50	56,56	232,70	55,01	1,05
123	Картофельное пюре	200	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
31	Чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,25	3,00	0,00	25,10	17,62	4,30	0,89
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	740	33,51	17,30	97,11	**678,22**	0,50	22,47	59,28	5,02	220,50	580,60	175,60	8,91
	2-ужин													
213	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
186	Груши	130	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,50	0,00	0,52	24,70	20,80	15,60	2,99
	Итого:	330	6,32	6,79	20,99	**170,35**	0,11	8,10	40,00	0,52	264,70	216,80	45,60	3,19
	Итого за день:	2722	109,90	100,40	366,70	**2809,63**	1,26	54,36	358,70	15,42	1194,00	1900,00	436,70	26,48

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
	завтрак													
12	Каша рисовая вязкая	210	5,92	10,13	41,73	281,75	0,06	1,27	59,49	0,28	129,00	156,60	35,69	0,62
26	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	35	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
	Итого:	445	11,75	21,20	79,88	**557,32**	0,13	2,57	119,50	0,81	261,80	292,00	69,94	1,98
	обед													
55	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	4,09	9,02	79,04	0,12	38,51	0,00	35,14	48,02	27,14	14,42	0,59
101	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	8,51	7,47	17,52	171,33	0,11	7,37	14,40	1,43	27,41	104,00	26,87	1,31
161	Плов	200	22,21	21,46	33,53	416,10	0,10	1,79	0,00	3,35	33,51	280,60	55,48	3,57
191	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	113,57	0,01	4,00	0,00	0,08	7,12	4,40	3,60	0,95
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	850	39,03	34,37	121,30	**950,83**	0,52	51,67	15,40	41,40	151,10	574,20	147,40	10,32
	полдник													
223	Сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	50,00	8,00	0,08	16,00	26,00	20,00	0,54
235	Сырники из творога	90	14,54	6,82	19,95	199,38	0,05	0,55	47,00	1,86	177,30	71,06	24,23	0,51
188	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:	390	16,04	7,32	64,95	**389,88**	0,14	60,55	55,00	2,34	201,30	125,10	86,23	1,65
	ужин													
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
146	Котлеты или биточки рыбные	100	7,99	11,24	48,85	328,50	0,11	12,41	5,20	4,17	574,20	118,90	84,69	27,69
120	Картофель отварной	210	3,98	0,65	32,34	151,11	0,19	17,30	0,00	0,22	23,79	110,10	43,56	1,73
30	Чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
182	Соус сметанный	7	0,10	0,26	0,43	4,42	0,00	0,00	2,63	0,02	1,78	1,48	0,23	0,11
	Итого:	699	19,36	12,76	128,80	**707,60**	0,47	121,40	7,83	5,57	719,10	360,50	177,60	32,44
	2-ужин													
212	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
232	Печенье Ленинградское	10	0,82	0,40	7,53	36,97	0,01	0,00	8,02	0,08	2,28	7,62	0,93	0,12
	Итого:	210	6,62	5,40	15,53	**137,17**	0,09	1,40	48,02	0,08	242,30	187,60	28,93	0,32
	Итого за день:	2594	92,80	81,05	410,50	**2742,80**	1,35	237,50	245,70	50,21	1576,00	1539,00	510,10	46,71

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
	завтрак													
11	Каша пшенная, вязкая	210	8,45	11,26	42,08	303,44	0,18	1,24	60,50	0,25	135,90	203,40	54,28	1,51
30	Чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
5	Бутерброды с колбасой и маслом	60	5,33	10,46	15,59	177,82	0,05	0,00	40,00	0,69	12,70	63,10	8,10	1,08
	Итого:	492	15,71	21,75	72,87	**550,10**	0,31	82,89	100,50	1,35	232,90	315,50	89,06	4,24
	обед													
45	Салат из свежих помидоров и огурцов (1	100	0,96	5,14	3,08	62,43	0,16	19,10	0,00	42,53	26,77	30,40	16,66	0,76
114	Суп с бобовыми и мясом	250	12,23	10,11	15,19	200,68	0,23	0,43	0,00	2,53	42,16	133,50	37,33	3,12
157	Жаркое по-домашнему	250	22,65	16,05	23,20	327,84	0,19	3,87	0,00	0,65	41,94	284,40	56,21	3,99
203	Кисель из свежих ягод клюквы	200	0,11	0,04	27,74	111,75	0,00	3,00	0,00	0,20	7,00	9,13	3,00	0,18
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	860	40,52	31,81	98,73	**843,34**	0,65	26,39	0,00	46,56	129,90	496,50	121,60	8,72
	полдник													
237	Йогурт 3.2% жирности	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
230	Булочка домашняя	80	5,93	10,02	44,68	292,58	0,07	0,00	6,18	3,21	12,50	43,88	8,68	0,64
	Итого:	280	15,93	16,42	51,68	**418,18**	0,15	1,20	46,18	3,21	256,50	235,90	38,68	0,84
	ужин													
63	Салат из моркови с черносливом	100	1,55	0,25	21,55	94,63	0,05	4,50	0,00	0,75	40,31	62,00	54,00	1,28
147	Котлеты или биточки рыбные	110	13,21	15,00	16,85	255,21	0,16	0,27	51,80	4,46	84,05	199,90	44,37	1,25
120	Картофель отварной	210	3,98	0,65	32,34	151,11	0,19	17,30	0,00	0,22	23,79	110,10	43,56	1,73
28	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	720	25,74	17,20	104,20	**674,59**	0,58	22,27	52,80	6,83	193,10	546,40	197,70	9,80
	2-ужин													
212	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
189	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	49,14	0,05	78,00	0,00	0,26	44,20	29,90	16,90	0,39
	Итого:	330	6,97	5,26	18,53	**149,34**	0,13	79,40	40,00	0,26	284,20	209,90	44,90	0,59
	Итого за день:	2682	104,90	92,44	346,00	**2635,53**	1,83	212,20	239,50	58,21	1097,00	1804,00	492,00	24,19

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
	завтрак													
115	Суп молочный с макаронными изделиями	260	5,95	4,93	21,88	155,66	0,08	0,85	34,32	0,33	152,90	130,00	19,68	0,48
27	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,11	51,50	0,65	153,90	108,00	11,40	0,48
23	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:	550	20,59	22,41	62,13	**532,59**	0,17	1,33	195,30	1,27	450,70	424,30	65,80	2,92
	обед													
68	Винегрет овощной	100	1,34	8,16	6,95	106,56	0,05	12,72	0,00	3,62	18,57	36,17	15,94	0,74
93	Суп крестьянский с крупой, мясом птицы и сметаной	250/15	8,54	12,00	13,45	195,92	0,08	8,91	36,90	2,55	51,05	117,00	27,34	2,10
155	Гуляш из отварной говядины	100	14,81	16,65	2,65	219,68	0,05	1,14	0,00	2,41	33,27	159,10	22,47	2,48
126	Капуста тушеная	230	4,81	5,48	21,79	155,73	0,06	39,48	32,20	0,49	129,40	93,65	46,82	1,86
206	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0,01	37,29	150,35	0,00	0,24	0,00	0,12	17,24	15,40	3,60	0,79
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	955	34,32	42,78	111,60	**968,88**	0,31	62,48	69,10	9,85	261,50	460,30	124,60	8,63
	полдник													
220	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
22	Запеканка из творога со сгущенным молоком	205	35,64	10,42	24,35	333,75	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
	Итого:	405	36,64	10,62	44,55	**420,35**	0,18	4,48	143,30	0,94	323,80	88,57	52,35	4,68
	ужин													
48	Салат из сырых овощей	150	1,66	7,67	5,73	98,61	0,06	28,65	0,00	3,74	37,49	53,99	28,53	0,99
163	Тефтели (1 вариант)	120	8,74	7,27	8,51	134,39	0,05	2,35	2,62	2,56	37,92	92,56	16,11	0,84
127	Рагу из овощей	220	2,81	12,17	16,05	184,96	0,09	14,29	20,00	4,18	42,10	78,28	35,25	1,15
29	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
181	Соус сметанный	35	0,50	1,28	2,15	22,10	0,01	0,01	13,13	0,07	8,91	7,38	1,16	0,56
	Итого:	840	20,50	29,64	80,84	**672,16**	0,39	45,41	36,74	11,95	166,80	398,40	132,50	8,31
	2-ужин													
214	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
185	Яблоки	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Итого:	310	6,24	5,44	19,18	**150,64**	0,07	11,60	40,00	0,22	265,60	196,10	37,90	2,62
	Итого за день:	3060	118,30	110,90	318,30	**2744,61**	1,12	125,30	484,50	24,24	1468,00	1568,00	413,10	27,15

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
	завтрак													
20	Омлет натуральный	200	18,34	22,92	3,59	294,02	0,11	0,34	398,00	0,94	153,20	317,20	24,55	3,62
26	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	35	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
	Итого:	435	24,17	34,00	41,74	**569,60**	0,18	1,64	458,00	1,47	286,10	452,60	58,80	4,98
	обед													
50	Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	2,39	6,46	2,62	78,16	0,02	15,95	30,00	2,36	33,85	59,02	12,55	1,00
103	Суп картофельный с клецками	250	4,05	8,36	47,43	281,15	0,14	4,60	51,48	2,26	41,41	110,00	25,50	1,54
166	Голубцы с мясом и рисом	250	15,02	10,32	22,50	242,99	0,08	22,61	0,00	2,04	79,77	189,20	49,60	1,81
197	Компот из плодов груш сушеных	200	0,69	0,18	38,74	159,34	0,01	2,40	0,00	0,12	32,70	27,60	19,80	0,60
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	860	26,71	25,80	140,80	**902,28**	0,32	45,56	81,48	7,44	199,70	424,80	115,80	5,61
	полдник													
222	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
226	Ватрушка с творогом	75	13,46	5,35	54,05	318,15	0,11	0,03	33,16	1,39	54,71	68,42	17,71	1,02
	Итого:	275	14,46	5,35	79,45	**423,75**	0,15	8,03	33,16	2,99	94,71	104,40	37,71	1,42
	ужин													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	150	1,65	0,30	5,70	32,10	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
149	Шницель рыбный натуральный	121	14,66	16,28	10,54	247,35	0,20	3,81	66,22	4,83	70,42	189,60	42,95	1,40
123	Картофельное пюре	200	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
31	Чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,25	3,00	0,00	25,10	17,62	4,30	0,89
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	786	27,45	23,94	94,12	**701,74**	0,63	55,39	90,62	7,52	203,60	516,60	162,40	8,95
	2-ужин													
213	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
188	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:	300	7,30	6,90	28,60	**205,70**	0,12	11,60	40,00	0,40	248,00	224,00	72,00	0,80
	Итого за день:	2656	100,10	95,99	384,70	**2803,07**	1,40	122,20	703,30	19,82	1032,00	1722,00	446,70	21,75

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
6 день														
	завтрак													
17	Каша манная	230	8,09	10,41	43,72	300,95	0,09	1,39	61,43	0,83	147,40	140,80	23,94	0,68
24	Кофейный напиток	200	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,30	20,00	0,00	125,60	102,50	14,00	0,47
4	Бутерброды с колбасой	50	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,00	0,00	0,59	10,30	60,10	8,10	1,06
	Итого:	480	16,99	16,30	83,94	**550,44**	0,18	2,69	81,43	1,42	283,30	303,40	46,04	2,21
	обед													
47	Салат «Весна»	100	1,78	4,80	2,47	60,15	0,16	15,85	15,00	48,62	49,32	45,88	19,14	0,83
108	Суп-лапша домашняя	270	2,66	5,60	13,59	115,37	0,04	0,50	12,50	2,51	20,26	33,83	5,65	0,52
242	Фрикадельки мясные	35	7,83	6,71	0,31	92,95	0,03	0,35	7,00	0,18	6,99	82,58	9,65	1,18
163	Говядина, тушенная в сметане	100	15,46	20,47	1,72	252,97	0,05	0,34	37,50	2,44	41,43	170,40	23,09	3,82
135	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,36	38,37	219,98	0,07	0,00	20,00	1,00	14,11	45,76	10,34	1,03
240	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	950	39,11	42,41	99,97	**938,06**	0,61	17,04	92,00	55,44	144,10	417,50	76,27	8,04
	полдник													
223	Сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	50,00	8,00	0,08	16,00	26,00	20,00	0,54
228	Слойка с повидлом	100	6,47	11,74	45,36	312,96	0,07	0,04	18,95	3,58	16,94	52,33	9,98	0,88
	Итого:	300	6,47	11,74	69,36	**408,96**	0,12	50,04	26,95	3,66	32,94	78,33	29,98	1,42
	ужин													
66	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
152	Сосиски или сардельки	100	10,12	20,32	0,40	224,92	0,17	0,00	0,00	0,40	50,80	143,90	18,76	1,88
128	Картофель тушеный с луком	180	3,79	12,21	25,59	227,38	0,14	11,95	16,88	5,01	35,22	101,50	35,38	2,01
29	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	695	21,51	33,87	76,90	**698,49**	0,52	22,05	17,88	6,91	149,40	453,60	119,50	9,25
	2-ужин													
214	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
186	Груши	130	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,50	0,00	0,52	24,70	20,80	15,60	2,99
	Итого:	330	6,32	5,39	21,79	**160,95**	0,07	7,10	40,00	0,52	272,70	204,80	43,60	3,19
	Итого за день:	2755	90,40	109,70	352,00	**2756,90**	1,49	98,92	258,30	67,95	882,40	1458,00	315,40	24,10

номер	наименование блюда	Нетто	белки	жиры	углево	энергетическая	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
	завтрак													
115	Суп молочный с макаронными изделиями	260	5,95	4,93	21,88	155,66	0,08	0,85	34,32	0,33	152,90	130,00	19,68	0,48
25	Кофейный напиток со сгущенным	200	3,63	3,58	22,20	135,54	0,02	0,40	10,00	0,04	127,80	100,10	13,60	0,39
5	Бутерброды с колбасой и маслом	100	5,33	10,46	15,59	177,82	0,05	0,00	40,00	0,69	12,70	63,10	8,10	1,08
23	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,0	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:	600	19,99	23,57	59,95	531,86	0,18	1,25	184,30	1,30	315,40	370,00	46,18	2,94
	обед													
54	Салат из овощей	100	2,63	5,48	3,27	72,93	0,04	24,70	30,00	2,05	32,87	50,23	15,18	0,87
97	Суп картофельный с крупой с мясом	300	8,60	8,13	15,46	169,39	0,10	7,26	0,00	1,38	24,44	120,30	30,03	1,81
157	Жаркое по-домашнему	250	22,65	16,05	23,20	327,84	0,19	3,87	0,00	0,65	41,94	284,40	56,21	3,99
206	Кисель из яблок сушеных	200	0,27	0,01	37,29	150,35	0,00	0,24	0,00	0,12	17,24	15,40	3,60	0,79
243	Хлеб пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	950	38,71	30,15	108,70	861,15	0,40	36,07	30,00	4,86	128,50	509,40	113,40	8,12
	полдник													
211	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
230	Булочка домашняя	80	5,93	10,02	44,68	292,58	0,07	0,00	6,18	3,21	12,50	43,88	8,68	0,64
	Итого:	280	11,73	15,02	54,28	399,18	0,15	2,60	46,18	3,21	252,50	223,90	36,68	0,84
	ужин													
59	Салат витаминный (2 вариант)	120	1,69	6,17	12,59	112,66	0,16	55,15	0,79	42,83	42,96	35,16	18,18	0,53
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,88	7,73	6,55	155,28	0,13	2,40	8,94	3,66	33,36	156,70	33,95	0,90
122	Картофель отварной соусом	270	5,54	3,45	40,50	215,19	0,25	33,19	25,88	0,38	44,23	139,30	48,90	2,95
28	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	810	29,11	18,65	93,13	656,76	0,72	90,95	36,61	48,27	165,40	505,60	156,80	9,92
	2-ужин													
213	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
189	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	49,14	0,05	78,00	0,00	0,26	44,20	29,90	16,90	0,39
	Итого:	330	6,97	6,66	18,13	160,34	0,13	79,60	40,00	0,26	284,20	225,90	46,90	0,59
	Итого за день:	2970	106,50	94,04	334,20	2609,29	1,58	210,50	337,10	57,89	1146,00	1835,00	400,00	22,41

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
	завтрак													
16	Каша из овсяных хлопьев"Геркулес"	210	8,23	12,41	36,38	290,13	0,18	1,27	59,49	0,80	148,10	234,00	70,08	1,76
27	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
6	Бутерброд с сыром (батон/сыр)	35	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,04	10,50	0,54	54,70	48,50	6,40	0,40
	Итого:	445	15,37	18,63	76,29	**534,33**	0,24	1,68	79,49	1,39	324,70	391,90	106,40	3,12
	обед													
51	Салат "Летний"	150	1,76	7,81	9,91	116,91	0,23	23,91	0,25	53,54	31,96	51,46	23,35	1,02
85	Щи из свежей капусты с картофелем, цыплятами и сметаной	250/15	7,98	11,92	7,85	170,53	0,08	16,18	36,90	2,49	56,98	99,94	26,33	1,15
175	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,40	22,11	14,47	334,54	0,18	9,48	40,00	3,73	41,54	141,80	47,68	2,28
198	Компот из урюка	200	1,00	0,08	30,56	126,96	0,02	0,80	0,00	1,10	33,80	30,40	21,80	0,70
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	875	34,70	42,39	92,30	**889,58**	0,57	50,37	77,15	61,52	176,30	362,60	127,60	5,81
	полдник													
220	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
22	Запеканка из творога со сгущенным молоком	205	35,64	10,42	24,35	333,75	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
	Итого:	405	36,64	10,62	44,55	**420,35**	0,18	4,48	143,30	0,94	323,80	88,57	52,35	4,68
	ужин													
68	Винегрет овощной	100	1,34	8,16	6,95	106,56	0,05	12,72	0,00	3,62	18,57	36,17	15,94	0,74
163	Тефтели (1 вариант)	120	8,74	7,27	8,51	134,39	0,05	2,35	2,62	2,56	37,92	92,56	16,11	0,84
125	Капуста тушеная	230	4,71	8,46	21,51	181,03	0,06	39,29	0,00	4,45	132,70	92,55	47,27	1,88
30	Чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	772	23,32	25,12	85,57	**661,61**	0,42	136,00	3,62	12,44	308,50	428,30	153,00	9,02
	2-ужин													
237	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
190	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
	Итого:	280	10,64	6,56	13,00	**153,60**	0,13	31,60	40,00	0,16	272,00	205,60	38,80	0,28
	Итого за день:	2777	120,70	103,30	311,70	**2659,47**	1,54	224,10	343,60	76,46	1405,00	1477,00	478,10	22,90

номер ТК	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
	завтрак													
14	Каша ячневая вязкая	210	7,23	10,26	37,94	273,01	0,03	1,27	59,49	0,10	160,30	240,60	35,69	0,19
26	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	35	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
	Итого:	445	13,06	21,33	76,09	**548,59**	0,10	2,57	119,50	0,64	293,20	376,00	69,94	1,55
	обед													
57	Салат витаминный (1 вариант)	120	1,01	6,22	6,40	85,67	0,05	15,06	0,00	3,04	22,67	37,15	22,06	1,26
108	Суп-лапша домашняя	270	2,66	5,60	13,59	115,37	0,04	0,50	12,50	2,51	20,26	33,83	5,65	0,52
242	Фрикадельки мясные	35	7,83	6,71	0,31	92,95	0,03	0,35	7,00	0,18	6,99	82,58	9,65	1,18
166	Голубцы с мясом и рисом	250	15,02	10,32	22,50	242,99	0,08	22,61	0,00	2,04	79,77	189,20	49,60	1,81
203	Кисель из свежих ягод клюквы	200	0,11	0,04	27,74	111,75	0,00	3,00	0,00	0,20	7,00	9,13	3,00	0,18
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	935	31,18	29,38	100,10	**789,37**	0,27	41,52	19,50	8,63	148,70	390,90	98,36	5,61
	полдник													
217	Сок яблочно-персиковый	200	0,60	0,40	20,60	88,40	0,02	4,00	0,00	0,40	12,00	24,00	18,00	1,00
225	Оладьи	95	7,31	7,15	41,83	260,92	0,10	0,74	18,18	2,71	110,40	118,90	19,17	0,71
120	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Итого:	405	8,35	7,99	73,21	**398,16**	0,16	15,74	18,18	3,33	140,00	155,00	47,07	4,13
	ужин													
48	Салат из сырых овощей	150	1,66	7,67	5,73	98,61	0,06	28,65	0,00	3,74	37,49	53,99	28,53	0,99
143	Рыба припущенная	130	26,50	8,62	1,49	189,52	0,21	0,70	33,51	2,26	37,67	195,80	31,16	0,98
123	Картофельное пюре	200	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
29	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	795	38,95	22,42	82,73	**688,55**	0,60	43,29	54,91	7,64	167,60	528,40	149,20	8,14
	2-ужин													
214	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
241	Печенье затяжное	10	0,77	0,91	7,09	39,63	0,01	0,00	0,00	0,36	2,20	8,50	3,20	0,16
	Итого:	210	6,57	5,91	15,49	**141,43**	0,05	0,60	40,00	0,36	250,20	192,50	31,20	0,36
	Итого за день:	2790	98,11	87,04	347,60	**2566,09**	1,19	103,70	252,10	20,59	999,70	1643,00	395,80	19,79

номер	наименование блюда	Нетто	белки	жиры	углево	энергетическая	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
	завтрак													
11	Каша пшенная, вязкая	210	8,45	11,26	42,08	303,44	0,18	1,24	60,50	0,25	135,90	203,40	54,28	1,51
27	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
6	Бутерброд с сыром (батон/сыр)	100	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,04	10,50	0,54	54,70	48,50	6,40	0,40
Итого:		510	15,59	17,48	81,99	547,64	0,24	1,65	80,50	0,84	312,50	361,30	90,60	2,87
	обед													
51	Салат "Летний"	150	1,76	7,81	9,91	116,91	0,23	23,91	0,25	53,54	31,96	51,46	23,35	1,02
93	Суп крестьянский с крупой, мясом птицы и сметаной	300	8,54	12,00	13,45	195,92	0,08	8,91	36,90	2,55	51,05	117,00	27,34	2,10
172	Рагу из птицы	250	19,12	14,05	23,47	296,83	0,16	14,89	41,14	3,74	52,92	239,40	54,09	2,13
240	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
243	Хлеб пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1000	33,98	34,33	90,35	806,30	0,73	47,71	78,29	60,52	147,90	446,90	113,20	5,90
	полдник													
217	Сок яблочно-персиковый	200	0,60	0,40	20,60	88,40	0,02	4,00	0,00	0,40	12,00	24,00	18,00	1,00
231	Кекс столичный	75	4,61	13,84	42,31	312,22	0,05	0,00	105,30	0,70	26,34	58,51	11,27	1,03
Итого:		275	5,21	14,24	62,91	400,62	0,07	4,00	105,30	1,10	38,34	82,51	29,27	2,03
	ужин													
66	Салат из моркови с курагой	150	2,60	0,19	24,80	111,28	0,10	7,61	0,00	1,39	62,05	98,96	68,99	1,48
165	Биточки паровые	120	10,84	5,94	6,45	122,56	0,05	0,22	15,30	0,18	41,64	105,30	17,27	0,87
126	Капуста тушеная	230	4,81	5,48	21,79	155,73	0,06	39,48	32,20	0,49	129,40	93,65	46,82	1,86
29	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	178,00	47,00	3,90
180	Соус молочный	30	0,61	1,51	2,60	26,46	0,01	0,10	9,60	0,04	18,80	14,81	2,34	0,04
Итого:		730	25,66	14,37	104,00	648,12	0,40	.47,49	58,10	3,49	292,30	479,00	186,80	9,02
	2-ужин													
237	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
190	Апельсин	100	0,64	0,16	6,00	28,00	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
Итого:		300	10,64	6,56	13,00	153,60	0,13-	31,60	40,00	0,16	272,00	205,60	38,80	0,28
Итого за день:		2815	91,08	86,98	352,30	2556,28	1,58	132,50	362,10	66,11	1063,00	1575,00	458,70	20,10

номер	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углево	энергетическая	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
11 день														
	завтрак													
20	Омлет натуральный	200	18,34	22,92	3,59	294,02	0,11	0,34	398,00	0,94	153,20	317,20	24,55	3,62
24	Кофейный напиток	200	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,30	20,00	0,00	125,60	102,50	14,00	0,47
4	Бутерброды с колбасой	100	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,00	0,00	0,59	10,30	60,10	8,10	1,06
	Итого:	500	27,24	28,81	43,81	543,51	0,19	1,64	418,00	1,53	289.10	479,80	46,65	5,15
	обед													
55	Салат из белокачанной капусты	100	1,55	4,09	9,02	79,04	0,12	38,51	0,00	35,14	48,02	27,14	14,42	0,59
81	Борщ с капустой, картофелем,	300	5,34	9,55	12,05	155,46	0,05	8,96	22,50	2,49	53,93	83,64	27,58	2,47
174	Плов из птицы	200	20,64	22,64	34,27	423,41	0,12	2,30	38,40	4,37	37,44	237,90	49,86	2,01
210	Кисель из плодов шиповника	200	0,28	0,11	35,64	144,68	0,01	80,00	0,00	0,30	9,52	9,06	1,36	0,31
243	Хлеб пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	900	32,37	36,86	120,50	943,23	0,36	129,80	60,90	42,96	160,90	396,70	101,60	6,04
	полдник													
223	Сок мультифруктовый	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	50,00	8,00	0,08	16,00	26,00	20,00	0,54
21	Запеканка из творога с повидлом	205	35,30	10,00	22,52	321,27	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
	Итого:	405	35,30	10,00	46,52	417,27	0,21	50,48	151,30	0,82	325,80	100,60	64,35	2,42
	ужин													
53	Салат картофельный (2 вариант)	100	1,94	0,29	2,44	20,08	0,06	44,71	0,00	0,65	57,42	43,00	31,79	0,64
146	Котлеты или биточки рыбные	100	7,99	11,24	48,85	328,50	0,11	12,41	5,20	4,17	574,20	118,90	84,69	27,69
127	Рагу из овощей	220	2,81	12,17	16,05	184,96	0,09	14,29	20,00	4,18	42,10	78,28	35,25	1,15
28	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	720	19.73	25,00	1100,80	707,17	0,44	71,61	26,20	10,39	718,70	414,70	207,50	35,02
	2-ужин													
212	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,20	0,08	1,40	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
188	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:	300	7,30	5,50	29,00	194,70	0,12	11,40	40,00	0,40	1248,00	208,00	70,00	0,80
	Итого за день:	2825	121,90	106,20	340,60	2805,87	1,32	264,90	696,40	56,11	1743,00	1600,00	490,20	49,42

номер	наименование блюда	Нетто	белки	жиры	углево	энергетическая	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
	завтрак													
19	Каша кукурузная вязкая	210	7,34	10,21	48,86	316,76	0,08	1,19	58,30	1,62	129,60	146,90	29,87	1,69
30	Чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
1	Бутерброд с маслом (батон/масло)	100	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
	Итого:	510	11,23	18,22	77,04	517,11	0,19	82,84	98,30	2.56	221,10	215,10	59,80	3,67
	обед													
70	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
85	Щи из свежей капусты с	300/15	7,98	11,92	7,85	170,53	0,08	16,18	36,90	2,49	56,98	99,94	26,33	1,15
155	Гуляш из отварной говядины	100	14,81	16,65	2,65	219,68	0,05	1,14	0,00	2,41	33,27	159,10	22,47	2,48
135	Макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,36	38,37	219,98	0,07	0,00	20,00	1,00	14,11	45,76	10,34	1,03
192	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,01	0,01	2,00	0,00	0,16	8,32	6,40	4,80	0,99
243	Хлеб пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	985	35,14	33,62	109,00	878,94	0,30	29,32	56,90	6,81	147,70	392,20	86,34	7,85
	полдник													
219	Сок персиковый	200	0,60	0,00	33,00	134,40	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
235	Сырники из творога	90	14,54	6,82	19,95	199,38	0,05	0,55	47,00	1,86	177,30	71,06	24,23	0,51
186	Груши	130	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,50	0,00	0,52	24,70	20,80	15,60	2,99
	Итого:	420	15,66	7,21	66,34	392,93	0,12	19,05	47,00	3,98	212,00	121,90	63,83	3,90
	ужин													
48	Салат из сырых овощей	150	1,66	7,67	5,73	98,61	0,06	28,65	0,00	3,74	37,49	53,99	28,53	0,99
164	Тефтели (2 вариант)	120	3,49	5,36	8,51	96,23	0,04	0,25	8,29	1,38	65,84	75,64	27,68	1,42
121	Картофель отварной	250	4,74	0,77	38,50	179,89	0,22	20,60	0,00	0,26	28,33	131,10	51,86	2,06
31	Чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,25	3,00	0,00	25,10	17,62	4,30	0,89
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
181	Соус сметанный	35	0,50	1,28	2,15	22,10	0,01	0,01	13,13	0,07	8,91	7,38	1,16	0,56
	Итого:	870	17,52	17,56	105,70	650,81	0,51	49,76	25,42	6,85	200,70	443,70	160,50	9,81
	2-ужин													
213	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	111,20	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20
239	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,58	0,01	0,00	0,00	0,35	2,90	9,00	2,00	0,21
	Итого:	210	6,55	7,38	15,04	152,78	0,09	1,60	40,00	0,35	242,90	205,00	32,00	0,41
	Итого за день:	2995	86,11	83,99	373,00	2592,56	1,21	182,60	267,60	20,56	1024,00	1378,00	402,50	25,63

номер ТК	наименование блюда	Нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
13 день														
	завтрак													
116	Суп молочный с крупой	260	4,78	4,82	19,94	142,21	0,06	0,85	34,32	0,08	150,50	135,10	23,71	0,32
25	Кофейный напиток со сгущенным	200	3,63	3,58	22,20	135,54	0,02	0,40	10,00	0,04	127,80	100,10	13,60	0,39
5	Бутерброды с колбасой и маслом	100	5,33	10,46	15,59	177,82	0,05	0,00	40,00	0,69	12,70	63,10	8,10	1,08
23	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	Итого:	560	18,82	23,46	58,01	518,41	0,16	1,25	184,30	1,05	313,00	375,10	50,21	2,78
	обед													
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	150	1,65	0,30	5,70	32,10	0,09	37,50	0,00	1,05	21,00	39,00	30,00	1,35
89	Рассольник ленинградский с мясом	300/15	8,95	12,75	14,96	210,41	0,10	6,46	22,50	2,58	39,96	135,70	31,44	2,79
166	Голубцы с мясом и рисом	220	15,02	10,32	22,50	242,99	0,08	22,61	0,00	2,04	79,77	189,20	49,60	1,81
181	Соус сметанный	35	0,50	1,28	2,15	22,10	0,01	0,01	13,13	0,07	8,91	7,38	1,16	0,56
202	Компот из смеси сухофруктов	200	0,64	0,09	31,54	129,51	0,01	0,70	0,00	0,49	23,97	22,54	15,07	0,73
243	Хлеб пшеничный	100	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого.	1005	31,33	-25,22	106,40	777,75	0,36	67,29	35,63	6,90	185,60	432,80	135,70	7,90
	полдник													
211	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
225	Оладьи	95	7,31	7,15	41,83	260,92	0,10	0,74	18,18	2,71	110,40	118,90	19,17	0,71
185	Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Итого:	405	13,55i	12,59	62.21	416,36	0,22	14,34	58,18	2.93	368.00	311,00	57,07	3,33
	ужин													
65	Салат из моркови с сахаром	150	1,87	0,14	17,42	78,47	0,09	7,20	0,00	0,58	39,11	79,20	54,72	1,25
144	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,88	7,73	6,55	155,28	0,13	2,40	8,94	3,66	33,36	156,70	33,95	0,90
123	Картофельное пюре	220	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
29	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
181	Соус сметанный	35	0,50	1,28	2,15	22,10	0,01	0,01	13,13	0,07	8,91	7,38	1,16	0,56
	Итого:	820	28,05	15,28	101,60	656,25	0,56	23,55 ,	43,46	5,95	173,90;	521,90	179,30	8,87
	2-ужин													
214	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	0,04	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20
241	Печенье затяжное	10	0,77	0,91	7,09	39,63	0,01	0,00	0,00	0,36	2,20	8,50	3,20	0,16
	Итого:	210	6,57	5,91	15,49	141,43	0,05	0,60	40,00	0,36	250,20	192,50	31,20	0,36
	Итого за день:	3000	98,32	82,46	343,70	2510,21	1,34	107,0	61,60	17.19	1291,00	1833,00	453,50	23,24

номер ТК	наименование блюда	Нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
14 день														
	завтрак													
14	Каша ячневая вязкая	210	7,23	10,26	37,94	273,01	0,03	1,27	59,49	0,10	160,30	240,60	35,69	0,19
27	Какао со сгущенным молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
6	Бутерброд с сыром (батон/сыр)	100	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,04	10,50	0,54	54,70	48,50	6,40	0,40
	Итого:	510	14,37	16,48	77,86	517,21	0,09	1,68	79,49	0,69	336,90	398,50	72,01	1,55
	обед													
45	Салат из свежих помидоров и	100	0,96	5,14	3,08	62,43	0,16	19,10	0,00	42,53	26,77	30,40	16,66	0,76
108	Суп-лапша домашняя	300	2,66	5,60	13,59	115,37	0,04	0,50	12,50	2,51	20,26	33,83	5,65	0,52
175	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	19,40	22,11	14,47	334,54	0,18	9,48	40,00	3,73	41,54	141,80	47,68	2,28
183	Соус сметанный с томатом	20	0,36	0,69	1,33	12,89	0,00	0,21	7,50	0,06	5,59	5,72	1,56	0,37
240	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
243	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
242	Фрикадельки мясные	35	7,83	6,71	0,31	92,95	0,03	0,35	7,00	0,18	6,99	82,58	9,65	1,18
	Итого:	915	35,77	40,73	76,29	814,82	0,68	29,64	67,00	49,70	113,10	333,40	89,59	5,77
	полдник													
222	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
226	Ватрушка с творогом	75	13,46	5,35	54,05	318,15	0,11	0,03	33,16	1,39	54,71	68,42	17,71	1,02
	Итого:	275	14,46	5,35	79,45	423,75	0,15	8,03	33,16,	2,99	94,71	104,40	37,71	1,42
	ужин													
66	Салат из моркови с курагой	150	2,60	0,19	24,80	111,28	0,10	7,61	0,00	1,39	62,05	98,96	68,99	1,48
160	Говядина, тушенная в сметане	100	15,46	20,47	1,72	252,97	0,05	0,34	37,50	2,44	41,43	170,40	23,09	3,82
126	Капуста тушеная	230	4,81	5,48	21,79	155,73	0,06	39,48	32,20	0,49	129,40	93,65	46,82	1,86
28	Чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
244	Хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	780	29,87	27,44	81,79	693,62	0,39	,47,62	70,70	5,71	277,80	537,50	494,70	12,71
	2-ужин													
237	Йогурт	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
190	Мандарин	80	0,64	0,16	6,00	28,00	0,05	30,40	0,00	0,16	28,00	13,60	8,80	0,08
	Итого:	280	10,64	6,56	13,00	153,60	0,13	31,60	40,00	0,16	272,00	205,60	38,80	0,28
	Итого за день:	2760	105,10	96,55	328,40	2603,00	1,43	118,60	290,30	59,26	1094,0	1579,00	432,80	21,72