УТВЕРЖДАЮ

Директор

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения«Бутульминская кадетская школа – интернат имени Героя Советского Союза Газинура Гафиатуллина»

Крайнов А.И.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 11-17 лет в школе-интернат

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день													
	Завтрак													
106	Каша ячневая мол. с масл.	200	11,76	12,4	41,4	301,6	0,25	0,06	2,31	1,15	28,2	27,5	2,19	1,75
114	Хлеб пеш./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**19,4**	**19,6**	**81,0**	**587,9**	**0,39**	**0,14**	**6,0**	**2,55**	**287,7**	**421,1**	**62,8**	**3,5**
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
607	**Конд. изделие (печенье)**	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4-	12,0	0,03
	Итого:		**2,6**	**4,5**	**38,4**	**175,6**	**0,04**	**0,06**	**4,0**	**0**	**44,5**	**73,4**	**22,0**	**0,34**
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	80	0,98	0,66	6,25	34,8	0,04	0	2,58	0,78	30,6	18,9	1,22	0,61
33	Рассольник на мяс/ бул	300	4,27	11,35	6,76	139,6	0,11	0,35	14,4	0,11	316,8	280,4	4,13	0,6
	Рис отварной	200	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	1,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0

	Итого:		**29,6**	**31,2**	**122,7**	**874,8**	**0,57**	**0,38**	**18,9**	**4,06**	**474,9**	**655,0**	**98,95**	**5,53**
	Полдник													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		**8,88**	**10,3**	**36,9**	**259,9**	**0,26**	**0,11**	**2,04**	**0,21**	**252,46**	**194,7**	**28,08**	**0,5**
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	4,28	10,1	105,8	0,12	0,04	12,2	0,35	62,3	73,9	24,3	0,87
185	Колбаса отв.	80	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**17,2**	**18,4**	**74,5**	**553,0**	**0,29**	**0,04**	**12,2**	**1,93**	**124,5**	**346,4**	**60,7**	**2,1**
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		**1,2**	**0**	**32,1**	**133,2**	**0,06**	**0**	**15,0**	**1,09**	**37,0**	**48,0**	**16,0**	**6,9**
	Итого за день:		**79,0**	**84,0**	**385,6**	**2584,4**	**1,61**	**0,7**	**58,1**	**9,8**	**1221,0**	**1738,6**	**288,4**	**18,8**
	% выполнение:		**100%**	**98%**	**100%**	**100%**	**110%**	**90%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100 %**
						2 день								
	Завтрак													
110	Запеканка из риса и яиц	150	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0
114	Бутерброд с маслом и сыром	100	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73
243	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		**19,3**	**19,8**	**80,9**	**484,5**	**0,31**	**0,18**	**1,56**	**2,8**	**275,0**	**409,4**	**62,9**	**3,02**
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**3,24**	**2,96**	**53,9**	**272,6**	**0,1**	**0,05**	**4,0**	**0**	**16,0**	**60,1**	**10,0**	**0,4**
	Обед													
	Салат из свеклы с маслом	80	0,94	6,25	6,3	60,5	0	0,03	3,2	0,07	6,3	115,5	2,29	0
5	Суп овощной на мяс/бул	300	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,17	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макароны с маслом	250	5,33	6,79	28,3	208	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	100	8,9	11,0	0	116,5	0,07	0	0	0	140,2	97,5	19,2	0,72
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**29,66**	**29,6**	**129,0**	**833,3**	**0,11**	**0,21**	**20,33**	**4,0**	**387,0**	**577,6**	**87,5**	**4,66**
	Полдник													
168	Плюшка	100	4,3	5,4	51,6	432,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**4,5**	**5,4**	**66,6**	**484,7**	**0,11**	**0**	**3,3**	**0**	**20,4**	**77,2**	**30,8**	**2,1**
	Ужин													
	Рыба припущенная	100	6,2	8,56	7,0	107,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	20,84	0,19
22	Картофельное пюре	200	3,26	6,22	16,4	112,0	0,07	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,23
114	Хлеб пше/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88

60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**17,5**	**18,1**	**89,6**	**559,5**	**0,35**	**0,1**	**10,2**	**2,0**	**164,1**	**271,6**	**73,3**	**2,38**
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		**4,5**	**1,5**	**6,3**	**288,0**	**0,12**	**0,36**	**30,0**	**1,2**	**24,0**	**84,0**	**126,0**	**1,2**
	Итого за день:		**78,6**	**82,7**	**426,3**	**2922,7**	**1,0**	**0,9**	**69,4**	**10,0**	**886,5**	**1557,1**	**390,5**	**13,6**
	% выполнение:		**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100 %**
						3 день								
	Завтрак													
49	Каша из геркулеса с масс.	250	5,76	12,0	35,52	152,0	0,17	0,06	2,22	1,1	129,6	168,0	14,4	2,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
424	Яйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		**20,5**	**21,7**	**93,9**	**540,0**	**0,37**	**0,14**	**3,26**	**3,2**	**313,4**	**438,8**	**67,0**	**3,70**
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		**2,6**	**4,5**	**38,4**	**175,6**	**0,04**	**0,06**	**4,0**	**0**	**44,5**	**73,4**	**22,0**	**0,34**
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,6	7,23	8,3	66,9	0,02	0	7,56	0,93	25,3	72,5	16,1	0,61
3	Борщ на мяс/бул	350	9,1	7,83	18,2	152,9	0,08	0,24	78,7	0,09	316,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,37	8,2	97,1	10,8	1,23
618	Тефтеля из мяса	100	5,8	8,53	0	100,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**29,64**	**31,5**	**122,1**	**783,5**	**0,52**	**0,3**	**19,0**	**4,21**	**455,9**	**661,3**	**91,8**	**6,47**
	Полдник													
52	Ватрушка с творогом	100	6,25	8,0	20,4	240,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		**8,1**	**9,77**	**45,9**	**366,3**	**0,1**	**0,1**	**0,5**	**1,25**	**149,6**	**201,4**	**22,0**	**0,9**
	Ужин													
	Бефстроганов	50	8,32	5,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	3,24	1,4
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	Итого:		**18,6**	**16,24**	**77,5**	**567,7**	**0,36**	**0,07**	**16,5**	**2,61**	**155,8**	**221,8**	**83,8**	**5,68**
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		**4,5**	**0**	**25,2**	**111,6**	**0,08**	**0**	**20,0**	**0,8**	**16,0**	**56,0**	**13,0**	**0,6**
	Итого за день:		**83,9**	**83,67**	**325,5**	**2644,7**	**1,3**	**0,7**	**63,2**	**12,0**	**1135,2**	**1652,7**	**298,8**	**17,5**
	% выполнение:		**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**98%**	**79,0**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100 %**

	4 день													
	Завтрак													
236	Суп молочный рисовый	250	6,1	6,9	24,6	175,5	0,2	0,05	1,5	0,2	156,0	155,3	25,3	0,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		**19,2**	**20,0**	**82,9**	**577,2**	**0,41**	**0,15**	**3,4**	**2,4**	**315,8**	**448,9**	**77,5**	**2,0**
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**2,4**	**0,8**	**46,6**	**268,3**	**0,04**	**0**	**4,0**	**0**	**18,7**	**30,3**	**10,0**	**0,6**
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	7,52	6,29	98,1	0,03	0	1,58	0,71	27,7	33,4	1,05	0,89
48	Дом. лапша на кур/бульоне	300	3,49	7,39	15,8	168,5	0,09	0,18	0,57	0,06	121,2	164,1	3,1	0,34
25	Капуста туш. с маслом	200	3,59	4,35	16,4	11,0	0,11	0,02	5,86	0,36	95,9	63,6	31,4	1,98
18	Курица отварная	100	8,9	7,3	-	137,2	0,08	0,1	2,8	0	23,5	198,0	3,2	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**27,2**	**28,3**	**117,7**	**874,2**	**0,59**	**0,3**	**11,3**	**3,63**	**333,0**	**617,5**	**93,4**	**6,63**
	Полдник													
567	Сосиска в тесте	80	11,2	7,9	34,3	334,0	0,06	0,07	0,04	0,04	81,1	148,2	0,08	0,4
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**11,4**	**7,9**	**49,3**	**394,7**	**0,1**	**0,1**	33	**0,04**	**86,6**	**156,4**	**4,5**	**13**
	Ужин													
	Салат овощ. с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	0,84
	Запеканка картоф. с мясом	200	13,87	15,8	46,2	447,0	0,02	0,04	6,62	0,08	69,8	287,8	28,3	2,0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	Итого:		**20,9**	**20,7**	**97,3**	**764,0**	**0,25**	**0,04**	**19,2**	**1,62**	**125,5**	**428,1**	**81,6**	**3,75**
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		**4,5**	**1,5**	**63**	**288,0**	**0,12**	**0,36**	**30,0**	**1,2**	**24,0**	**84,0**	**126,0**	**1,2**
	Итого за день:		**85,6**	**79,2**	**393,3**	**2981,7**	**1,42**	**0,5**	**63,4**	**5,9**	**1101,8**	**1803,6**	**263,3**	**17,7**
	% выполнение:		**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100 %**
	5 день													
	Завтрак													
109	Запеканка из риса и яиц	150	9,9	21,7	20,6	186,7	0,1	0,3	1,0	1,7	168,2	255,3	27,5	2,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		**21,5**	**33,1**	**79,0**	**597,8**	**039**	**0,4**	**2,34**	**3,58**	**270,1**	**493,9**	**70,9**	**3,57**
	Второй завтрак													

607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**3,24**	**2,96**	**53,9**	**272,6**	**0,1**	**0,05**	**4,0**	**0**	**16,0**	**60,1**	**10,0**	**0,4**
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
148	Суп с мак. изд. на мяс/бул	350	8,01	10,7	9,2	182,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	178,9	2,16	0,7
374	Жаркое по-домашнему	250	8,26	8,64	25,6	212,0	0,24	0,04	17,0	0,72	31,4	216,8	35,8	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**26,9**	**26,6**	**119,0**	**773,3**	**0,06**	**0,32**	**403**	**3,91**	**341,9**	**569,2**	**93,5**	**5,41**
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	6,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		**9,4**	**9,9**	**38,9**	**359,8**	**0,12**	**0,1**	**6,3**	**1,8**	**141,3**	**187,9**	**30,4**	**13**
	Ужин													
106	Каша ячневая молочная	250	4,5	21,7	58,6	281,0	0,2	0,1	1,5	0,1	184,5	344,6	21,6	1,1
424	Яйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	ол	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**16,05**	**27,8**	**123,3**	**657,4**	**0,27**	**0,16**	**1,5**	**1,64**	**246,7**	**509,0**	**58,0**	**3,48**
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		**4,5**	**0**	**25,2**	**111,6**	**0,08**	**0**	**20,0**	**0,8**	**16,0**	**56,0**	**13,0**	**0,6**
	Итого за день:		**81,5**	**99,6**	**4393**	**2772,5**	**1,0**	**1,0**	**74,4**	**11,7**	**1032,0**	**1876,1**	**275,8**	**14,7**
	% выполнение:		**98%**	**100%**	**100%**	**100%**	**98%**	**100%**	**100%**	**100%**	**98%**	**100%**	**98%**	**100 %**
						6 день								
	Завтрак													
204	Макароны отв. с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,1	0,05	0	1,3	13,0	54,1	9,9	0,7
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
424	Яйцо отв.	50	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**193**	**23,2**	**94,7**	**578,1**	**0,29**	**0,19**	**4,14**	**2,93**	**83,6**	**308,3**	**50,7**	**3,65**
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		**2,6**	**4,5**	**38,4**	**245,6**	**0,04**	**0,06**	**4,0**	**0**	**44,5**	**73,4**	**22,0**	**034**
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	80	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
2	Щи из св.капусты на м/б	300	6,4	7,6	16,3	157,3	0,1	0,02	23,7	0,5	43,3	147,2	40,7	2,2
173	Плов рисовый с мясом	250	19,1	17,7	49,3	121,2	0,8	0,05	8,0	1,0	55,7	283,5	51,2	4,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82

59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**28,9**	**19,4**	**128,5**	**671,6**	**1,08**	**0,08**	**8,45**	**3,5**	**120,4**	**441,9**	**106,8**	**7,42**
	Полдник													
555	Оладьи с маслом	100	6,3	9,6	24,5	258,1	0,1	0,02	0	0	58,0	87,0	0	0,8
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,4	7,0	0,29
	Итого:		**8,1**	**11,4**	**50,0**	**383,5**	**0,12**	**0,03**	**0,5**	**0,25**	**121,9**	**138,4**	**7,0**	**1,1**
	Ужин													
114	Гороховое пюре с маслом	200	4,3	12,8	46,5	306,0	0,5	0,01	-	0,3	56,7	138,4	53,4	4,2
147	Рыба припущ.	100	13,4	5,3	2,2	84,9	0,1	0,02	3,7	0,1	52,1	291,7	65,8	9,0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0	0	15,5	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		**26,1**	**24,2**	**100,5**	**654,2**	**0,88**	**0,03**	**22,7**	**3,53**	**221,9**	**627,7**	**202,0**	**22,02**
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		**4,5**	**1,5**	**6,3**	**288,0**	**0,12**	**036**	**30,0**	**1,2**	**24,0**	**84,0**	**126,0**	**1,2**
	Итого за день:		**89,2**	**84,2**	**418,4**	**2851,0**	**2,5**	**0,73**	**69,8**	**23,3**	**9163**	**1673,7**	**514,5**	**75,9**
	% выполнение:		**100%**	**100 %**	**100%**	**100,0**	**120%**	**100%**	**98%**	**100%**	**97%**	**100%**	**110%**	**110 %**
						7 день								
	Завтрак													
9	Суп молоч. вермишелевый	250	7,0	10,6	30,0	237,0	0,1	0,04	2,0	0,6	245,0	198,3	31,3	0,3
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**16,9**	**20,2**	**77,9**	**483,7**	**0,2**	**0,12**	**6,14**	**2,23**	**291,7**	**393,7**	**72,1**	**2,05**
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**3,24**	**2,9**	**53,9**	**272,6**	**0,1**	**0,05**	**4,0**	**0**	**16,0**	**60,1**	**10,0**	**0,4**
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0	4,0	0,5	40,9	44,0	30,4	1,0
139	Суп гороховый на мяс/бул	300	8,2	7,7	33,1	177,6	0,9	0,02	28,2	1,2	58,7	217,9	60,6	3,1
	Овощное рагу с мясом	250	19,9	13,1	27,1	103,1	2,0	0,04	132,0	1,1	267,0	371,2	103,3	2,8
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0,1	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**39,0**	**27,5**	**143,3**	**687,4**	**3,23**	**0,16**	**45,8**	**53**	**4313**	**791,5**	**248,9**	**9,7**
	Полдник													
104	Горячий бутерброд	120	9,5	10,1	28,1	457,0	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**9,7**	**10,1**	**43,1**	**518,0**	**0,1**	**0,08**	**8,6**	**1,2**	**127,1**	**184,8**	**36,5**	**1,0**
	Ужин													
109	Запеканка из риса и яиц	150	8,5	20,5	18,2	257,7	0,1	0,04	0,5	1,6	108,2	210,3	20,5	1,3

309	Рыба, тушенная с овощами	100	13,4	5,3	2,2	85,0	0,1	0,2	3,7	0,1	52,1	292,0	37,2	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**28,3**	**26,9**	**84,8**	**556,1**	**039**	**0,2**	**4,1**	**3,2**	**195,4**	**607,9**	**94,1**	**3,3**
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		**2,1**	**0**	**18,9**	**133,2**	**0,03**	**0,1**	**39,0**	**0**	**48,0**	**33,0**	**27,0**	**6,6**
	Итого за день:		**89,5**	**87,6**	**422,0**	**2651,6**	**3,9**	**0,63**	**88,2**	**13,9**	**1171,2**	**2161,8**	**490,1**	**17,4**
	% выполнение:		**100%**	**100 %**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100 %**
						8 день								
	Завтрак													
	Пудинг творож. с маслом	200	13,1	16,32	21,6	126,0	0,05	0,11	0,3	0,41	170,7	314,3	11,6	0,7
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		**26,15**	**29,55**	**79,7**	**527,7**	**0,26**	**0,21**	**2,18**	**2,6**	**330,5**	**607,9**	**63,8**	**1,97**
	Второй завтрак													
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**2,6**	**4,5**	**38,4**	**175,6**	**0,04**	**0,06**	**4,0**	**0**	**44,5**	**73,4**	**22,0**	**034**
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,01	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
4	Свекольник на мяс/бул	300	8,5	7,5	35,2	243,0	0,2	0,01	9,0	0,7	136,0	212,0	105,2	1,3
14	Ленивые голубцы с мясом	250	19,7	17,4	28,5	245,0	0,2	0,2	18,7	0,8	158,3	315,4	79,8	2,2
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**39,4**	**31,6**	**149,1**	**883,5**	**0,9**	**0,24**	**36,6**	**4,1**	**390,2**	**730,6**	**263,3**	**7,9**
	Полдник													
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		**8,88**	**10,3**	**36,9**	**463,9**	**0,26**	**0,11**	**2,04**	**0,21**	**252,4**	**194,7**	**28,08**	**0,5**
	Ужин													
	Макароны отв. с маслом	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,12	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
21	Рыба тушен. с овощами	100	13,5	5,3	2,6	87,1	0,8	0,02	8,2	0,1	59,9	298,5	40,2	1,1
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**25,28**	**15,22**	**95,3**	**608,5**	**1,01**	**0,14**	**8,2**	**1,95**	**143,2**	**501,2**	**87,4**	**3,51**
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		**4,5**	**0**	**25,2**	**111,6**	**0,08**	**0**	**20,0**	**0,8**	**16,0**	**56,0**	**13,0**	**0,6**
	Итого за день:		**107,4**	**91,1**	**424,6**	**2770,8**	**1,5**	**0,72**	**72,9**	**9,6**	**1176,8**	**2163,3**	**477,5**	**14,8**
	% выполнение:		**100%**	**100**	**100%**	**100%**	**100%**	**98%**	**100%**	**95%**	**95%**	**110%**	**110%**	**98%**

				%										
						9 день								
	Завтрак													
236	Суп пшенный молочный	300	5,7	13,1	27,6	145,1	0,05	од	1,5	0,1	187,5	183,5	41,5	1,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		**1732**	**24,5**	**86,0**	**556,2**	**0,25**	**0,19**	**2,84**	**1,98**	**289,4**	**422,1**	**84,9**	**2,67**
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**3,24**	**2,96**	**53,9**	**272,6**	**0,1**	**0,05**	**4,0**	**0**	**16,0**	**60,1**	**10,0**	**0,4**
	Обед													
30	Салат из капусты с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0	4,0	0,5	40,9	44,0	30,4	1,0
6	Суп картоф.с клец. на м/б	300	8,8	6,4	30,7	209,3	0,2	0,03	23,7	0,5	42,9	177,4	49,3	2,8
204	Макароны отварные	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
12	Гуляш из мяса	100	15,3	9,1	6,3	168,0	0,08	0,04	8,2	0,7	39,2	228,2	40,2	3,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**40,4**	**30,9**	**148,4**	**949,0**	**1,37**	**0,08**	**363**	**5,4**	**207,5**	**653,5**	**183,4**	**10,9**
	Полдник													
	Королевская ватрушка	80	8,6	9,4	23,0	287,1	0,1	0,01	10,5	0,4	158,4	243,1	42,3	1,6
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		**14,6**	**15,8**	**32,4**	**407,1**	**0,1**	**0,1**	**12,8**	**0,4**	**400,4**	**425,1**	**42,5**	**1,8**
	Ужин													
215	Туш.капуста с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,02	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
19	Котлеты рыбные	100	12,11	15,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	12,1	1,9
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**21,5**	**26,24**	**85,5**	**576,3**	**0,24**	**0,1**	**12,4**	**2,6**	**140,0**	**203,8**	**122,4**	**6,1**
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		**1,2**	**0**	**32,1**	**133,2**	**0,06**	**0**	**15,5**	**1,09**	**37,0**	**48,0**	**16,0**	**6,9**
	Итого за день:		**97,9**	**100,3**	**438,0**	**2894,4**	**2,0**	**3,2**	**83,8**	**1,5**	**1090,3**	**1812,7**	**459,2**	**28,7**
	% выполнение:		**100%**	**100 %**	**110%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**110%**	**110 %**
						10 день								
	Завтрак													
38	Каша рисовая молочная	250	5,1	13,0	89,0	280,2	0,1	0,7	1,4	1,3	23,1	66,2	54,6	1,0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		**14,7**	**17,7**	**147,1**	**603,4**	**0,3**	**0,7**	**2,4**	**3,4**	**179,8**	**278,2**	**106,8**	**23**
	Второй завтрак													

608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**2,4**	**0,8**	**46,6**	**268,3**	**0,04**	**0**	**4,0**	**0**	**18,7**	**30,3**	**10,0**	**0,6**
	Обед													
11	Салат из лука с маслом	100	1,2	5,0	3,8	39,0	0,05	0,03	9,0	0,2	26,4	52,0	13,3	0,7
204	Суп гречневый на мяс/бул	300	7,6	5,7	31,5	201,5	0,2	0,02	11,0	1,7	51,4	201,0	40,0	1,2
17	Картоф. запеканка с мясом	250	20,4	24,0	70,0	346,2	0,5	0,04	24,2	1,1	123,5	431,5	102,5	3,1
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	1,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**39,1**	**36,4**	**184,5**	**895,1**	**1,03**	**0,09**	**44,6**	**4,5**	**266,0**	**842,9**	**210,4**	**7,8**
	Полдник													
168	Плюшка	100	4,3	5,4	51,6	332,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		**7,6**	**8,9**	**76,8**	**448,9**	**0,1**	**0,2**	**1,0**	**0,56**	**136,7**	**175,4**	**42,2**	**1,6**
	Ужин													
103	Винегрет	100	1,3	3,0	6,2	48,1	0,01	0,09	1,5	0,1	31,2	44,8	3,7	0,6
215	Овощное рагу с маслом	250	4,96	6,28	15,1	119,8	0,02	0,04	12,12	0,55	97,3	73,9	19,9	2,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	13,0	0	107,0	0	0	0	0,03	68,7	133,5	0	0
114	Хлеб пшен./ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		**18,9**	**23,4**	**81,3**	**588,4**	**0,29**	**0,1**	**13,6**	**2,2**	**232,4**	**357,8**	**60,0**	**3,5**
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		**2,1**	**-**	**18,9**	**85,5**	**0,03**	**0,1**	**39,0**	**-**	**48,0**	**33,0**	**27,0**	**6,6**
	Итого за день:		**83,6**	**80,0**	**559,4**	**2807,5**	**1,8**	**0,9**	**100,1**	**12,4**	**789,2**	**1563,6**	**509,9**	**24,5**
	% выполнение:		**98%**	**100 %**	**120%**	**110%**	**110%**	**100%**	**120%**	**110%**	**95%**	**98%**	**110%**	**110 %**
						11 день.								
	Завтрак													
262	Омлет из яиц	250	6,7	23,3	6,3	154,3	0,1	0,6	2,2	2,2	190,0	98,0	36,0	3,0
185	Колбаса отвар.	80	3,2	5,4	0	107,0	0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
268	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,1	0,03	0,02	1,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,1
	Итого:		**19,0**	**34,0**	**58,9**	**579,6**	**0,3**	**0,6**	**3,2**	**3,9**	**366,9**	**427,1**	**86,4**	**3,98**
	Второй завтрак													
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	156,6	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**2,6**	**4,5**	**38,4**	**254,2**	**0,04**	**0,06**	**4,0**	**0**	**44,5**	**73,4**	**22,0**	**0,34**
	Обед													
77	Салат овощной с маслом	100	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	10,7	0,2	31,2	53,2	28,3	1,0
158	Уха из св. рыбы	300	3,9	4,3	31,5	186,3	0,2	0,03	23,7	0,2	48,7	203,2	69,8	2,9
	Плов с мясом	250	11,47	16,7	25,47	208,8	0,09	0	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	1,13
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82

59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**26,5**	**27,7**	**142,5**	**894,6**	**0,62**	**0,05**	**36,0**	**3,6**	**173,4**	**630,7**	**182,8**	**7,8**
	Полдник													
104	Пирожок печеный	100	9,5	10,1	28,1	328,3	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**9,7**	**10,1**	**43,1**	**389,0**	**0,1**	**0,08**	**8,6**	**1,2**	**127,1**	**184,8**	**36,5**	**1,0**
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	59,8	0,1	0,09	5	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
47	Каша гречневая с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,3	0,05	-	4,0	30,4	81,0	0,3	3,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	2,0	37,0	206,0	0,1	0,1	0,03	0,05	43,2	76,8	27,5	0,6.
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	.. 0,2	0	0	0,3
	Итого:		**20,4**	**16,7**	**157,2**	**647,7**	**0,7**	**0,24**	**5,03**	**6,2**	**159,6**	**318,4**	**102,2**	**5,5**
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		**4,5**	**0**	**25,2**	**111,6**	**0,08**	**0**	**20,0**	**0,8**	**16,0**	**56,0**	**13,0**	**0,6**
	Итого за день:		**82,7**	**93,0**	**406,4**	**2776,7**	**1,8**	**1,02**	**66,6**	**14,8**	**887,5**	**1809,8**	**427,5**	**19,03**
	% выполнение:		**100%**	**106 %**	**110%**	**110%**	**120%**	**100%**	**100%**	**120%**	**90%**	**99%**	**120%**	**110 %**
						12 день								
	Завтрак													
297	Запеканка из творога	200	25,1	33,5	22,6	260,7	0,1	0,1	1,2	0,1	249,7	515,0	30,8	4,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		**33**	**36,4**	**81,0**	**4933**	**0,3**	**0,12**	**1,7**	**1,8**	**348,5**	**672,0**	**74,2**	**5,5**
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**3,24**	**2,96**	**53,9**	**272,6**	**0,1**	**0,05**	**4,0**	**0**	**16,0**	**60,1**	**10,0**	**0,4**
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	3,7	0,2	68,2	58,7	19,0	0,4
33	Рассольник на мяс/бульоне	300	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,1	28,2	1,2	58,7	117,9	20,6	0,1
196	Гречка отв. с маслом	250	4,3	8,6	46,5	108,5	0,03	0,2	-	2,0	30,4	80,7	0,3	1,0
10	Котлета из мяса	100	15,4	14,6	5,0	102,5	0,01	0,04	2,5	0,7	23,6	22,0	28,6	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,06	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**39,8**	**37,6**	**170,3**	**800,3**	**0,3**	**0,4**	**34,1**	**6,6**	**245,6**	**437,7**	**123,1**	**5,7**
	Полдник													
168	Булочка домаш.	100	3,28	3,9	27,5	227,7	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
60	Кисель	200	од	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**3,4**	**3,9**	**59,0**	**333,9**	**0,1**	**0,1**	**0,04**	**0,01**	**13,0**	**14,7**	**0,1**	**0,7**
	Ужин													

31	Салат из свеклы с маслом	80	1,4	3,0	1,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	4,0	0,4
204	Макароны отв. с маслом	200	7,3	8,6	16,5	85,6	0,1	0,05	0	1,3	143,0	54,1	9,9	1,2
20	Тефтели рыбные	100	4,3	5,9	8,8	81,6	0,1	0,1	2,5	0,1	41,8	161,1	15,6	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		**19,3**	**18,6**	**86,6**	**476,2**	**0,32**	**0,1**	**12,5**	**3,0**	**258,0**	**364,8**	**65,9**	**3,6**
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		**4,5**	**1,5**	**6,3**	**288,0**	**0,12**	**0,36**	**30,0**	**1,2**	**24,0**	**84,0**	**126,0**	**1,2**
	Итого за день:		**80,1**	**103,3**	**459,8**	**2662,1**	**3,16**	**0,71**	**75,2**	**12,5**	**1009,5**	**1592,7**	**342,5**	**15,4**
	% выполнение:		**100%**	**120 %**	**110%**	**110%**	**90%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**110%**	**100 %**
						13 день								
	Завтрак													
48	Каша манная с маслом	250	7,1	14,7	30,0	174,1	0,1	0,1	2,0	0,7	244,3	198,7	34,3	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		**20,1**	**27,9**	**88,1**	**575,8**	**0,3**	**0,2**	**3,9**	**2,9**	**404,1**	**492,3**	**86,5**	**1,9**
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,1	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**2,4**	**0,8**	**46,6**	**268,3**	**0,04**	**0**	**4,0**	**0**	**18,7**	**30,3**	**10,0**	**0,6**
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
8	Суп крестьянский на м/б	300	7,7	5,2	15,9	113,6	0,3	0,03	23,7	0,6	191,1	234,6	72,6	1,0
201	Рис отв. с маслом	200	4,3	12,8	26,5	206,0	0,05	0,1	0	0,3	37,7	61,0	13,2	1,1
12	Гуляш из мяса	100	15,3	5,0	23,0	130,6	0,08	0,04	8,2	0,7	79,2	228,2	40,2	1,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,02	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**38,6**	**29,7**	**148,9**	**842,7**	**0,49**	**0,2**	**42,3**	**4,2**	**410,7**	**726,2**	**201,6**	**7,9**
	Полдник													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	Итого:		**8,32**	**9,64**	**34,7**	**259,8**	**0,12**	**0,07**	**1,3**	**1,01**	**128,5**	**160,7**	**20,8**	**0,8**
	Ужин		-											
30	Сапат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	9,8	0,1	0,3	5,0	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
22	Картофельное пюре	200	3,26	5,22	6,4	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97,0	10,8	1,23
185	Колбаса отв.	100	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	1,5	66,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		**18,9**	**24,3**	**50,1**	**482,5**	**0,4**	**0,3**	**6,14**	**2,5**	**161,6**	**424,5**	**85,2**	**3,1**
	Второй ужин													

118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		**4,5**	**0**	**25,2**	**111,6**	**0,08**	**0**	**20,0**	**0,8**	**16,0**	**56,0**	**13,0**	**0,6**
	Итого за день:		**92,8**	**91,8**	**393,9**	**2570,7**	**1,4**	**0,8**	**71,0**	**10,7**	**10783**	**1841,6**	**442,1**	**16,4**
	% выполнение:		**100%**	**110 %**	**110%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**100%**	**110%**	**120%**	**100 %**
						14 день								
	Завтрак													
297	Творожная запеканка	200	25,1	30,5	22,6	160,7	0,1	0,04	1,2	2,1	249,7	515,0	50,8	4,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	3,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		**36,7**	**36,9**	**81,0**	**471,8**	**0,3**	**0,05**	**2,5**	**3,98**	**351,6**	**753,6**	**94,2**	**5,6**
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		**3,24**	**2,96**	**53,9**	**272,6**	**0,1**	**0,05**	**4,0**	**0**	**16,0**	**60,1**	**10,0**	**0,4**
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,09	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
3	Борщ на мяс/бул	300	9,1	3,83	18,2	152,9	0,08	0,24	18,7	0,09	116,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	5,7	9,8	43,8	160,4	0,01	0,01	20,5	0,3	92,2	215,0	67,3	1,7
618	Тефтеля из мяса	100	5,8	8,53	0	156,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		**31,8**	**28,9**	**180,3**	**826,1**	**0,6**	**0,3**	**50,1**	**3,3**	**305,8**	**751,5**	**155,9**	**7,9**
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	6,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		**9,4**	**9,9**	**38,9**	**359,8**	**0,12**	**0,1**	**6,3**	**1,8**	**1413**	**187,9**	**30,4**	**1,3**
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	3,6	8,2	9,0	160,0	0,09	0,05	12,2	0,2	88,2	163,4	12,3	1,5
	Рыба туш.в сметане	100	8,3	10,0	9,0	86,0	0,01	0,01	1,3	0,5	93,2	77,0	17,5	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		**18,3**	**19,3**	**78,0**	**559,5**	**0,27**	**0,1**	**13,5**	**2,2**	**216,6**	**346,0**	**66,2**	**3,0**
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		**2,1**	**-**	**18,9**	**85,5**	**0,03**	**0,1**	**39,0**	**-**	**48,0**	**33,0**	**27,0**	**6,6**
	Итого за день:		**91,5**	**84,3**	**448,9**	**2448,7**	**1,4**	**0,9**	**76,1**	**10,8**	**1126,8**	**1126,6**	**414,7**	**16,7**
	% выполнение:		**110%**	**100 %**	**110%**	**100%**	**100%**	**100%**	**110%**	**100%**	**100%**	**100%**	**110%**	**100 %**