

Утверждено:

Приказом

БОУ НМР ВО «Городищенская СОШ»

От 22.08.2022 № 01.09/59-01

15-дневное меню для 5-11 классов
БОУ НМР ВО «Городищенская СОШ»

2022.

1 день (1 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

181	Каша жидкая молчная из манной крупы	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	133,77	20,30	118,19	0,47	0,17	1,17	58,00	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
3	бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		14,35	19,34	76,70	538,14	290,97	41,05	243,09	1,57	0,24	1,31	117,00	0,39

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	117,67	35,57	88,10	2,05	0,23	5,85	0,00	0,00
294/330	Котлета рубленая (птица)	100/30	16,68	19,70	20,02	344,82	74,68	24,16	93,64	1,84	0,12	0,90	74,20	0,00
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	3,92	187,56	13,43	10,34	4,60	1,02	0,07	0,00	0,00	0,00
338	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4,40	0,95	0,01	0,90	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		32,88	26,99	107,80	980,17	249,76	99,21	265,34	9,92	0,53	17,65	74,20	0,54

Полдник

406	Пирожок печеный с повидлом (абрикос)	75	4,11	1,35	41,43	194,00	13,63	16,62	39,69	1,00	0,07	0,00	0,00	0,00
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		5,11	1,35	61,63	278,80	27,63	24,62	53,69	3,80	0,09	4,00	0,00	0,00

Ужин

276	Шницель натуральный рубленый	150/10	27,66	57,26	13,16	682,00	25,38	44,74	289,36	5,28	0,14	0,00	63,40	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	17,78	162,99	244,71	5,47	0,25	0,00	0,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		41,47	65,25	104,37	1174,44	71,16	225,13	602,07	12,97	0,46	2,83	63,40	0,54

Ужин 2

	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	Всего за 1-й день		96,21	117,63	364,30	3081,55	739,52	400,01	1273,19	28,26	1,32	25,79	300,60	1,57

2 день (1 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

223/334	Запеканка из творога (с соусом)	100/30	11,14	7,59	35,11	253,75	102,14	19,71	139,25	0,67	0,17	1,31	46,37	0,00
---------	----------------------------------	--------	-------	------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	------

1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	40,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	86,56	0,08	0,02	0,38	10,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>18,81</i>	<i>17,37</i>	<i>85,41</i>	<i>573,29</i>	<i>246,22</i>	<i>46,69</i>	<i>274,41</i>	<i>1,43</i>	<i>0,26</i>	<i>1,69</i>	<i>96,37</i>	<i>0,39</i>

Обед (абонемент)

101	Суп картофельный с крупой	10	1,97	2,71	12,11	85,75	26,70	22,77	55,97	0,87	0,09	8,25	0,00	0,00
-----	---------------------------	----	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	------	------	------

Обед

291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	34,76	40,53	131,50	1,48	0,08	4,52	14,60	0,00
401	Оладьи (со сгущенным молоком)	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	188,98	55,96	231,00	2,14	0,24	0,75	32,50	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>31,13</i>	<i>23,72</i>	<i>156,33</i>	<i>968,69</i>	<i>278,44</i>	<i>136,66</i>	<i>486,47</i>	<i>6,71</i>	<i>0,48</i>	<i>16,35</i>	<i>47,10</i>	<i>0,54</i>

Полдник

210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,20	2,04	224,00	79,72	12,48	174,60	2,04	0,08	0,20	251,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
349	Компот тз смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>13,81</i>	<i>19,59</i>	<i>48,54</i>	<i>426,94</i>	<i>119,10</i>	<i>39,84</i>	<i>224,14</i>	<i>3,07</i>	<i>0,13</i>	<i>0,93</i>	<i>251,00</i>	<i>0,39</i>

Ужин

259	Жаркое по домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295,00	30,50	42,48	205,75	3,86	0,12	6,76	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>19,63</i>	<i>18,77</i>	<i>61,22</i>	<i>492,94</i>	<i>55,40</i>	<i>58,88</i>	<i>272,15</i>	<i>6,00</i>	<i>0,19</i>	<i>6,79</i>	<i>0,00</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	1,40	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,00</i>	<i>100,00</i>	<i>240,00</i>	<i>28,00</i>	<i>180,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,08</i>	<i>1,40</i>	<i>40,00</i>	<i>1,08</i>
	Всего за 2-й день		86,15	84,06	313,00	2358,92	899,78	282,71	1387,63	16,38	1,09	26,43	434,47	2,55

3 день (1 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/10	8,31	13,12	2,61	303,00	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,96	54,80	0,00
3	бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>16,61</i>	<i>21,74</i>	<i>47,13</i>	<i>592,14</i>	<i>309,92</i>	<i>92,57</i>	<i>361,48</i>	<i>2,91</i>	<i>0,25</i>	<i>3,90</i>	<i>113,80</i>	<i>0,39</i>

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/5	1,76	4,95	7,90	89,75	49,25	22,13	49,00	0,82	0,06	15,77	0,00	0,00
279/331	Тефтели мясные (2 вариант)	120/50	14,92	16,58	18,88	284	47,3	33	166,28	1,36	0,1	0,82	66	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	17,78	162,99	244,71	5,47	0,25	0,00	0,00	0,00

306	Бобовые отварные (кукуруза конс.)	10	0,20	0,29	0,98	7,36	94,00	0,02	4,98	0,04	0,00	0,46	1,40	0,00
591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>30,56</i>	<i>29,79</i>	<i>125,77</i>	<i>1187,55</i>	<i>222,13</i>	<i>233,14</i>	<i>528,57</i>	<i>9,55</i>	<i>0,60</i>	<i>22,80</i>	<i>149,59</i>	<i>1,36</i>

Полдник

190	Пудинг маннй со сгущ. молоком	100/20	6,20	6,91	38,90	243,00	112,38	17,72	111,99	0,68	0,05	0,21	33,60	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>8,64</i>	<i>7,23</i>	<i>68,39</i>	<i>373,14</i>	<i>130,38</i>	<i>29,02</i>	<i>140,89</i>	<i>1,29</i>	<i>0,08</i>	<i>0,24</i>	<i>33,60</i>	<i>0,39</i>

Ужин

227	Рыба припущенная маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	14,60	15,46	45,84	195,68	0,90	0,08	0,84	49,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,03	251,64	1,64	19,60	73,13	0,63	0,03	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4,40	0,95	0,01	0,90	0,00	0,00
338	Фрукт апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	48,57	18,57	32,85	0,43	0,05	85,72	0,00	0,28
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>26,30</i>	<i>15,77</i>	<i>114,04</i>	<i>572,78</i>	<i>93,65</i>	<i>104,15</i>	<i>369,66</i>	<i>4,77</i>	<i>0,24</i>	<i>87,46</i>	<i>49,00</i>	<i>0,82</i>

Ужин 2

	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,40</i>	<i>4,70</i>	<i>13,80</i>	<i>110,00</i>	<i>100,00</i>	<i>10,00</i>	<i>109,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,10</i>
	Всего за 3-й день		84,51	79,23	369,13	2835,61	856,08	468,88	1509,60	18,52	1,17	114,40	391,99	3,06

4 день (1 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,20	2,04	224,00	79,72	12,48	174,60	2,04	0,08	0,20	251,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	40,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,40	0,00
338	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	
	<i>ИТОГО</i>		<i>19,98</i>	<i>30,93</i>	<i>58,79</i>	<i>595,74</i>	<i>263,24</i>	<i>56,92</i>	<i>358,76</i>	<i>5,40</i>	<i>0,23</i>	<i>11,79</i>	<i>315,40</i>	<i>0,39</i>

Обед

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00	163,00	26,67	136,87	0,65	0,09	0,82	33,00	0,00
288/331	Птица отварная	100/30	24,48	20,56	4,62	302,00	72,40	26,08	182,60	2,12	0,20	3,16	57,60	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,17	21,79	0,00	0,00
70	Овощи натуральные соленые огурец)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	11,50	7,00	12,00	0,30	0,01	1,75	0,00	0,00

389	Сок фруктовый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	14,80	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		38,79	32,17	100,39	860,04	339,07	120,05	534,98	6,74	0,56	42,32	90,60	0,54

Полдник

401	Оладьи с джемом	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	127,60	50,66	187,70	2,15	0,23	0,90	27,50	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		11,70	11,50	87,29	499,00	138,70	52,06	190,50	2,43	0,23	0,93	27,50	0,00

Ужин

246	Гуляш мясной	100	13,36	14,08	3,27	164,00	23,60	20,27	117,03	2,00	0,01	1,20	0,00	0,00
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	3,92	187,56	13,43	10,34	4,60	1,02	0,07	0,00	0,00	0,00
349	Компот тз смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		24,17	15,63	68,84	622,30	83,31	63,07	208,67	5,58	0,17	1,93	0,00	0,54

Ужин 2

386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,04	0,60	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,04	0,60	40,00	0,00
	Всего за 4-й день		100,44	95,23	323,71	2679,08	1072,32	320,10	1476,91	20,35	1,24	57,57	473,50	1,47

5 день (1 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	162,04	36,46	241,51	0,94	0,12	0,96	54,80	0,00
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,03	0,00	100,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
	<i>ИТОГО:</i>		14,89	15,90	69,17	481,14	205,14	53,56	348,81	2,63	0,18	3,79	154,80	0,39

Обед

82	Борщ с капустой и картофеля (со сметаной)	250/25/5	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,05	10,67	0,00	0,00
227	Рыба припущенная маслом	100/10	17,12	8,22	0,92	14,60	15,46	45,84	195,68	0,90	0,08	0,84	49,00	0,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,03	251,64	1,64	19,60	73,13	0,63	0,03	0,00	0,00	0,00
306	Бобовые отварные (кукуруза конс.)	10	0,20	0,29	0,98	7,36	94,00	0,02	4,98	0,04	0,00	0,46	1,40	0,00
349	Компот тз смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		27,52	20,63	118,51	648,09	207,11	124,05	415,43	5,36	0,25	12,70	50,40	0,54

Полдник

410	Ватрушка с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222,00	15,60	17,40	42,80	1,08	0,08	0,08	18,00	0,00
-----	---------------------	----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	-------	------

591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
	<i>ИТОГО:</i>		<i>4,46</i>	<i>2,98</i>	<i>66,12</i>	<i>598,00</i>	<i>15,60</i>	<i>17,40</i>	<i>42,80</i>	<i>1,08</i>	<i>0,20</i>	<i>5,83</i>	<i>100,19</i>	<i>0,82</i>
	Всего за 5-й день		46,87	39,51	253,80	1727,23	427,85	195,01	807,04	9,07	0,63	22,32	305,39	1,75

1 день (2 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	133,38	37,22	156,72	0,81	0,10	0,96	54,80	0,00
3	Бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	86,56	0,08	0,02	0,38	10,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,19</i>	<i>21,77</i>	<i>83,72</i>	<i>600,54</i>	<i>408,26</i>	<i>69,45</i>	<i>365,38</i>	<i>1,71</i>	<i>0,19</i>	<i>1,45</i>	<i>123,80</i>	<i>0,39</i>

Обед

96	Рассольник ленинградский	250/25/5	2,02	5,09	11,98	107,25	29,23	24,17	56,72	0,93	0,09	8,37	0,00	0,00
268/331	Котлета натуральная	100/30	16,10	18,38	17,20	302,00	27,96	34,48	184,38	2,90	0,08	0,80	20,20	0,00
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	3,92	187,56	13,43	10,34	4,60	1,02	0,07	0,00	0,00	0,00
306	Бобовые отварные (зел. гор. конс.)	10	0,29	0,27	0,58	5,92	2,39	2,02	6,13	0,07	0,01	0,97	1,40	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
338	Фрукт апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	48,57	18,57	32,85	0,43	0,05	85,72	0,00	0,28
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>29,91</i>	<i>25,50</i>	<i>89,89</i>	<i>854,67</i>	<i>146,48</i>	<i>105,98</i>	<i>351,08</i>	<i>7,49</i>	<i>0,37</i>	<i>95,89</i>	<i>21,60</i>	<i>0,82</i>

Полдник

406	Пирожок печеный из свежей капусты	75	4,71	1,92	27,53	146,00	18,03	18,28	46,52	0,86	0,08	0,62	6,25	0,00
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,71</i>	<i>1,92</i>	<i>47,73</i>	<i>230,80</i>	<i>32,03</i>	<i>26,28</i>	<i>60,52</i>	<i>3,66</i>	<i>0,10</i>	<i>4,62</i>	<i>6,25</i>	<i>0,00</i>

Ужин

290	Кура в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	29,52	14,06	76,93	0,61	0,04	0,35	30,1	0
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	17,78	162,99	244,71	5,47	0,25	0,00	0,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>27,09</i>	<i>18,83</i>	<i>94,11</i>	<i>654,44</i>	<i>75,30</i>	<i>194,45</i>	<i>389,64</i>	<i>8,30</i>	<i>0,36</i>	<i>3,18</i>	<i>30,10</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,40</i>	<i>4,70</i>	<i>13,80</i>	<i>110,00</i>	<i>100,00</i>	<i>10,00</i>	<i>109,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,10</i>
	Всего за 6-й день		82,30	72,72	329,25	2450,45	762,07	406,16	1275,62	21,16	1,02	105,14	227,75	1,85

2 день (2 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00	163,00	26,67	136,87	0,65	0,09	0,82	33,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	40,00	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,27</i>	<i>12,55</i>	<i>62,33</i>	<i>416,14</i>	<i>189,40</i>	<i>42,17</i>	<i>188,27</i>	<i>1,61</i>	<i>0,15</i>	<i>0,85</i>	<i>73,00</i>	<i>0,39</i>

Обед

289	Рагу из курицы	175	12,56	11,72	15,20	217,00	36,80	38,70	108,20	1,92	0,07	11,33	14,60	0,00
210	Сырники из творога (со сгущ)	5	21,68	17,94	34,28	386,00	281,14	36,68	313,76	0,76	0,08	0,66	73,80	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
338	Фрукт банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>39,23</i>	<i>30,84</i>	<i>115,32</i>	<i>898,94</i>	<i>353,94</i>	<i>134,78</i>	<i>517,96</i>	<i>5,50</i>	<i>0,26</i>	<i>24,82</i>	<i>88,40</i>	<i>0,54</i>

Полдник

204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	184,50	12,70	126,30	0,77	0,05	0,14	72,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,83</i>	<i>10,25</i>	<i>57,81</i>	<i>655,14</i>	<i>191,40</i>	<i>22,60</i>	<i>152,40</i>	<i>1,10</i>	<i>0,20</i>	<i>5,89</i>	<i>154,19</i>	<i>1,21</i>

Ужин

304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,03	251,64	1,64	19,60	73,13	0,63	0,03	0,00	0,00	0,00
268/331	Биточки	100/30	16,10	18,38	17,20	302,00	27,96	36,48	184,38	2,90	0,08	0,80	20,20	0,00
389	Сок абрикосовый	200	1,00	0,00	25,40	105,00	0,00	7,20	12,60	2,50	0,00	1,60	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>24,84</i>	<i>25,49</i>	<i>116,27</i>	<i>796,58</i>	<i>43,40</i>	<i>78,28</i>	<i>333,71</i>	<i>7,89</i>	<i>0,18</i>	<i>2,40</i>	<i>20,20</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,04	0,60	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,40</i>	<i>102,00</i>	<i>248,00</i>	<i>28,00</i>	<i>184,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,04</i>	<i>0,60</i>	<i>40,00</i>	<i>0,00</i>
	Всего за 7-й день		90,97	84,13	360,13	2868,80	1026,14	305,83	1376,34	16,30	0,83	34,56	375,79	2,68

3 день (2 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	130,67	36,46	157,44	0,60	0,06	0,96	54,80	0,00
-----	------------------------------	--------	------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	------	------	-------	------

3	Бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>14,30</i>	<i>19,47</i>	<i>87,47</i>	<i>583,14</i>	<i>290,97</i>	<i>58,21</i>	<i>283,94</i>	<i>1,78</i>	<i>0,13</i>	<i>3,90</i>	<i>113,80</i>	<i>0,39</i>

Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/5	1,76	4,95	7,90	89,75	49,25	22,13	49,00	0,82	0,06	15,77	0,00	0,00
401	Оладьи (со сгущенным молоком)	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	188,98	55,96	231,00	2,14	0,24	0,75	32,50	0,00
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,40	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>22,15</i>	<i>21,63</i>	<i>127,69</i>	<i>800,29</i>	<i>404,25</i>	<i>114,43</i>	<i>468,16</i>	<i>5,30</i>	<i>0,43</i>	<i>18,11</i>	<i>56,90</i>	<i>0,54</i>

Полдник

223/334	Запеканка из творога (с соусом)	100/30	11,14	7,59	35,11	253,75	102,14	19,71	139,25	0,67	0,17	1,31	46,37	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4,40	0,95	0,01	0,90	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,30</i>	<i>7,75</i>	<i>62,99</i>	<i>368,35</i>	<i>116,32</i>	<i>24,85</i>	<i>143,65</i>	<i>1,62</i>	<i>0,18</i>	<i>2,21</i>	<i>46,37</i>	<i>0,00</i>

Ужин

259	Жаркое по- домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	30,5	42,48	205,75	3,86	0,12	6,76	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>19,63</i>	<i>18,77</i>	<i>61,22</i>	<i>492,94</i>	<i>55,40</i>	<i>58,88</i>	<i>272,15</i>	<i>6,00</i>	<i>0,19</i>	<i>6,79</i>	<i>0,00</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,40</i>	<i>4,70</i>	<i>13,80</i>	<i>110,00</i>	<i>100,00</i>	<i>10,00</i>	<i>109,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,64</i>
	Всего за 8-й день		69,78	72,32	353,17	2354,72	966,94	266,37	1276,90	14,70	0,93	31,01	263,07	2,11

4 день (2 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/10	8,31	13,12	2,61	303,00	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,96	54,80	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	40,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	86,56	0,08	0,02	0,38	10,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>15,98</i>	<i>22,90</i>	<i>52,91</i>	<i>622,54</i>	<i>293,70</i>	<i>97,80</i>	<i>370,14</i>	<i>2,49</i>	<i>0,27</i>	<i>1,34</i>	<i>104,80</i>	<i>0,39</i>

Обед

115	Суп картофельный с крупой (овсяной)	250/25	0,57	4,80	6,89	51,52	22,00	5,53	12,60	0,20	0,04	0,08	0,00	0,00
-----	-------------------------------------	--------	------	------	------	-------	-------	------	-------	------	------	------	------	------

Обед

202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	3,92	187,56	13,43	10,34	4,60	1,02	0,07	0,00	0,00	0,00
71	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,60	4,83	4,20	9,00	0,15	0,01	1,47	0,00	0,00
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	23,60	20,27	117,03	2,00	0,01	1,20	0,00	0,00

376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
338	Фрукт груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00	0,00
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	19,80	27,40	70,00	1,30	0,12	0,00	4,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>31,05</i>	<i>32,85</i>	<i>98,36</i>	<i>901,82</i>	<i>120,66</i>	<i>91,04</i>	<i>258,13</i>	<i>7,58</i>	<i>0,30</i>	<i>7,78</i>	<i>4,00</i>	<i>0,39</i>

Полдник

210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,20	2,04	224,00	79,72	12,48	174,60	2,04	0,08	0,20	251,00	0,00
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>14,15</i>	<i>19,50</i>	<i>36,73</i>	<i>378,94</i>	<i>100,62</i>	<i>30,38</i>	<i>214,70</i>	<i>5,17</i>	<i>0,13</i>	<i>4,20</i>	<i>251,00</i>	<i>0,39</i>

Ужин

243	Сосиска отварная	100/10	11,10	31,10	0,50	328,00	37,00	20,00	162,00	1,80	0,18	0,00	40,00	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	17,78	162,99	244,71	5,47	0,25	0,00	0,00	0,00
591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>53,08</i>	<i>78,07</i>	<i>171,97</i>	<i>1892,32</i>	<i>269,82</i>	<i>258,75</i>	<i>899,71</i>	<i>19,47</i>	<i>0,88</i>	<i>14,15</i>	<i>624,19</i>	<i>2,14</i>

Ужин 2

	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	1,40	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,00</i>	<i>100,00</i>	<i>240,00</i>	<i>28,00</i>	<i>180,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,08</i>	<i>1,40</i>	<i>40,00</i>	<i>0,00</i>
	Всего за 9-й день		120,06	158,32	367,97	3895,62	1024,80	505,97	1922,68	34,91	1,66	28,87	1023,99	3,31

5 день (2 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	162,04	36,46	241,51	0,94	0,12	0,96	54,80	0,00
3	Бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>15,55</i>	<i>19,60</i>	<i>83,52</i>	<i>573,14</i>	<i>319,24</i>	<i>57,21</i>	<i>366,41</i>	<i>2,04</i>	<i>0,19</i>	<i>1,10</i>	<i>113,80</i>	<i>0,39</i>

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250/25	5,49	5,27	16,54	148,25	117,67	35,57	88,10	2,05	0,23	5,85	0,00	0,00
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,17	21,79	0,00	0,00
71	Помидор свежий	20	0,02	0,04	0,76	4,40	2,80	4,00	5,20	0,18	0,01	3,50	0,00	0,00
234/330	Котлета рыбная (треска)	100/30	13,12	10,26	18,06	216,00	50,56	25,90	158,92	1,40	0,08	0,68	25,40	0,00
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4,40	0,95	0,01	0,90	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54

ИТОГО 25,83 22,15 117,41 785,89 243,38 118,91 424,13 7,65 0,57 32,72 25,40 0,54

Полдник

401	Оладьи с джемом	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	127,60	50,66	187,70	2,15	0,23	0,90	27,50	0,00
338	Фрукт апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	48,57	18,57	32,85	0,43	0,05	85,72	0,00	0,28
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>13,04</i>	<i>11,78</i>	<i>99,06</i>	<i>555,00</i>	<i>190,37</i>	<i>71,63</i>	<i>224,95</i>	<i>2,94</i>	<i>0,28</i>	<i>89,45</i>	<i>27,50</i>	<i>0,28</i>
	Всего за 10-й день		96,21	53,53	299,99	1914,03	752,99	247,75	1015,49	12,63	1,04	123,27	166,70	1,21

1 день (3 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

183	Каша жидкая молчная из гречневой крупы	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00	183,58	99,23	245,75	2,87	0,21	1,64	65,20	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
3	бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>17,33</i>	<i>21,61</i>	<i>79,50</i>	<i>582,14</i>	<i>340,78</i>	<i>119,98</i>	<i>370,65</i>	<i>3,97</i>	<i>0,28</i>	<i>1,78</i>	<i>124,20</i>	<i>0,39</i>

Обед

106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106,00	27,17	29,35	71,11	1,10	0,12	11,07	0,00	0,00
268/331	Котлета натуральная	100/30	16,10	18,38	17,20	302,00	27,96	34,48	184,38	2,90	0,08	0,80	20,20	0,00
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	3,92	187,56	13,43	10,34	4,60	1,02	0,07	0,00	0,00	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
338	Фрукт банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	28,00	0,60	0,04	10,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>30,07</i>	<i>23,14</i>	<i>102,35</i>	<i>891,50</i>	<i>104,56</i>	<i>133,57</i>	<i>356,09</i>	<i>7,84</i>	<i>0,38</i>	<i>24,70</i>	<i>20,20</i>	<i>0,54</i>

Полдник

406	Пирожок печеный с повидлом (абрикос)	75	4,11	1,35	41,43	194,00	13,63	16,62	39,69	1,00	0,07	0,00	0,00	0,00
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,11</i>	<i>1,35</i>	<i>61,63</i>	<i>278,80</i>	<i>27,63</i>	<i>24,62</i>	<i>53,69</i>	<i>3,80</i>	<i>0,09</i>	<i>4,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>

Ужин

291	Плов из птлицы	150	12,71	7,85	26,80	229,00	34,76	40,53	131,50	1,48	0,08	4,52	14,60	0,00
591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>16,07</i>	<i>8,51</i>	<i>78,44</i>	<i>742,94</i>	<i>48,56</i>	<i>55,53</i>	<i>195,10</i>	<i>3,34</i>	<i>0,27</i>	<i>10,27</i>	<i>96,79</i>	<i>1,36</i>

Ужин 2

	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,40</i>	<i>4,70</i>	<i>13,80</i>	<i>110,00</i>	<i>100,00</i>	<i>10,00</i>	<i>109,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,10</i>
	Всего за 11-й день		70,98	59,31	335,72	2605,38	621,53	343,70	1084,53	18,95	1,02	40,75	287,19	2,39

2 день (3 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

223/334	Запеканка из творога (с соусом)	100/30	11,14	7,59	35,11	253,75	102,14	19,71	139,25	0,67	0,17	1,31	46,37	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	40,00	0,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	86,56	0,08	0,02	0,38	10,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>18,81</i>	<i>17,37</i>	<i>85,41</i>	<i>573,29</i>	<i>246,22</i>	<i>46,69</i>	<i>274,41</i>	<i>1,43</i>	<i>0,26</i>	<i>1,69</i>	<i>96,37</i>	<i>0,39</i>

Обед (абонемент)

289	Рагу из кури	175	12,56	11,72	15,20	217,00	36,80	38,70	108,20	1,92	0,07	11,33	14,60	0,00
401	Оладьи (со сгущенным молоком)	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	188,98	55,96	231,00	2,14	0,24	0,75	32,50	0,00
342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,44	0,12	28,20	116,60	22,16	11,86	12,00	0,27	0,07	2,70	0,00	0,00
338	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>29,72</i>	<i>25,38</i>	<i>155,42</i>	<i>972,54</i>	<i>277,74</i>	<i>130,52</i>	<i>425,80</i>	<i>8,39</i>	<i>0,48</i>	<i>24,78</i>	<i>47,10</i>	<i>0,54</i>

Полдник

210	Сырники из творога (со сгущ)	5	21,68	17,94	34,28	386,00	281,14	36,68	313,76	0,76	0,08	0,66	73,80	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>13,81</i>	<i>17,96</i>	<i>49,28</i>	<i>446,00</i>	<i>292,24</i>	<i>38,08</i>	<i>316,56</i>	<i>1,04</i>	<i>0,08</i>	<i>0,69</i>	<i>73,80</i>	<i>0,00</i>

Ужин

302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	17,78	162,99	244,71	5,47	0,25	0,00	0,00	0,00
243	Сарделька отварная	100/10	11,50	25,40	1,40	282,00	28,00	16,00	134,00	1,80	0,04	0,00	40,00	0,00
389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	14,00	8,00	14,00	2,80	0,02	4,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>26,18</i>	<i>33,37</i>	<i>97,61</i>	<i>797,24</i>	<i>73,58</i>	<i>201,99</i>	<i>456,31</i>	<i>11,93</i>	<i>0,38</i>	<i>4,00</i>	<i>40,00</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,04	0,60	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,40</i>	<i>102,00</i>	<i>248,00</i>	<i>28,00</i>	<i>184,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,04</i>	<i>0,60</i>	<i>40,00</i>	<i>1,08</i>
	Всего за 12-й день		102,19	99,06	381,12	2831,07	1126,68	443,88	1654,28	22,71	1,24	31,73	297,27	2,55

3 день (3 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	133,38	37,22	156,72	0,81	0,10	0,96	54,80	0,00
3	бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	<i>ИТОГО</i>		<i>14,32</i>	<i>19,80</i>	<i>77,80</i>	<i>547,14</i>	<i>290,58</i>	<i>57,97</i>	<i>281,62</i>	<i>1,91</i>	<i>0,17</i>	<i>1,10</i>	<i>113,80</i>	<i>0,39</i>

Обед

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00	163,00	26,67	136,87	0,65	0,09	0,82	33,00	0,00
284/331	Запеканка картофельная с мясом	140/30	16,77	18,81	20,84	315	50,02	109,09	290,46	3,93	0,26	5,18	10,14	0
591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
338	Фрукт апельсин	100	1,28	0,28	11,57	54,00	48,57	18,57	32,85	0,43	0,05	85,72	0,00	0,28
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		26,88	24,49	102,00	1032,94	275,39	169,33	523,78	6,87	0,59	97,47	125,33	1,64

Полдник

401	Оладьи с джемом	150/15	11,63	11,48	72,29	439,00	127,60	50,66	187,70	2,15	0,23	0,90	27,50	0,00
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		11,76	11,50	87,49	501,00	141,80	53,06	192,10	2,51	0,23	3,73	27,50	0,00

Ужин

268/331	Биточки	100/30	16,10	18,38	17,20	302,00	27,96	36,48	184,38	2,90	0,08	0,80	20,20	0,00
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,03	251,64	1,64	19,60	73,13	0,63	0,03	0,00	0,00	0,00
349	Компот тз смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		24,50	25,58	122,88	824,38	75,88	88,54	344,55	6,09	0,20	1,53	20,20	0,54

Ужин 2

	Йогурт сливочный	100	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	Всего за 13-й день		79,86	86,07	403,97	3015,46	883,65	378,90	1451,05	17,38	1,19	103,83	332,83	2,67

4 день (3 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,20	2,04	224,00	79,72	12,48	174,60	2,04	0,08	0,20	251,00	0,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	8,40	4,20	22,50	0,35	0,03	0,00	40,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	128,78	12,88	86,56	0,08	0,02	0,38	10,00	0,00
338	Фрукт груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	16,00	2,30	0,02	5,00	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		18,85	29,28	62,64	590,54	242,80	51,46	325,76	5,10	0,19	5,58	301,00	0,39

Обед

103	Супкартофельный с макаронными изделиями	10	2,69	2,84	17,45	118,25	29,20	27,27	63,57	1,12	0,11	8,25	0,00	0,00
288/331	Птица отварная	100/30	24,48	20,56	4,62	302,00	72,40	26,08	182,60	2,12	0,20	3,16	57,60	0,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	17,78	162,99	244,71	5,47	0,25	0,00	0,00	0,00
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,40	0,00

ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>44,92</i>	<i>34,91</i>	<i>115,65</i>	<i>969,29</i>	<i>285,40</i>	<i>252,68</i>	<i>679,04</i>	<i>11,05</i>	<i>0,69</i>	<i>13,00</i>	<i>82,00</i>	<i>0,54</i>

Полдник

406/466	Пирожок печеный с рисом и яйцом	75	4,88	2,97	31,78	173,00	14,21	18,78	51,30	0,83	0,08	0,04	15,50	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>4,95</i>	<i>2,99</i>	<i>46,78</i>	<i>233,00</i>	<i>25,31</i>	<i>20,18</i>	<i>54,10</i>	<i>1,11</i>	<i>0,08</i>	<i>0,07</i>	<i>15,50</i>	<i>0,00</i>

Ужин

234/330	Котлета рыбная (треска)	100/30	13,12	10,26	18,06	216,00	50,56	25,90	158,92	1,40	0,08	0,68	25,40	0,00
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	3,92	187,56	13,43	10,34	4,60	1,02	0,07	0,00	0,00	0,00
342	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,44	0,12	28,20	116,60	22,16	11,86	12,00	0,27	0,07	2,70	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>23,71</i>	<i>11,84</i>	<i>79,82</i>	<i>658,10</i>	<i>99,95</i>	<i>63,10</i>	<i>239,12</i>	<i>4,55</i>	<i>0,29</i>	<i>3,38</i>	<i>25,40</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	1,40	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,00</i>	<i>100,00</i>	<i>240,00</i>	<i>28,00</i>	<i>180,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,08</i>	<i>1,40</i>	<i>40,00</i>	<i>0,00</i>
	Всего за 14-й день		98,23	84,02	312,89	2550,93	893,46	415,42	1478,02	22,01	1,33	23,43	463,90	1,47

5 день (3 неделя)

№ рец.	Наименование	Выход гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/10	8,31	13,12	2,61	303,00	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,96	54,80	0,00
3	бутерброд с сыром "Российский"	30/5/15	5,80	8,30	14,83	157,00	139,20	9,45	96,00	0,49	0,04	0,11	59,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
337	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	4,40	0,36	0,00	2,83	0,00	0,00
	<i>ИТОГО:</i>		<i>16,61</i>	<i>21,74</i>	<i>47,13</i>	<i>592,14</i>	<i>309,92</i>	<i>92,57</i>	<i>361,48</i>	<i>2,91</i>	<i>0,25</i>	<i>3,90</i>	<i>113,80</i>	<i>0,39</i>

Обед (абонемент)

82	Борщ с капустой и картофеля (со сметаной)	250/25/5	1,80	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	54,60	1,23	0,05	10,67	0,00	0,00
----	--	----------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	-------	------	------

Обед

312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,17	21,79	0,00	0,00
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	23,60	20,27	117,03	2,00	0,01	1,20	0,00	0,00
424	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	43,92	318,00	19,80	27,40	70,00	1,30	0,12	0,00	4,00	0,00
349	Компот тз смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>30,14</i>	<i>38,03</i>	<i>144,30</i>	<i>1021,19</i>	<i>183,78</i>	<i>139,56</i>	<i>432,58</i>	<i>8,30</i>	<i>0,44</i>	<i>34,39</i>	<i>4,00</i>	<i>0,54</i>

Полдник

449	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	21,05	192,00	9,20	10,40	21,80	0,61	0,04	0,03	7,00	0,00
338	Фрукт яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,03	10,00	0,00	

591(2 сб.)	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
	<i>ИТОГО:</i>		<i>3,31</i>	<i>11,09</i>	<i>52,85</i>	<i>615,00</i>	<i>25,20</i>	<i>19,40</i>	<i>32,80</i>	<i>2,81</i>	<i>0,19</i>	<i>15,78</i>	<i>89,19</i>	<i>0,82</i>
	Всего за 15-й день		50,06	70,86	244,28	2228,33	518,90	251,53	826,86	14,02	0,88	54,07	206,99	1,75