

СОГЛАСОВАНО:

Врио начальника территориального отдела
управления Госпотребнадзора в
Новосибирской области в Искитимском
районе

Е.Г. Евенко

" 01 " 09 20 20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МКОУ "Линевская школа-интернат
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья"

Е.А. Габова

" 31 " 08 20 20 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 14 ДНЕЙ

Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
"Линевская школы-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья" Искитимского района НСО

(МКОУ "Линевская школа-интернат")

(12-17 лет)

осенне-зимний сезон

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепту	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
				белки	жиры	углеводы		В(1)	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
				5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	16
ДЕНЬ 1																
завтрак	Бутерброд с маслом	380	15/15	1,25	11,30	7,70	137,50			0,063	0,20	86,00	129,00	2,10	0,16	
	Каца овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	23	200	6,08	9,77	23,33	205,46	0,13	0,66	0,005	0,54	137,86	206,79	12,83	0,56	
	Какао с молоком	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88	
	Хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03				0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	к/к	200	12,14	24,00	63,75	519,46	0,20	1,16	0,070	1,01	340,47	510,71	117,83	2,00	
	Пряник	к/к	40	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40	
				1,60	1,60	30,50	142,80	0,32			0,96	14,40	21,60	3,60	0,02	
обед				2,40	1,60	50,10	224,40	0,40	22,00	0,060	0,96	46,40	69,60	21,60	4,42	
	Салат из свежих помидоров	22	60	0,06	5,08	5,60	68,35	0,03	6,85	0,070	3,00	7,11	10,67	10,80	0,51	
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	37	250/15	6,13	5,90	8,82	112,89	0,06	3,51	0,018	0,14	80,35	120,53	6,32	0,87	
	Сосиски (сардельки) отварные	37	90	9,10	14,30		165,18	0,09				0,45	17,28	25,92	1,16	0,83
	Рис отварной	224	150	2,50	5,20	35,86	200,17	0,02		0,030	0,28	52,20	78,30	9,17	0,52	
	Компот из свежих плодов (яблоки, апельсины)	278	200	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50									
полдник				19,93	31,02	93,04	731,05	0,23	19,36	0,168	3,97	175,34	263,01	35,35	3,13	
	Кефир 2,5%	к/к	200	5,75	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20	
	Сдоба с изюмом	к/к	50	3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34	
ужин				9,10	7,30	36,07	246,46	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54	
	Салат из моркови и яблок	11	60	0,54	6,09	4,95	76,87	0,03	1,80	0,330	2,62	60,58	90,87	15,10	0,46	
	Котлета из гречки с мясным фаршем	423	90	11,22	23,21	4,59	272,19	0,06	0,63	0,042	0,64	123,82	185,73	7,62	0,86	
	Капуста свежая тушеная	235	150	3,20	4,20	20,17	130,74	0,06	14,00	0,012	0,30	79,30	118,95	10,90	0,30	
	Компот из изюма	65	200	0,30		27,03	109,25	0,03			0,10	16,00	24,00	8,40	0,30	
	Хлеб ржано-пшеничный	1	20	1,12	0,22	10,63	49,00									
ИТОГО за 1-й день				59,95	97,64	310,33	2359,42	1,23	59,98	0,741	10,41	1100,03	1650,05	249,95	12,01	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 2														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	20/15	3,71	4,89	7,80	89,90	0,15			0,08	38,00	57,00		
	Каша пшенная с маслом сливочным	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16		0,05	0,059		77,25	115,88	2,20	0,34
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	22,00	33,00	4,80	1,00
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90								
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05				0,39	6,90	10,35	9,90
				17,20	17,06	66,72	489,46	0,23	0,05	0,069	0,71	144,15	216,23	16,90	1,94
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)	к/к	200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
	Вафли	к/к	20	0,48	1,12	7,04	40,16	0,01				77,28	115,92		0,08
				3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	93,28	139,92	84,00	1,28
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным	5	60	0,90	3,64	4,75	55,32	0,02	5,96	0,010	1,69	166,30	249,45	10,13	0,63
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	14	250	4,09	1,55	21,23	106,34	0,01	20,04	0,030	0,43	184,58	276,87	16,13	1,25
	Птица (курица) отварная	212	80/5	20,82	20,25	1,63	272,05	0,06		0,090	0,50	83,40	125,10	14,40	1,30
	Рожки отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06		0,030	0,86	4,12	6,18	5,15	0,79
	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	5,00		0,10	36,00	54,00	0,84	0,60
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70				0,39	26,10	39,15	0,60	
				32,86	28,09	105,65	797,91	0,18	31,00	0,160	3,97	500,50	750,75	47,25	4,57
полдник	Ряженка 2,5%	к/к	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	Пирожки с яблоками	к/к	50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
				8,62	6,95	31,67	223,50	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	70	0,56	0,07	2,31	9,80	0,02	7,00	0,007	0,10	16,10	24,15	9,80	0,40
	Жаркое по-домашнему	181	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,57	0,20	0,370	0,92			22,00	0,98
	Компот из чернослива (изюма)	66	200	0,52		27,04	107,29		0,69		0,41	68,29	102,44	10,31	0,69
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,03	0,01		0,02	6,00	9,00	4,20	0,33
	Конфеты шоколадные	к/к	30	1,00	8,00	18,00	147,00	0,01			0,70	8,40	12,60	25,20	0,90
				26,99	25,70	84,36	669,87	0,63	7,90	0,377	2,15	98,79	148,19	71,51	3,30
ИТОГО за 2-й день				89,15	79,92	338,19	2412,90	1,20	60,00	0,702	8,31	1100,00	1650,00	250,00	12,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 3														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20			0,014	0,20	151,60	227,40	6,60	0,20
	Запеканка из творога с курагой с молоком сгущенным	31	150/20	16,50	14,69	34,68	336,96	0,07	1,08	0,015	0,23	202,45	303,68	29,26	1,64
	Чай с сахаром, молоком	73	200	1,96	1,44	13,37	74,30	0,03	0,91	0,010		84,00	126,00	33,00	0,07
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				25,01	24,34	65,53	581,26	0,13	1,99	0,039	0,69	442,65	663,98	75,46	2,31
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)	к/к	200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	28,00	0,60
	Печенье	к/к	50	3,72	5,85	23,10	160,01	0,05		0,023	0,81	9,55	14,33	4,96	0,53
				5,52	6,25	41,90	246,01	0,13	60,00	0,039	1,21	77,55	116,33	30,96	1,13
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	18	70	0,55	3,46	3,18	46,07	0,04	1,30	0,047	2,50	16,40	24,60	12,70	0,60
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	15	250/15	6,91	6,18	17,70	154,06	0,11	0,08	0,029	0,25	53,85	80,78	11,31	1,59
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	34	80	8,90	6,22	3,38	105,17	0,07		0,023	2,58	47,87	71,81	8,74	0,35
	Перловка отварная	323	150	3,27	0,32	31,18	134,90	0,04	0,05		0,48	80,91	121,37	18,71	0,77
	Компот из кураги	401	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00								
				22,39	16,62	115,10	688,83	0,27	2,04	0,199	5,92	217,65	326,48	66,18	4,23
полдник	Молоко	289	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	1,20	0,030		242,00	363,00	28,00	0,20
	Сдоба с повидлом или джемом	к/к	50	2,49	1,72	21,60	111,87	0,03	0,05	0,011	0,61	13,44	20,16	3,82	0,25
				8,08	8,10	30,98	229,18	0,07	1,25	0,041	0,61	255,44	383,16	31,82	0,45
ужин	Икра из моркови	233	75	1,56	5,67	8,31	89,85	0,02	4,15	0,040	2,66	26,60	39,90	11,92	1,22
	Голубцы ленивые	178	100	6,31	6,44	4,74	102,21	0,36	0,58	0,140	1,42	17,94	26,91	13,02	0,72
	Картофельное пюре	241	150	3,19	6,06	23,29	160,45	0,14	0,51	0,170	0,24	56,92	85,38	4,10	0,97
	Напиток из плодов шиповника	65	200	0,05		17,63	71,25		5,00			3,75	5,63		
	хлеб пшеничный	1	50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	11,50	17,25	16,50	1,00
				15,06	18,67	78,77	543,26	0,57	10,23	0,350	4,97	116,71	175,07	45,54	3,91
ИТОГО за 3-й день				76,06	73,98	332,28	2288,54	1,16	75,51	0,667	13,41	1110,00	1665,00	249,96	12,03

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ДЕНЬ 4																
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)															
	Суп молочный с макаронными изделиями	382	15/20/5	1,27	4,00	20,60	123,60	0,02								
	Чай с сахаром, лимоном	53	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	1,76	0,023	0,13	13,40	20,10	1,40		0,26
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	72	200	0,44	0,11	10,20	39,48		0,30	0,031	0,40	215,27	322,91	3,35		0,57
		1	40	2,24	0,44	21,26	98,00		1,92		0,01	1,92	2,88	0,58		0,03
2й завтрак	Фрукты свежие (Груша)			10,93	12,20	76,72	456,18	0,14	3,98	0,054	0,54	230,59	345,89	5,33		0,86
	Бисквит Мешка Барни с шоколадной начинкой	к/к	200	0,80	0,60	21,35	94,00	0,04	10,00	0,004	0,80	38,00	57,00	24,00		4,60
		к/к	30	2,25	5,75	21,27	145,86					164,28	246,42			
обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью	3	60	3,05	6,35	42,62	239,86	0,04	10,00	0,004	0,80	202,28	303,42	24,00		4,60
	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом			2,35	17,40	10,42	207,69	0,03	24,86	0,340	0,39	50,86	76,29	15,86		
	Гуляш из отварной говядины	51	250/15	5,00	9,00	14,00	151,00	0,09	2,10	0,219	2,60	38,10	57,15	15,50		0,83
	Каша гречневая рассыпчатая	180	80/50	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	0,007	0,32	14,95	22,43	14,81		1,56
	Напиток клюквенный	323	150	8,37	8,25	42,22	276,58	0,50		0,030	0,62	64,90	97,35	65,20		2,10
	хлеб пшеничный	290	200	0,13		24,90	97,46		3,75		0,25	3,50	5,25	3,75		0,15
			1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	
полдник	Йогурт 2,5%			28,95	36,13	104,10	848,69	0,69	31,89	0,596	4,44	176,91	265,37	121,72		5,04
	Кольцо заварное без начинки	к/к	200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,06	1,00	0,002		211,70	317,55	24,50		0,21
		к/к	50	2,14	4,69	8,91	86,70	0,02		0,010	0,24	29,09	43,64	2,31		0,05
ужин	Салат из свеклы с сыром			7,74	9,69	32,06	246,70	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81		0,26
	Биточки мясные из говядины паровые	27	70	2,00	8,00	5,00	101,00	0,01	6,00	0,011	3,20	81,50	122,25	14,60		0,62
	Рис припущенный с горошком конс.	43	80	11,79	6,01	8,27	134,31	0,05			0,29	58,00	87,00	15,15		0,09
	Кисель из яблок сушеных	225/230	150	4,82	3,82	30,00	173,00	0,21	0,70	0,062	0,30	87,20	130,80	37,50		0,17
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	277	200	0,22		30,82	124,17	0,00	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93		0,37
		1	30	1,68	0,33	15,95	73,50									
ИТОГО за 4-й день					20,51	18,16	90,04	605,98	0,27	6,80	0,073	3,90	249,42	374,13	72,18	1,25
					71,18	82,53	345,54	2397,41	1,23	53,67	0,739	9,92	1099,99	1649,99	250,04	12,01

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 5														
завтрак	Бутерброд с маслом	380	15/15	1,25	11,30	7,70	137,50								
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	135	155	8,90	7,93	34,00	235,70	0,21	0,23	0,063	0,20	86,00	129,00	2,10	0,16
	Какао с молоком	74	200	3,22	2,72	26,41	143,00	0,04	1,30	0,060	0,70	83,70	125,55	3,75	1,21
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,020	0,01	125,12	187,68	96,30
											0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				14,95	22,15	78,03	564,00	0,28	1,53	0,143	1,17	299,42	449,13	108,75	2,65
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	к/к	200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
	Пряник	к/к	40	2,20	2,00	30,50	142,80	0,03			0,96	14,40	21,60	3,60	0,32
				3,00	2,00	50,10	224,40	0,11	22,00	0,060		46,40	69,60	21,60	4,72
обед	Салат из моркови с изюмом	13	60	0,63	0,04	12,47	52,76	0,03	3,43	0,089	0,17	30,40	45,60	19,80	0,77
	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	6,33	8,02	21,28	181,48	0,05	0,28	0,013	1,47	29,98	44,97	7,15	0,50
	Птица тушенная в сметанном соусе	213	100	15,70	9,40	5,40	169,00	0,14	0,35	0,035	1,16	191,20	286,80	4,14	0,32
	Горошница	211	150	15,80	3,50	18,80	170,00	0,20		0,034	0,30	60,20	90,30	11,77	0,31
	Компот из свежих плодов (яблоки, апельсины)	278	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	12,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,80
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03				0,26	4,60	6,90	6,60
				40,52	21,41	94,68	732,00	0,48	16,06	0,221	3,46	334,78	502,17	57,36	3,10
полдник	Кефир 2,5%	к/к	200	6,00	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
	Сдоба с изюмом	к/к	50	3,35	2,31	28,07	146,46	0,04	0,06	0,142	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
				9,35	7,31	36,07	246,46	0,12	1,06	0,186	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
ужин	Салат из свежих помидоров	22	60	0,06	5,09	5,58	68,35	0,03	6,85	0,070	3,00	7,11	10,67	10,80	0,51
	Плов из говядины	193	230	24,33	20,69	33,71	418,37	0,13	0,30	0,037	0,80	117,46	176,19	6,01	0,41
	Компот из кураги	401	200	0,20		25,10	101,60	0,02	3,00	0,012	1,10	36,72	55,08	12,30	0,07
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50								
				26,27	26,11	80,34	661,82	0,18	10,15	0,119	4,90	161,29	241,94	29,11	0,99
ИТОГО за 5-й день															
				94,09	78,98	339,22	2428,68	1,17	50,80	0,729	11,30	1100,01	1650,02	249,97	12,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 6														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	20/15	3,71	4,89	7,80	89,90	0,50			0,08	38,00	57,00		
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	22,00	33,00	2,20	0,34
	Каша пшеничная жидкая	184	200	7,17	8,37	29,19	220,78	0,01	1,27	0,058	0,76	133,32	199,98	11,03	1,07
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	285	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,05	0,66	0,001	0,06	64,93	97,40	21,92	0,39
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				19,55	20,45	72,84	553,15	0,62	1,93	0,069	1,40	262,85	394,28	41,75	2,20
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)	к/к	200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
	Вафли	к/к	20	0,48	1,12	7,04	40,16	0,01				77,28	115,92		0,08
				3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	93,28	139,92	84,00	1,28
обед	Салат из белокочанной и морской капусты	21	60	0,96	2,49	3,49	39,90	0,02	7,71	0,171	0,12	42,77	64,16	5,66	0,26
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	45	250/15	7,01	4,47	13,70	122,79	0,20	8,11	0,019	0,30	74,37	111,56	8,03	0,21
	Оладьи из печени	44	80	13,44	7,52	6,29	146,60	0,02	0,79	0,053	0,49	49,15	73,73	14,58	1,20
	Рожки отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06		0,030	0,86	4,12	6,18	5,15	0,79
	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,01	0,40	0,020		25,20	37,80	19,40	0,60
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03				0,26	4,60	6,90	6,60
				27,67	17,03	96,56	649,59	0,33	17,01	0,293	2,03	200,21	300,32	59,42	3,46
полдник	Ряженка 2,5%	к/к	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	Пирожки с фруктовой начинкой	к/к	50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,120	0,68	35,58	53,37	4,34	0,29
				8,62	6,95	31,67	223,50	0,07	1,05	0,164	0,68	283,58	425,37	32,34	0,49
ужин	Сельдь с ганиром	34	60	3,06	7,60	7,04	108,85	0,09	1,28	0,120	2,35	42,10	63,15	14,13	0,80
	Запеканка картофельная с мясом отварным	40	270	29,88	7,87	44,78	369,55	0,03	1,76	0,026	0,20	206,42	309,63	15,33	3,59
	Кисель из клюквы	273	200	0,11		25,83	103,74		1,74		0,19	11,58	17,37	3,00	0,19
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50								
				34,73	15,80	93,60	655,64	0,12	4,78	0,146	2,74	260,10	390,15	32,46	4,58
ИТОГО за 6-й день				94,05	62,35	344,46	2314,04	1,22	44,77	0,712	7,65	1100,02	1650,03	249,97	12,01

1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ДЕНЬ 7																
завтрак	Бутерброд с сыром																
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20										
	Чай с сахаром, молоком	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,41		1,61	0,014	0,20	151,60	227,40	6,60	0,20	
	хлеб пшеничный	73	200	1,96	1,44	13,37	74,30	0,03		0,91	0,010	0,14	113,68	170,52	15,82	0,63	
		1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03					84,00	126,00	0,58	0,03	
												0,26	4,60	6,90	6,60	0,40	
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)			15,06	17,98	65,94	485,41	0,47		2,52	0,030	0,60	353,88	530,82	29,60	1,26	
	Печенье	к/к	200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08		60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60	
		к/к	50	3,72	5,85	23,10	160,01	0,05			0,002	0,81	9,55	14,33	4,96	0,53	
обед	Салат Степной			5,52	6,25	41,90	246,01	0,13		60,00	0,018	1,21	77,55	116,33	30,96	1,13	
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	30	60	0,54	5,05	4,99	67,59	0,04		0,58	0,220	2,35	60,36	90,54	21,14	1,17	
	Капуста тушеная с колбасными изделиями	70	250	6,58	7,07	21,98	177,98	0,13		0,18	0,026	0,30	68,30	102,45	13,20	1,70	
	Компот из плодов шиповника	258	250	11,08	22,98	19,12	327,63	0,09		1,17	0,032	0,50	149,67	224,51	42,40	2,83	
	хлеб пшеничный	65	200	0,05			17,77	71,25									
		1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05		5,00			3,75	5,63			
												0,39	6,90	10,35	9,90	0,60	
полдник	Молоко			20,62	35,40	78,74	716,15	0,31		6,93	0,278	3,54	288,98	433,47	86,64	6,30	
	Сдоба с повидлом или джемом	289	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04		1,20	0,030		242,00	363,00	28,00	0,20	
		к/к	50	2,49	1,72	21,60	111,87	0,03		0,05	0,105	0,61	13,40	20,10	3,82	0,25	
ужин	Икра из моркови			8,08	8,10	30,98	229,18	0,07		1,25	0,135	0,61	255,40	383,10	31,82	0,45	
	Птица (курица) отварная	233	60	0,82	3,98	8,17	71,75	0,05		0,73	0,114	2,37	21,26	31,89	29,53	0,81	
	Соус сметанный	51	100	15,78	9,82	1,12	155,98	0,05		0,31	0,030	0,31	68,04	102,06	14,80	1,08	
	Картофельное пюре	263	30	0,48	2,13	1,21	25,92	0,01		0,09	0,015	0,07	13,77	20,66	1,83	0,03	
	Напиток клюквенный (компот)	241	150	3,20	6,06	23,30	160,45	0,11		0,17	0,030	0,10	28,10	42,15	21,60	0,80	
		290	200	0,11			21,07	84,69									
		1	30	1,68	0,33	15,95	73,50			3,26		0,22	3,04	4,56	3,26	0,13	
ИТОГО за 7-й день						22,07	22,32	70,82	572,29	0,22	4,56	0,189	3,06	134,21	201,32	71,02	2,85
				71,35	90,05	288,38	2249,04	1,18		75,26	0,651	9,02	1110,02	1650,00	250,04	11,99	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 8														
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	15/20/5	1,27	4,00	20,60	123,60	0,02	1,76	0,023	0,13	13,40	20,10	1,40	0,26
	Каша манная молочная с маслом сливочным	24	200	5,76	8,16	28,25	210,08	0,07	1,27	0,050	0,51	223,50	335,25	9,20	0,40
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90						0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50						0,00		
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03		0,010	0,24	22,00	33,00	4,80	1,00
				13,79	17,09	74,55	507,88	0,12	3,03	0,083	0,88	258,90	388,35	15,40	1,66
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	к/к	200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
	Пряник	к/к	40	2,20	2,00	30,50	142,80	0,03			0,96	14,40	21,60	3,60	0,32
				3,00	2,00	50,10	224,40	0,11	22,00	0,060	0,96	46,40	69,60	21,60	4,72
обед	Салат из свеклы с сыром, чесноком	27	60	1,71	6,85	4,29	86,56	0,01	5,00	0,011	1,85	81,50	122,25	14,60	0,90
	Щи со свежей капустой с картофелем, мясом	63	250/15	6,76	6,90	10,73	131,83	0,09	3,56	0,294	0,39	108,00	162,00	6,32	1,52
	Котлеты рыбные любительские	162	80	9,54	5,94	2,13	100,12	0,09	2,28	0,046	0,46	67,30	100,95	4,20	0,91
	Перловка отварная	323	150	3,27	0,32	31,18	134,90	0,04	0,05		0,48	80,91	121,37	18,71	0,77
	Соус молочный с морковью	260	30	0,35	2,20	2,64	31,78	0,01		0,114	0,10	26,50	39,75	4,50	0,10
	Кисель из яблок сушеных	277	200	0,22		30,82	124,17	0,00	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,37
	хлеб пшеничный	1	50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	11,50	17,25	16,50	1,00
				25,80	22,71	106,59	728,86	0,29	10,99	0,465	4,04	398,43	597,65	69,76	5,58
полдник	Йогурт 2,5%	к/к	200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,06	1,00	0,002		211,70	317,55	24,50	0,21
	Кольцо заварное без начинки	к/к	50	2,14	4,69	8,91	86,70	0,02		0,010	0,24	29,09	43,64	2,31	0,05
				7,74	9,69	32,06	246,70	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	70	0,56	0,07	2,31	9,80	0,02	7,00	0,007	0,10	16,10	24,15	9,80	0,40
	Мясо отварное (тушеное)	190	80	23,15	8,43	0,58	172,18	0,08	0,59	0,064	0,53	20,80	31,20	16,46	1,13
	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	244	150	1,65	8,42	8,69	98,72	0,14	0,80	0,028	0,60	90,40	135,60	27,10	1,20
	Компот из свежих плодов (яблоки, апельсины)	278	200	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40
	Конфеты шоколадные	к/к	30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01			0,70	8,40	12,60	25,20	0,90
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00								
				29,06	23,57	76,15	613,66	0,28	17,39	0,149	2,03	154,10	231,15	86,46	4,03
ИТОГО за 8-й день				79,39	75,06	339,45	2321,50	0,89	54,41	0,768	8,15	1098,62	1647,93	220,03	16,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 9														
завтрак	Бутерброд с маслом	380	15/15	1,25	11,30	7,70	137,50			0,063	0,20	86,00	129,00	2,10	0,16
	Каша кукурузная жидкая	184	200	2,17	8,37	24,19	180,78	0,01	1,27	0,058	0,76	153,67	230,51	11,03	1,07
	Кофейный напиток с молоком сгущеным	285	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,05	0,66	0,001	0,06	64,93	97,40	21,92	0,39
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				7,01	22,26	67,46	497,95	0,09	1,93	0,122	1,28	309,20	463,80	41,65	2,02
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)	к/к	200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
	Вафли	к/к	20	0,48	1,12	7,04	40,16	0,01				77,28	115,92		0,08
				3,48	2,12	49,79	232,16	0,09	20,00	0,040	0,80	93,28	139,92	84,00	1,28
обед	Салат из разных овощей с маслом растительным	30	60	0,54	3,52	3,41	47,59	0,04	0,58	0,220	2,35	50,86	76,29	8,14	1,17
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	15	250/15	6,91	6,18	17,70	154,06	0,11	0,08	0,029	0,25	53,85	80,78	11,31	1,59
	Котлеты рубленные из птицы с соусом	314	110	10,69	13,40	7,14	191,92	0,01	3,89	0,012	0,07	108,00	162,00	1,83	0,03
	Картофельное пюре, капуста свежая тушеная	241/235	150	3,56	5,45	21,74	145,00	0,09	0,58	0,015	0,35	67,60	101,40	3,27	0,32
	Компот из кураги	401	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00					0,00			
				24,46	28,99	109,65	787,20	0,26	5,74	0,376	3,13	298,93	448,40	39,27	4,03
полдник	Кефир 2,5%	к/к	200	5,75	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
	Сдоба с изюмом	к/к	50	3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
				9,10	7,30	36,07	246,46	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
ужин	Помидоры кусочками (порционно)	21	70	0,77	0,14	2,66	16,87	0,04	5,57	0,093	0,50	19,80	29,70	14,00	0,60
	Печень говяжья по-строгановски	192	120	15,00	23,00	8,00	242,40	0,38	1,70	0,010	5,20	189,70	284,55	10,70	0,86
	Рис отварной	224	150	2,50	5,20	35,86	200,17	0,02		0,030	0,28	52,20	78,30	9,17	0,52
	Кисель из клюквы	273	200	0,11		25,83	103,74		1,74		0,19	11,58	17,37	3,00	0,19
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
				20,75	28,64	87,23	634,88	0,49	9,01	0,133	6,56	280,18	420,27	46,77	2,77
ИТОГО за 9-й день				64,80	89,31	350,20	2398,65	1,14	37,71	0,730	12,58	1239,71	1859,57	244,84	10,64

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ДЕНЬ 10															
завтрак	Бутерброд с сыром	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20			0,014	0,20	151,60	227,40	6,60	0,20
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	135	155	8,90	7,93	34,00	235,70	0,21	0,23	0,060	0,70	83,70	125,55	3,75	1,21
	Какао с молоком	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88
	Хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				18,68	18,87	74,28	534,40	0,28	0,73	0,076	1,17	351,91	527,87	113,25	2,69
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)	к/к	200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
	Печенье	к/к	50	3,72	5,85	23,10	160,01	0,05		0,002	0,81	9,55	14,33	4,96	0,53
				5,52	6,25	41,90	246,01	0,13	60,00	0,018	1,21	77,55	116,33	30,96	1,13
обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	16	70	0,50	7,06	2,10	72,52	0,02	6,00		2,50	16,10	24,15	14,90	0,40
	Суп картофельный с бобовыми, мясом	45	250/15	7,01	4,47	13,70	122,79	0,20	8,11	0,019	0,30	74,37	111,56	8,03	0,21
	Гуляш из отварной говядины	180	80/50	11,52	1,28	2,64	68,16	0,04	1,18	0,007	0,32	14,95	22,43	14,81	1,56
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06		0,030	0,86	4,12	6,18	5,15	0,79
	Компот вишневый	442	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	12,80	0,016	0,40	34,00	51,00	11,00	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00								
Конфеты шоколадные	к/к	30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01				0,70	8,40	12,60	25,20	0,90
				27,79	22,00	114,27	766,18	0,34	28,09	0,072	5,08	151,94	227,91	79,09	4,46
полдник	Ряженка 2,5%	к/к	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	Пирожки с яблоками	к/к	50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
				8,62	6,95	31,67	223,50	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
ужин	Каша пшеничная с маслом сливочным	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16		0,05	0,059		77,25	115,88	2,20	0,34
	Голубцы ленивые	178	100	6,31	6,44	4,74	102,21	0,36	0,58	0,140	1,42	17,94	26,91	13,02	0,72
	Напиток клюквенный	290	200	0,13		24,90	97,46		3,26		0,22	3,04	4,56	3,26	0,13
	Горошница	211	150	15,80	3,50	18,80	170,00	0,20		0,034	0,30	60,20	90,30	11,77	0,31
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
													0,00		
ИТОГО за 10-й день				30,65	17,51	97,61	668,53	0,61	3,88	0,233	2,33	165,33	248,00	40,15	2,10
				91,3	71,6	359,7	2438,6	1,4	93,8	0,455	10,5	1010,0	1515,0	293,8	11,3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 11												19,5		
													0		
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	15/20/5	1,27	4,00	20,60	123,60	0,02	1,76	0,023	0,13	13,40	20,10	1,40	0,26
	Вареники ленивые с маслом сливочным	140	150/7	24,40	8,40	16,00	198,20	0,09		0,065	0,40	191,25	286,88	25,50	0,90
	Чай с сахаром, молоком	73	200	1,96	1,44	13,37	74,30	0,03	0,91	0,010		84,00	126,00	33,00	0,07
	Хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				29,21	14,04	59,89	443,90	0,17	2,67	0,098	0,79	293,25	439,88	66,50	1,63
2й завтрак	Фрукты свежие (Груша)	к/к	200	0,80	0,60	21,35	94,00	0,04	10,00	0,004	0,80	38,00	57,00	24,00	4,60
	Бисквит Мешка Барни с шоколадной начинкой	к/к	30	2,25	5,75	21,27	145,86					164,28	246,42		
				3,05	6,35	42,62	239,86	0,04	10,00	0,004	0,80	202,28	303,42	24,00	4,60
обед	Салат Витаминный	1	70	0,88	7,07	5,82	90,48	0,04	5,40	0,230	2,50	65,30	97,95	8,14	1,17
	Суп свекольник с мясом, со сметаной	43	250/15	6,53	6,83	10,14	128,16	0,03	3,20	0,019	0,30	89,97	134,96	6,32	0,19
	Жаркое по-домашнему	181	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,57	0,20	0,370	0,92			22,00	0,98
	Кисель из яблок сушеных	277	200	0,22		30,82	124,17	0,00	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,37
	хлеб пшеничный	1	50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	11,50	17,25	16,50	1,00
				34,12	31,73	93,71	796,39	0,69	8,90	0,619	4,48	189,49	284,24	57,89	3,71
полдник	Молоко	289	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	1,20	0,030		242,00	363,00	28,00	0,20
	Сдоба с повидлом или джемом	к/к	50	2,49	1,72	21,60	111,87	0,03	0,05	0,011	0,61	13,44	20,16	3,82	0,25
				8,08	8,10	30,98	229,18	0,07	1,25	0,041	0,61	255,44	383,16	31,82	0,45
ужин	Сельдь с ганиром	34	60	3,06	7,60	7,04	108,85	0,09	1,28	0,120	2,35	42,10	63,15	14,13	0,80
	Шницель мясной из говядины	43	80	11,79	6,01	8,27	134,31	0,05			0,29	108,00	162,00	8,15	0,09
	Соус томатный	265	30	0,16	1,10	1,57	16,85	0,01	0,09	0,013	0,10	23,51	35,27	1,40	0,10
	Каша гречневая рассыпчатая	323	150	8,37	8,25	42,22	276,58	0,50		0,030	0,62	64,90	97,35	65,20	2,10
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90								
Хлеб ржано-пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50									
				25,06	23,28	84,52	647,99	0,65	1,37	0,163	3,36	238,51	357,77	88,88	3,09
ИТОГО за 11-й день				99,52	83,50	311,72	2357,32	1,62	24,19	0,925	10,04	1178,97	1768,46	269,09	13,48

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 12														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	20/15	3,71	4,89	7,80	89,90	0,15			0,08	38,00	57,00		
	Запеканка из творога с курагой с молоком сгущенным	31	150/20	16,50	14,69	34,68	336,96	0,07	1,08	0,015	0,23	202,45	303,68	29,26	1,64
	Чай с сахаром, лимоном	72	200	0,30	0,10	15,20	62,00		1,92		0,01	1,92	2,88	0,58	0,03
	Хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				22,09	19,88	67,60	536,66	0,25	3,00	0,015	0,58	246,97	370,46	36,44	2,07
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	к/к	200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
	Пряник	к/к	40	2,20	2,00	30,50	142,80	0,03			0,96	14,40	21,60	3,60	0,32
				3,00	2,00	50,10	224,40	0,11	22,00	0,060	0,96	46,40	69,60	21,60	4,72
обед	Салат из свеклы с сыром, чесноком	27	60	1,71	6,85	4,29	86,56	0,01	2,56	0,011	2,40	61,50	92,25	14,60	0,90
	Суп картофельный с рыбными консервами	72	250	4,33	12,02	14,00	181,48	0,05	0,28	0,013	1,47	29,98	44,97	7,15	0,50
	Птица тушеная в сметанном соусе	213	100	15,70	9,40	5,40	169,00	0,14	0,35	0,035	1,16	191,20	286,80	4,14	0,32
	Рис припущенный с горошком конс.	225/230	150	4,82	3,82	30,00	173,00	0,21	0,70	0,062	0,30	87,20	130,80	37,50	0,17
	Компот из чернослива (изюма)	66	200	0,52		26,30	107,29		0,69		0,41	68,29	102,44	10,31	0,69
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
				29,45	32,39	94,87	789,03	0,45	4,58	0,121	6,13	445,07	667,61	83,60	3,18
полдник	Соц вишневый	442	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	12,80	0,016	0,40	34,00	51,00	11,00	0,60
	Пирожки с фруктовой начинкой	к/к	75	3,04	2,16	23,88	127,18	0,03	0,05	0,120	0,68	35,58	53,37	4,34	0,29
				4,44	2,56	46,68	229,18	0,05	12,85	0,136	1,08	69,58	104,37	15,34	0,89
ужин	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	18	70	0,55	3,46	3,18	46,07	0,04	1,30	0,047	2,50	16,40	24,60	12,70	0,60
	Запеканка картофельная с печенью	291	250	14,76	11,32	32,06	245,85	0,32	1,87	0,057	0,68	169,00	253,50	4,30	0,76
	Компот из кураги	401	200	0,52		38,40	150,63	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00								
				18,07	15,22	94,90	540,55	0,37	3,78	0,204	3,29	204,02	306,03	31,72	2,28
ИТОГО за 12-й день				77,05	72,05	354,15	2319,82	1,23	46,21	0,536	12,04	1012,04	1518,06	188,70	13,14

Прием пищи 1	Наименование блюда 2	№ рецепту 3	Выход блюда 4	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал 8	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				белки 5	жиры 6	углеводы 7		В(1) 9	С 10	А 11	Е 12	Са 13	Р 14	Мg 15	Fe 16
ДЕНЬ 1															
завтрак	Бутерброд с маслом	380	20/20	1,66	15,06	10,26	183,30			0,083	0,27	114,64	171,96	2,79	0,21
	Каша овсяная "Геркулес" с маслом сливочным	23	200	6,08	9,77	23,33	205,46	0,13	0,66	0,005	0,54	137,86	206,79	12,83	0,56
	Какао с молоком	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88
	Хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03				0,26	4,60	6,90	6,60
				12,55	27,76	66,31	565,26	0,20	1,16	0,090	1,08	369,11	553,67	118,52	2,05
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)	к/к	200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
	Пряник	к/к	50	2,00	2,00	38,13	178,50	0,40			1,20	18,00	27,00	4,50	0,03
				2,80	2,00	57,73	260,10	0,48	22,00	0,060	1,20	50,00	75,00	22,50	4,43
обед	Салат из свежих помидоров	22	100	0,10	8,47	9,33	113,92	0,05	14,50	0,110	2,00	11,85	17,78	18,00	0,85
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	37	250/15	6,13	5,90	8,82	112,89	0,06	3,51	0,018	0,14	80,35	120,53	6,32	0,87
	Сосиски (сардельки) отварные	37	110	11,12	17,47		201,88	0,10			0,55	21,12	31,68	1,41	1,01
	Рис отварной	224	180	3,00	6,24	43,03	240,20	0,03		0,036	0,34	62,64	93,96	11,00	0,62
	Компот из свежих плодов (яблоки, апельсины)	278	200	0,46	0,21	26,81	110,96	0,03	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40
	Хлеб ржано-пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50								
				22,49	38,62	103,94	853,35	0,27	27,01	0,214	3,12	194,36	291,54	44,63	3,75
полдник	Кефир 2,5%	к/к	200	5,75	5,00	8,00	100,00	0,08	1,00	0,044		240,00	360,00	28,00	0,20
	Хлеб пшеничный	1	15	1,19	0,15	7,44	36,75	0,03			0,20	3,45	5,18	4,95	0,30
	Сдоба с изюмом	к/к	50	3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,81	18,12	27,18	5,15	0,34
				10,29	7,45	43,51	283,21	0,25	1,03	0,058	1,01	261,57	392,36	38,10	0,84
ужин	Салат из моркови и яблок	11	100	0,89	10,14	8,25	128,12	0,05	2,99	0,550	44,37	100,96	151,44	25,17	4,50
	Котлета из гречки с мясным фаршем	423	100	12,46	25,78	5,14	302,43	0,07	0,70	0,047	0,71	137,56	206,34	8,47	2,90
	Капуста свежая тушеная	235	180	3,84	5,04	24,20	156,89	0,08	16,80	0,015	0,36	95,16	142,74	13,08	0,36
	Компот из изюма	65	200	0,30		27,03	109,25	0,03			0,10	16,00	24,00	8,40	0,30
	Хлеб ржано-пшеничный	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00				0,00				
				19,73	41,40	85,88	794,69	0,23	20,49	0,611	45,53	349,68	524,52	55,11	8,06
ИТОГО за 1-й день				67,86	117,23	357,37	2756,61	1,43	71,69	1,034	51,94	1224,72	1837,08	278,86	19,13

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 14														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	15/5/15	4,97	8,01	7,56	122,20			0,014	0,20	151,60	227,40	6,60	0,20
	Омлет с зеленым горошком	133	150	8,47	10,73	3,23	143,46	0,08	6,20	0,070	0,40	121,10	181,65	3,75	1,70
	Какао с молоком	74	200	3,23	2,73	22,80	128,70	0,04	0,50	0,002	0,01	112,01	168,02	96,30	0,88
	Хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				18,25	21,67	43,51	442,16	0,15	6,70	0,086	0,87	389,31	583,97	113,25	3,18
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)	к/к	200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,016	0,40	68,00	102,00	28,00	0,60
	Печенье	к/к	50	3,72	5,85	23,10	160,01	0,05		0,002	0,81	9,55	14,33	4,96	0,53
				5,52	6,25	41,90	246,01	0,13	60,00	0,018	1,21	77,55	116,33	30,96	1,13
обед	Огурцы кусочками (порционно)	246	70	0,56	0,07	1,73	9,80	0,02	7,00	0,007	0,10	16,10	24,15	9,80	0,40
	Борщ с капустой и картофелем, с мясом	37	250/15	6,13	5,90	8,82	112,89	0,06	3,51	0,018	0,14	80,35	120,53	6,32	0,87
	Котлеты рубленые мясные	43	80	11,79	6,01	8,27	134,31	0,05			0,29	108,00	162,00	8,15	0,09
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	150	4,12	2,35	35,27	178,71	0,06		0,030	0,86	4,12	6,18	5,15	0,79
	Кисель из клюквы	273	200	0,11		25,83	103,74		1,74		0,19	11,58	17,37	3,00	0,19
	хлеб пшеничный	1	50	3,95	0,50	24,80	119,50	0,05			0,65	11,50	17,25	16,50	1,00
Конфеты шоколадные	к/к	30	1,00	6,00	16,50	124,00	0,01			0,70	8,40	12,60	25,20	0,90	
				27,66	20,83	121,22	782,95	0,25	12,25	0,055	2,93	240,05	360,08	74,12	4,24
полдник	Ряженка 2,5%	к/к	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	Пирожки с яблоками	к/к	50	2,82	1,95	23,67	123,50	0,03	0,05	0,012	0,68	15,28	22,92	2,34	0,71
				8,62	6,95	31,67	223,50	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
ужин	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковь	3	60	2,35	17,40	10,42	207,69	0,03	24,86	0,340	0,39	50,86	76,29	15,86	
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	34	80	8,90	6,22	3,38	105,17	0,07		0,023	2,58	47,87	71,81	8,74	0,35
	Перловка отварная	323	150	3,27	0,32	31,18	134,90	0,04	0,05		0,48	80,91	121,37	18,71	0,77
	Компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56		27,89	113,79	0,03	5,00		0,10	36,00	54,00	0,84	0,60
	Хлеб ржано-пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50								
				16,76	24,27	88,82	635,05	0,17	29,91	0,363	3,56	215,64	323,46	44,15	1,72
ИТОГО за 14-й день				76,81	79,97	327,12	2329,67	0,76	109,91	0,578	9,25	1185,83	1778,75	292,82	11,18

