

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник территориального отдела  
Управления РОСПОТРЕБНАДЗОРА по  
по Республике Коми в городе Ухте

Повалишина А.М.

« 11 » 07 20 18 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГОУ РК «СНИ № 4» г. Ухта

« 26 »

февраля

2018 г.



### Примерное 14-дневное меню

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми «Санаторная школа-интернат №4» г. Ухта  
для воспитанников 12 - 18 лет в одном экземпляре

Меню составлено по сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (изд-во ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Уральского регионального центра питания, Пермь, 2008 г.)

День 1.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	уг.воды	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
104	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,10	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162,0	15,0	0,33
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>27,6</b>	<b>34,24</b>	<b>86,71</b>	<b>763,09</b>	<b>0,28</b>	<b>2,26</b>	<b>0,15</b>	<b>1,6</b>	<b>602,93</b>	<b>546,33</b>	<b>82,49</b>	<b>4,67</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
274	Кисель из конц-а плодового или ягодного	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	141,7	0,028	0,00	0,00	0,00	7,0	0,245	4,55	0,35
	<b>Итого:</b>		<b>3,26</b>	<b>6,1</b>	<b>47,52</b>	<b>257,89</b>	<b>0,028</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,68</b>	<b>0,245</b>	<b>4,55</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,0	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
43	Свекольник	250/25/5	1,93	6,34	10,05	164,16	0,05	4,56	0,01	2,40	38,94	57,42	39,11	1,32
161	Котлеты или биточки рыбные	100/7	14,8	2,7	9,7	122,7	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Хлеб соловецкий	75	6,2	0,9	35,8	149,2	0,12	0,18	0,02	5,16	25,82	77,8	25,8	8,04
	<b>Итого:</b>		<b>41,01</b>	<b>28,02</b>	<b>139,31</b>	<b>1053,38</b>	<b>0,52</b>	<b>71,94</b>	<b>0,29</b>	<b>11,87</b>	<b>257,02</b>	<b>562,98</b>	<b>185,67</b>	<b>13,65</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
307	Булочка «Веснушка»	100	7,6	7,3	58,8	332	0,09	0,25	0,00	0,00	28,12	54,62	18,12	0,82
	<b>Итого:</b>		<b>13,19</b>	<b>13,68</b>	<b>68,18</b>	<b>449,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,75</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>288,98</b>	<b>196,58</b>	<b>39,12</b>	<b>0,99</b>
	<b>Ужин</b>													
4	Салат из белокач. капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	22,46	0,01	4,58	40,76	30,87	18,52	0,98
194	Пудинг из говядины	100/5	23	21,3	2,5	210,52	0,05	0,14	0,01	0,48	24,05	158,62	21,28	1,57
241	Картофельное пюре	200	4,3	9,08	35,06	213,9	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,36	1,59
	Хлеб соловецкий	75	6,2	0,9	35,8	149,2	0,12	0,18	0,02	5,16	25,82	77,8	25,8	80,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>42,7</b>	<b>37,14</b>	<b>156,17</b>	<b>1007,43</b>	<b>0,38</b>	<b>27,33</b>	<b>0,07</b>	<b>12,87</b>	<b>188,6</b>	<b>391,13</b>	<b>109,69</b>	<b>86,24</b>
	<b>После ужина</b>													
89	Флоды или ягоды свежие	300	1,2	1,2	31,2	235	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
	<b>Итого за день:</b>		<b>120,38</b>	<b>128,96</b>	<b>524,09</b>	<b>3759,10</b>	<b>1,37</b>	<b>118,28</b>	<b>0,56</b>	<b>26,54</b>	<b>1301,21</b>	<b>1708,265</b>	<b>430,52</b>	<b>106,6</b>

День 2.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
153	Пудинг творожный запеченный	200	24,46	8,31	39,75	330,81	0,08	4,1	0,08	0,61	191,9	251,17	42,27	1,38
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,10	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	0,07	0,01	15,31	157,5	0,05	0,00	0,00	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
294	Чай с лимоном	200	9,0	13,5	0,00	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>37,18</b>	<b>30,47</b>	<b>80,41</b>	<b>740,93</b>	<b>0,22</b>	<b>7,41</b>	<b>0,09</b>	<b>1,68</b>	<b>227,78</b>	<b>365,88</b>	<b>74,78</b>	<b>3,96</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	Пряники	30	1,7	1,8	30,3	121,7	0,028	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>7,3</b>	<b>8,18</b>	<b>38,48</b>	<b>234,22</b>	<b>0,83</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,021</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,98	5,13	4,54	103,6	0,03	4,55	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
48	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
177	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217	0,06	0,00	0,00	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
224	Рис отварной	180	4,68	6,1	48,33	270,2	0,03	0,23	0,00	0,34	3,97	47,64	12,12	0,6
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,02	60,0	0,00	0,34	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Хлеб ржаной	75	5,5	0,70	35,17	149,25	0,12	0,18	0,02	1,16	25,82	77,8	25,8	98,44
	<b>Итого:</b>		<b>51,25</b>	<b>37,95</b>	<b>177,6</b>	<b>1212,02</b>	<b>0,46</b>	<b>70,44</b>	<b>0,09</b>	<b>8,99</b>	<b>105,75</b>	<b>504,95</b>	<b>126,24</b>	<b>108,81</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
332	Пирожки печеные из сдобного теста	75	5,88	4,94	42,22	241,27	1,78	1,93	0,07	10,89	220,53	894,1	300,47	15,38
	<b>Итого:</b>		<b>11,47</b>	<b>11,32</b>	<b>52,6</b>	<b>358,58</b>	<b>1,82</b>	<b>2,43</b>	<b>0,09</b>	<b>10,89</b>	<b>421,39</b>	<b>1036,06</b>	<b>321,47</b>	<b>15,55</b>
	<b>Ужин</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
163	Рыба отварная	100/5	6,2	0,73	0,61	81,9	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
239	Картофель отварной	200	4,8	10,78	41,72	243,3	0,2	27,12	0,04	0,28	17,8	103,6	38,7	1,52
282	Компот из свеж.плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	Хлеб ржаной	75	7,3	0,94	46,9	149,25	0,12	0,18	0,02	1,16	1,16	77,8	25,8	98,44
	<b>Итого:</b>		<b>27,52</b>	<b>26,39</b>	<b>162,5</b>	<b>914,35</b>	<b>0,53</b>	<b>33,67</b>	<b>0,32</b>	<b>8,1</b>	<b>98,37</b>	<b>432,75</b>	<b>134,79</b>	<b>102,86</b>
	<b>После ужина</b>													
89	Плоды или ягоды свежие	250	1	0,75	23,75	155	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,0</b>	<b>0,95</b>	<b>29,55</b>	<b>191,0</b>	<b>0,07</b>	<b>24,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>56,0</b>	<b>47,0</b>	<b>29,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>137,72</b>	<b>115,26</b>	<b>541,14</b>	<b>3649,44</b>	<b>3,93</b>	<b>139,35</b>	<b>0,67</b>	<b>30,06</b>	<b>1152,44</b>	<b>1544,15</b>	<b>714,27</b>	<b>232,59</b>

День 3.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
365	Масло сливочное	10	0,15	10,8	0,15	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,19	5,25	0,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>15,45</b>	<b>21,47</b>	<b>75,59</b>	<b>553,25</b>	<b>0,14</b>	<b>1,74</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>110,19</b>	<b>211,94</b>	<b>44,96</b>	<b>1,95</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты или ягоды свежие	270	4,05	0,27	56,7	240,3	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>6,05</b>	<b>0,47</b>	<b>62,5</b>	<b>276,3</b>	<b>0,07</b>	<b>240,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>56,0</b>	<b>47,0</b>	<b>29,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
51	Суп крестьянский с крупой	250/25	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
165	Рыба припущенная в молоке	100	13,3	3,9	6,8	116,2	0,05	0,79	0,01	0,68	0,68	27,8	106,52	19,05
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,62	98,62	32,32	1,12
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>35,34</b>	<b>31,56</b>	<b>172,19</b>	<b>1103,85</b>	<b>0,56</b>	<b>32,915</b>	<b>0,24</b>	<b>12,97</b>	<b>219,47</b>	<b>431,29</b>	<b>275,5</b>	<b>94,53</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
330	Ватрушка с творожным фаршем	75	8,85	3,28	52,26	273,83	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
	<b>Итого:</b>		<b>14,44</b>	<b>9,66</b>	<b>61,64</b>	<b>391,14</b>	<b>0,09</b>	<b>0,54</b>	<b>0,21</b>	<b>1,02</b>	<b>219,52</b>	<b>182,27</b>	<b>31,46</b>	<b>0,16</b>
	<b>Ужин</b>													
22	Салат из свежих помидоров	100	1,0	10,16	4,60	113,92	0,05	20,47	0,00	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
214	Рагу из птицы	220	19,3	24,6	22,8	387,9	0,21	28,14	0,07	4,60	93,6	300,1	67,4	3,31
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,0	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>34,42</b>	<b>36,46</b>	<b>124,14</b>	<b>949,66</b>	<b>0,47</b>	<b>48,94</b>	<b>0,1</b>	<b>11,67</b>	<b>154,99</b>	<b>464,21</b>	<b>136,27</b>	<b>104,39</b>
	<b>После ужина</b>													
272	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	Пряники	30	1,76	1,8	30,3	121,7	0,028	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>7,36</b>	<b>8,18</b>	<b>38,48</b>	<b>234,22</b>	<b>0,108</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,21</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>113,06</b>	<b>107,8</b>	<b>534,54</b>	<b>3508,42</b>	<b>1,498</b>	<b>109,62</b>	<b>0,83</b>	<b>31,01</b>	<b>1015,62</b>	<b>1553,69</b>	<b>560,31</b>	<b>168,88</b>

День 4.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
141	Запеканка из творога	200	38,96	16,14	38,8	456,3	0,106	0,81	0,12	0,8	356,9	436,0	58,8	1,21
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162,0	15,0	0,33
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>49,8</b>	<b>29,01</b>	<b>66,49</b>	<b>805,14</b>	<b>0,206</b>	<b>1,72</b>	<b>0,21</b>	<b>1,86</b>	<b>681,93</b>	<b>662,55</b>	<b>98,97</b>	<b>3,38</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты или ягоды свежие	270	1,2	1,2	31,2	235	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>37,0</b>	<b>271</b>	<b>0,07</b>	<b>24,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>56,0</b>	<b>47,0</b>	<b>29,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,72	10,08	3,0	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
42	Рассольник Ленинградский	250/25/5	5,03	11,30	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
162	Котлеты рыбные любительские	100	13,3	4,0	6,8	116,2	0,05	0,29	0,01	1,08	19,0	140,99	19,9	0,49
242	Картофельное пюре с морковью	200	4,1	4,62	29,46	205,78	0,16	18,0	0,02	0,56	76,6	120,12	56,9	1,44
274	Кисель из конц-та плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>37,78</b>	<b>31,5</b>	<b>185,36</b>	<b>1052,78</b>	<b>0,54</b>	<b>53,75</b>	<b>0,345</b>	<b>11,24</b>	<b>211,15</b>	<b>234,91</b>	<b>190,18</b>	<b>79,95</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,20	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
315	Булочка Российская	100	7,08	4,83	65,33	333,0	0,12	0,10	0,01	0,75	27,97	75,45	28,88	1,29
	<b>Итого:</b>		<b>12,67</b>	<b>12,21</b>	<b>74,71</b>	<b>450,31</b>	<b>0,16</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,75</b>	<b>228,83</b>	<b>217,41</b>	<b>49,88</b>	<b>1,46</b>
	<b>Ужин</b>													
20	Салат из свеж. помидор, яблок и консервированных огурцов	100	0,70	0,20	4,92	23,0	0,04	16,63	0,01	4,84	15,68	14,87	21,93	0,8
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,0	21,01	46,87	0,02	60,0	0,00	0,34	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>37,19</b>	<b>19,03</b>	<b>132,76</b>	<b>803,15</b>	<b>0,53</b>	<b>100,52</b>	<b>0,055</b>	<b>8,39</b>	<b>110,04</b>	<b>480,76</b>	<b>145,27</b>	<b>84,98</b>
	<b>После ужина</b>													
272	Ряженка	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	Вафли	30	2,91	6,6	6,97	121,5	0,028	0,0	0,0	0,0	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>8,51</b>	<b>12,98</b>	<b>15,15</b>	<b>234,02</b>	<b>0,108</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,21</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>149,15</b>	<b>106,13</b>	<b>511,47</b>	<b>3616,4</b>	<b>1,614</b>	<b>181,32</b>	<b>1,365</b>	<b>22,41</b>	<b>1441,94</b>	<b>2014,02</b>	<b>526,61</b>	<b>244,89</b>

День 5.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	0,07	0,01	15,31	157,5	0,05	0,00	0,00	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>23,15</b>	<b>33,11</b>	<b>90,08</b>	<b>740,34</b>	<b>0,22</b>	<b>1,62</b>	<b>0,04</b>	<b>1,79</b>	<b>228,34</b>	<b>298,91</b>	<b>47,42</b>	<b>2,64</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
272	Кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	Пряники	30	1,76	1,8	30,3	121,7	0,28	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>7,36</b>	<b>8,18</b>	<b>38,48</b>	<b>234,22</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,21</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Обед</b>													
24	Салат из свеклы и моркови	100	1,32	10,08	7,68	126,08	0,03	5,7	0,00	2,30	37,87	42,73	37,63	1,06
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/5	2,09	6,33	20,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,22
192	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	310,15	0,39	15,153	12,99	1,23	12,84	438,8	25,16	9,44
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60,0	251,74	0,28	0,26	0,00	0,64	51,12	270,34	70,38	5,18
282	Компот их свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>47,84</b>	<b>61,0</b>	<b>214,47</b>	<b>1255,64</b>	<b>0,83</b>	<b>36,803</b>	<b>13,17</b>	<b>12,59</b>	<b>156,97</b>	<b>810,7</b>	<b>136,42</b>	<b>16,69</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
313	Булочка дорожная	100	4,13	8,0	44,12	575,0	0,09	0,10	0,00	0,50	32,13	56,19	18,67	0,8
	<b>Итого:</b>		<b>9,72</b>	<b>14,38</b>	<b>53,5</b>	<b>492,31</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>0,02</b>	<b>0,5</b>	<b>232,99</b>	<b>198,15</b>	<b>39,67</b>	<b>0,97</b>
	<b>Ужин</b>													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3,0	103,6	0,03	4,56	0,05	4,54	20,93	38,22	12,74	0,55
166	Рыба запечённая в омлете	100	17,43	10,85	5,24	188,31	0,09	0,46	0,03	4,09	35,59	180,36	27,72	0,85
241	Картофельное пюре	200	5,56	6,55	49,28	213,9	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>29,18</b>	<b>39,71</b>	<b>148,02</b>	<b>941,01</b>	<b>0,57</b>	<b>21,945</b>	<b>0,145</b>	<b>14,64</b>	<b>198,92</b>	<b>532,99</b>	<b>155,27</b>	<b>68,65</b>
	<b>После ужина</b>													
89	Плоды или ягоды свежие	260	1,04	0,78	24,7	109,2	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
	<b>Итого за день:</b>		<b>133,51</b>	<b>139,73</b>	<b>569,25</b>	<b>3772,72</b>	<b>2,22</b>	<b>80,583</b>	<b>13,77</b>	<b>27,27</b>	<b>1176,63</b>	<b>1823,15</b>	<b>524,92</b>	<b>156,25</b>

День 6.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
153	Пудинг творожный запеченный	200	24,46	8,31	39,75	330,81	0,08	4,1	0,08	0,61	191,9	251,17	42,27	1,38
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,10	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162,0	15,0	0,33
294	Чай с лимоном	200	9,0	13,5	0,00	61,62	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>44,27</b>	<b>39,31</b>	<b>65,1</b>	<b>692,63</b>	<b>0,18</b>	<b>7,89</b>	<b>0,17</b>	<b>1,71</b>	<b>520,71</b>	<b>481,08</b>	<b>84,38</b>	<b>3,73</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты или ягоды свежие	200	1,4	1,05	33,25	138,0	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,4</b>	<b>1,25</b>	<b>39,05</b>	<b>174,0</b>	<b>0,07</b>	<b>24,0</b>	<b>0,04</b>	<b>0,40</b>	<b>56,0</b>	<b>47,0</b>	<b>29,0</b>	<b>1,0</b>
	<b>Обед</b>													
233	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,61	119,59	0,015	13,4	0,00	6,82	95,45	132,7	84,29	2,44
47	Суп картофельный с макаронными изд-ми	250/25	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,40	20,78	54,19	21,88	0,93
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	333,53	0,09	2,01	0,00	0,59	15,86	230,4	31,93	2,36
227	Макаронные изделия отварные	1/200	7,36	7,06	47,1	200,46	0,05	0,03	0,00	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>47,74</b>	<b>43,2</b>	<b>196,57</b>	<b>1266,85</b>	<b>0,515</b>	<b>21,2</b>	<b>0,055</b>	<b>11,13</b>	<b>248,2</b>	<b>653,14</b>	<b>237,36</b>	<b>89</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
327	Оладьи с джемом	150/15	9,35	8,63	81,39	440,63	0,02	0,37	0,02	1,51	112,13	158,06	41,38	1,77
	<b>Итого:</b>		<b>14,94</b>	<b>15,01</b>	<b>90,77</b>	<b>557,94</b>	<b>0,06</b>	<b>0,87</b>	<b>0,04</b>	<b>1,51</b>	<b>312,99</b>	<b>299,92</b>	<b>62,38</b>	<b>1,94</b>
	<b>Ужин</b>													
5	Салат из белокоч. капусты с пом. и огурц.	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,03	14,3	0,02	4,66	32,2	34,62	14,86	0,67
163	Рыба отварная	100	6,2	0,7	0,61	81,9	0,07	1,07	0,01	3,66	43,14	136,6	21,03	0,56
239	Картофель отварной	200	4,18	9,38	36,28	243,28	0,1	13,86	0,02	0,14	8,91	51,68	19,35	0,76
278	Компот из яблок и апельсинов	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,02	7,2	0,02	0,14	15,6	9,75	5,92	0,31
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>26,35</b>	<b>22,85</b>	<b>151,8</b>	<b>957,08</b>	<b>0,49</b>	<b>36,82</b>	<b>0,105</b>	<b>11,15</b>	<b>156,53</b>	<b>403,44</b>	<b>123,65</b>	<b>78,33</b>
	<b>После ужина</b>													
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28	0,2
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	141,7	0,28	0,00	0,00	0,00	7,0	0,245	4,55	0,35
	<b>Итого:</b>		<b>7,5</b>	<b>12,48</b>	<b>26,68</b>	<b>254,22</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>247,0</b>	<b>180,245</b>	<b>32,55</b>	<b>0,55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>144,2</b>	<b>134,1</b>	<b>569,97</b>	<b>3902,72</b>	<b>1,675</b>	<b>92,18</b>	<b>0,45</b>	<b>25,9</b>	<b>1541,43</b>	<b>2064,825</b>	<b>569,32</b>	<b>174,55</b>

День 7.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
53	Суп мол-ый с макаронными изделиями	200/2	5,58	6,12	19,72	256,08	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,10	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,00	0,02	0,21	7,3	23,96	1,44	0,34
363	Колбаса вареная	40	15,0	22,5	0,00	157,5	0,05	0,00	0,00	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,19	5,25	0,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>30,91</b>	<b>43,47</b>	<b>62,7</b>	<b>656,7</b>	<b>0,21</b>	<b>0,98</b>	<b>0,06</b>	<b>1,74</b>	<b>264,89</b>	<b>302,22</b>	<b>57,94</b>	<b>2,56</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Вафли	30	2,66	11,05	24,90	121,71	0,28	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>2,78</b>	<b>11,05</b>	<b>36,94</b>	<b>170,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,42</b>	<b>6,64</b>	<b>3,3</b>	<b>0,93</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	14,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
45	Суп картофельный с бобовыми	250/25	2,34	3,89	23,61	128,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
212	Птица отварная	100	20,64	20,64	1,10	346,7	0,05	1,6	0,04	0,56	20,23	131,78	15,98	1,42
87	Овощи в молочном соусе	200	4,28	9,12	24,49	172,08	0,07	7,23	0,04	0,50	87,03	86,25	33,84	1,0
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>44,24</b>	<b>40,48</b>	<b>154,24</b>	<b>1148,58</b>	<b>0,64</b>	<b>38,62</b>	<b>0,395</b>	<b>8,65</b>	<b>262,86</b>	<b>531,11</b>	<b>177,25</b>	<b>81,45</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
319	Сдоба обыкновенная	100	7,85	6,11	58,8	321,7	0,00	0,02	0,00	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
	<b>Итого:</b>		<b>13,44</b>	<b>12,49</b>	<b>68,18</b>	<b>439,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>	<b>0,20</b>	<b>0,72</b>	<b>213,68</b>	<b>189,39</b>	<b>39,31</b>	<b>1,08</b>
	<b>Ужин</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
177	Бифштекс рубленный паровой	100	21,85	14,4	0,21	217	0,06	0,00	0,00	1,41	6,79	162,77	22,06	1,74
224	Рис отварной	180	5,18	6,78	53,7	270,7	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,14	0,70
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>41,89</b>	<b>32,82</b>	<b>169,59</b>	<b>1107,64</b>	<b>0,42</b>	<b>3,28</b>	<b>0,145</b>	<b>8,99</b>	<b>139,98</b>	<b>451,96</b>	<b>139,1</b>	<b>86,3</b>
	<b>После ужина</b>													
89	Плоды или ягоды свежие	300	2,1	2,1	62,2	235,0	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
	<b>Итого за день:</b>		<b>135,36</b>	<b>142,41</b>	<b>553,85</b>	<b>3757,28</b>	<b>1,62</b>	<b>43,13</b>	<b>0,83</b>	<b>20,3</b>	<b>904,83</b>	<b>1492,32</b>	<b>425,9</b>	<b>172,92</b>



День 8.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
124	Макароны запечённые с сыром	200/6	6,8	10,6	37,4	292	0,05	0,23	0,00	0,75	101,91	73,03	16,85	0,68
365	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,10	66,0	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,00	0,02	0,21	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>27,78</b>	<b>88,98</b>	<b>699,72</b>	<b>0,18</b>	<b>1,64</b>	<b>0,05</b>	<b>1,94</b>	<b>251,91</b>	<b>269,24</b>	<b>46,59</b>	<b>2,65</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
274	Кисель из конц-а плодового или ягодного	200	1,36	0,0	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,68	0,00	0,00	0,1
	Печенье	30	1,9	6,1	18,5	141,7	0,28	0,00	0,00	0,00	7,0	0,245	4,55	0,35
	<b>Итого:</b>		<b>3,26</b>	<b>6,1</b>	<b>47,52</b>	<b>257,89</b>	<b>0,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,68</b>	<b>0,24</b>	<b>4,55</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>													
252	Свекла тушеная с яблоками	100	1,59	3,74	11,95	87,42	0,02	2,58	0,01	0,31	29,73	32,96	24,91	0,99
48	Суп картоф. с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,35	0,01	0,36	18,38	119,18	28,95	1,59
161	Котлеты или биточки рыбные	100	14,8	2,7	9,7	122,7	0,05	0,79	0,01	0,68	0,68	27,8	106,52	19,05
239	Картофель отварной	100	4,18	9,38	36,28	121,64	0,2	27,6	0,04	0,28	17,1	103,6	38,70	1,52
235	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб Соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>48,95</b>	<b>27,77</b>	<b>180,89</b>	<b>1029,02</b>	<b>0,62</b>	<b>78,525</b>	<b>0,095</b>	<b>7,44</b>	<b>242,48</b>	<b>563,77</b>	<b>199,7</b>	<b>70,77</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,05	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
309	Булочка осенняя	100	4,37	7,07	36,80	380,3	0,10	0,20	0,00	0,70	14,00	50,29	19,84	0,95
	<b>Итого:</b>		<b>9,96</b>	<b>13,45</b>	<b>46,18</b>	<b>497,61</b>	<b>0,14</b>	<b>0,25</b>	<b>0,20</b>	<b>0,7</b>	<b>294,86</b>	<b>192,25</b>	<b>40,84</b>	<b>1,12</b>
	<b>Ужин</b>													
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	127	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
189	Котлеты, биточки, шницели	100/7	10,68	11,72	5,74	176,16	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	251,74	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб Соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>44,48</b>	<b>37,04</b>	<b>191,54</b>	<b>1067,89</b>	<b>0,55</b>	<b>20,335</b>	<b>0,285</b>	<b>10,45</b>	<b>205,69</b>	<b>452,09</b>	<b>139,67</b>	<b>69,91</b>
	<b>После ужина</b>													
89	Фрукты или ягоды свежие	270	2,08	1,6	45,65	160,4	0,06	32,0	0,06	0,10	32,0	22,0	18,0	1,2
	<b>Итого за день:</b>		<b>128,23</b>	<b>113,74</b>	<b>600,76</b>	<b>3712,53</b>	<b>1,83</b>	<b>132,75</b>	<b>0,69</b>	<b>20,93</b>	<b>1034,62</b>	<b>1499,59</b>	<b>449,35</b>	<b>143,1</b>

День 9.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
141	Запеканка из творога	200	38,96	16,14	38,8	456,3	0,106	0,81	0,12	0,8	356,9	436,0	58,8	1,21
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	15,0	22,5	0,00	157,5	0,05	0,00	0,00	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,13	0,01	0,84	0,9	18,66	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>59,21</b>	<b>48,89</b>	<b>81,49</b>	<b>894,12</b>	<b>0,246</b>	<b>1,24</b>	<b>0,13</b>	<b>1,86</b>	<b>388,9</b>	<b>547,35</b>	<b>89,1</b>	<b>3,61</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Флоды или ягоды свежие	260	<b>4,50</b>	<b>0,30</b>	<b>63,0</b>	<b>109</b>	<b>0,06</b>	<b>32,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>32,0</b>	<b>22,0</b>	<b>18,0</b>	<b>1,2</b>
	<b>Обед</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	10,16	4,60	113,92	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
43	Свекольник	250/25/5	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,40	38,94	57,42	39,11	1,32
171	Рыба тушенная в сметанном соусе	100	15,42	13,47	5,61	205,32	0,08	2,9	0,01	3,09	42,63	173,29	32,89	0,79
241	Картофельное пюре	200	5,56	6,55	49,28	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,00	20,00	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>39,16</b>	<b>38,22</b>	<b>160,04</b>	<b>1036,54</b>	<b>0,56</b>	<b>23,49</b>	<b>0,21</b>	<b>9,06</b>	<b>242,55</b>	<b>596,05</b>	<b>187,03</b>	<b>7,68</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,05	0,20	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
330	Ватрушки с сладким фаршем	75	8,85	8,28	52,26	273,84	1,73	0,81	0,03	10,26	210,31	844,77	296,43	14,86
	<b>Итого:</b>		<b>14,44</b>	<b>14,66</b>	<b>61,64</b>	<b>391,15</b>	<b>1,77</b>	<b>0,86</b>	<b>0,23</b>	<b>10,26</b>	<b>411,17</b>	<b>986,73</b>	<b>317,43</b>	<b>15,03</b>
	<b>Ужин</b>													
32	Салат картофельный с солеными огурц.	100	1,60	5,26	12,68	102,89	0,08	12,5	0,21	4,63	32,31	54,1	21,26	0,98
176	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,11	0,46	0,01	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	200,46	0,05	0,03	0,00	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
282	Компот их свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>44,11</b>	<b>43,49</b>	<b>163,32</b>	<b>1088,88</b>	<b>0,4</b>	<b>57,8</b>	<b>0,06</b>	<b>8,16</b>	<b>225,34</b>	<b>466,12</b>	<b>146,36</b>	<b>10,3</b>
	<b>После ужина</b>													
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	вафли	30	2,66	11,06	24,90	121,71	0,28	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>8,26</b>	<b>17,44</b>	<b>33,08</b>	<b>234,23</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,21</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>169,68</b>	<b>163</b>	<b>262,57</b>	<b>3753,92</b>	<b>3,60</b>	<b>95,14</b>	<b>1,2</b>	<b>34,45</b>	<b>1476,92</b>	<b>2808,92</b>	<b>801,39</b>	<b>181,33</b>

День 10.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
102	Каша «Дружба»	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162,0	15,0	0,33
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0,00	0,02	0,21	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	5,08	4,60	25,95	153,92	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>26,21</b>	<b>34,36</b>	<b>86,67</b>	<b>758,03</b>	<b>0,20</b>	<b>2,18</b>	<b>0,14</b>	<b>1,45</b>	<b>558,89</b>	<b>462,69</b>	<b>65,33</b>	<b>3,18</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Флоды или ягоды свежие	200	1,2	1,2	31,2	185	0,03	16,0	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,00	20,00	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,2</b>	<b>1,4</b>	<b>37</b>	<b>221</b>	<b>0,03</b>	<b>16,0</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>16,0</b>	<b>11,0</b>	<b>9,0</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>													
233	Икра свекольная	100	9,54	15,14	27,23	139,18	0,15	13,4	0,00	6,82	95,45	132,7	84,29	2,4
50	Суп картофельный с рыбой	250/40	18,2	4,11	6,70	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
205	Сардельки отварные	100/5	9,27	22,46	2,20	256,7	0,00	0,03	0,00	0,40	21,25	87,55	10,61	1,08
224	Рис отварной	180	7,18	6,78	53,7	270,22	0,04	0,26	0,00	0,38	4,42	52,94	13,14	0,70
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,02	60,0	0,00	0,34	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб Соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>58,87</b>	<b>50,19</b>	<b>195,54</b>	<b>1228,41</b>	<b>0,53</b>	<b>75,39</b>	<b>0,16</b>	<b>12,22</b>	<b>167,06</b>	<b>462,89</b>	<b>160,06</b>	<b>10,77</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,05	0,20	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
308	Булка «нежная»	100	6,96	7,12	36,14	387,6	0,07	0,18	0,00	0,74	13,13	43,77	17,13	0,82
	<b>Итого:</b>		<b>12,55</b>	<b>13,5</b>	<b>45,52</b>	<b>504,91</b>	<b>0,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,20</b>	<b>0,74</b>	<b>213,99</b>	<b>185,73</b>	<b>38,13</b>	<b>0,99</b>
	<b>Ужин</b>													
5	Салат из белокоч. капусты с пом. и огурц.	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,03	14,3	0,02	4,66	32,2	34,62	14,86	0,67
163	Рыба отварная	100	6,2	0,61	0,61	81,88	0,05	0,29	0,01	1,08	19,00	140,99	19,9	0,49
239	Картофель отварной	200	5,56	6,55	49,28	243,3	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4,27	6,43	3,3	0,72
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб Соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>28,1</b>	<b>20</b>	<b>150,03</b>	<b>894,76</b>	<b>0,49</b>	<b>23,275</b>	<b>0,085</b>	<b>11,55</b>	<b>157,31</b>	<b>451,45</b>	<b>132,87</b>	<b>68,73</b>
	<b>После ужина</b>													
272	кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	печенье	30	2,22	3,0	22,87	121,7	0,32	0,00	0,00	0,00	8,2	0,28	5,3	0,40
	<b>Итого:</b>		<b>7,82</b>	<b>9,38</b>	<b>30,99</b>	<b>234,22</b>	<b>0,40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>248,2</b>	<b>180,8</b>	<b>33,3</b>	<b>0,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>136,75</b>	<b>128,83</b>	<b>545,75</b>	<b>3841,33</b>	<b>1,91</b>	<b>147,45</b>	<b>0,59</b>	<b>28,18</b>	<b>1464,47</b>	<b>1912,78</b>	<b>527,55</b>	<b>150,96</b>

День 11.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
153	Пудинг творожный запеченный	200	24,46	8,31	39,75	330,81	0,08	4,1	0,08	0,61	191,9	251,17	42,27	1,38
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,19	5,25	0,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>42,6</b>	<b>25,93</b>	<b>95,98</b>	<b>673,93</b>	<b>0,15</b>	<b>5,93</b>	<b>0,14</b>	<b>0,204</b>	<b>334,32</b>	<b>452,07</b>	<b>84,65</b>	<b>3,38</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты или ягоды свежие	250	<b>0,92</b>	<b>0,72</b>	<b>31,85</b>	<b>276,6</b>	<b>0,06</b>	<b>32,0</b>	<b>0,06</b>	<b>0,40</b>	<b>32,0</b>	<b>22,0</b>	<b>18,0</b>	<b>1,2</b>
	<b>Обед</b>													
22	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,06	4,60	113,92	0,05	20,47	0,00	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
37	Борщ с капустой и картофелем	250/25/5	1,90	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
161	Котлеты или биточки рыбные	100	14,8	2,7	9,7	122,7	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
92	Рагу из овощей	200	3,36	14,87	22,57	238,99	0,12	15,41	0,03	3,80	76,20	105,41	40,24	1,4
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,40
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>36,33</b>	<b>35,99</b>	<b>138,18</b>	<b>1021,92</b>	<b>0,64</b>	<b>55,45</b>	<b>0,105</b>	<b>14,93</b>	<b>286,19</b>	<b>624,22</b>	<b>217,78</b>	<b>80,8</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,05	0,20	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
335	Пирожки печеные из сдобного теста	75	5,88	4,94	42,22	311,62	1,78	1,93	0,07	10,89	220,53	894,1	300,47	15,38
	<b>Итого:</b>		<b>11,39</b>	<b>21,24</b>	<b>65,5</b>	<b>428,93</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>10,25</b>	<b>212,44</b>	<b>180,23</b>	<b>35,06</b>	<b>1,02</b>
	<b>Ужин</b>													
1	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,10	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
185	Запеканка картофельная с мясом	220	25,53	24,78	18,43	400,75	0,22	20,8	0,037	1,05	34,61	304,88	77,68	3,2
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>40,39</b>	<b>36,42</b>	<b>134,11</b>	<b>995,33</b>	<b>0,56</b>	<b>27,14</b>	<b>0,312</b>	<b>8,34</b>	<b>133,04</b>	<b>529,81</b>	<b>168,98</b>	<b>80,54</b>
	<b>После ужина</b>													
272	Ряженка с сахаром	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	пряники	30	1,76	1,8	30,31	121,71	0,28	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>7,36</b>	<b>8,18</b>	<b>38,49</b>	<b>234,23</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,21</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>138,99</b>	<b>128,48</b>	<b>503,21</b>	<b>3645,61</b>	<b>1,87</b>	<b>123,03</b>	<b>0,927</b>	<b>25,124</b>	<b>1241,14</b>	<b>1988,54</b>	<b>552,47</b>	<b>167,35</b>

День 12.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
114	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
363	Колбаса вареная	40	12,0	18	0,00	157,5	0,05	0,00	0,00	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
296	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,19	5,25	0,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>22,37</b>	<b>34,87</b>	<b>75,31</b>	<b>647,95</b>	<b>0,18</b>	<b>1,74</b>	<b>0,04</b>	<b>1,28</b>	<b>109,86</b>	<b>234,78</b>	<b>48,65</b>	<b>2,17</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Флоды или ягоды свежие	250	3,45	0,23	48,3	244,7	0,06	32,0	0,06	0,40	32,0	22,0	18,0	1,2
	<b>Обед</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
44	Суп из овощей	250/25/5	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,52	8,03	7,51	160,29	0,1	8,22	0,01	4,20	36,14	161,95	63,83	1,21
241	Картофельное пюре	200	5,56	6,55	49,28	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,40
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб Соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>39,15</b>	<b>32,48</b>	<b>171,42</b>	<b>1066,61</b>	<b>0,65</b>	<b>47,125</b>	<b>0,115</b>	<b>15,02</b>	<b>232,83</b>	<b>542,01</b>	<b>220,32</b>	<b>70,0</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,20	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
315	Булочка Российская	100	7,08	4,83	65,33	333	0,12	0,10	0,01	0,75	27,97	75,45	28,88	1,29
	<b>Итого:</b>		<b>12,67</b>	<b>11,21</b>	<b>74,71</b>	<b>450,31</b>	<b>0,11</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>0,61</b>	<b>217,81</b>	<b>187,21</b>	<b>35,38</b>	<b>0,94</b>
	<b>Ужин</b>													
16	Салат из свежих огурцов	100	1,14	10,14	11,54	103,6	0,04	16,65	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
189	Котлеты, биточки, шницели	100/7	15,23	16,72	8,18	252,16	0,08	0,00	0,00	2,01	9,7	232,5	31,5	2,4
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	200,46	0,1	0,06	0,00	0,9	10,8	44,9	16,5	0,87
274	Кисель из концентрата плодов.или ягод	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб Соловецкий	75	6,2	0,9	35,1	149,2	0,09	0,135	0,015	3,87	19,36	58,35	19,35	63,33
	<b>Итого:</b>		<b>39,09</b>	<b>35,02</b>	<b>180,54</b>	<b>1071,61</b>	<b>0,51</b>	<b>8,605</b>	<b>0,225</b>	<b>13,2</b>	<b>119,61</b>	<b>508,87</b>	<b>135,83</b>	<b>70,0</b>
	<b>После ужина</b>													
272	кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	печенье	30	19,46	6,18	18,50	121,71	0,32	0,00	0,00	0,00	8,2	0,28	5,3	0,40
	<b>Итого:</b>		<b>25,06</b>	<b>12,56</b>	<b>26,68</b>	<b>234,23</b>	<b>0,40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>248,82</b>	<b>180,28</b>	<b>33,3</b>	<b>0,60</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>141,79</b>	<b>126,37</b>	<b>576,96</b>	<b>3715,41</b>	<b>1,91</b>	<b>91,01</b>	<b>0,68</b>	<b>30,51</b>	<b>960,31</b>	<b>1675,15</b>	<b>491,48</b>	<b>144,91</b>

День 13.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	углеводы	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,20	243,92	0,01	0,28	0,01	0,01	114,71	153,15	28,61	2,28
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
366	Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	109,2	0,01	0,48	0,08	0,12	300	162,0	15,0	0,33
139	Яйца вареные	1 шт	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
269	Какао с молоком	200	9,0	13,5	0,00	153,9	0,00	2,9	0,00	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>23,33</b>	<b>30,17</b>	<b>76,22</b>	<b>760,82</b>	<b>0,12</b>	<b>4,07</b>	<b>0,12</b>	<b>1,48</b>	<b>450,82</b>	<b>407,02</b>	<b>72,16</b>	<b>4,97</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
89	Фрукты или ягоды свежие	250	1,20	1,20	31,2	162	0,06	32,0	0,06	0,40	32,0	22,0	18,0	1,2
293	Соки фруктовые	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>3,2</b>	<b>3,4</b>	<b>37,0</b>	<b>198,0</b>	<b>0,1</b>	<b>40,0</b>	<b>0,07</b>	<b>0,60</b>	<b>72,0</b>	<b>58,0</b>	<b>38,0</b>	<b>1,6</b>
	<b>Обед</b>													
31	Салат картоф. с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,07	11,2	0,22	2,31	19,87	52,31	16,71	0,74
51	Суп крестьянский с крупой	250/25/5	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
177	Бифштекс рубленый паровой	100	21,85	14,4	0,21	217	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,32	0,03	47,55	0,00	0,20	60,98	46,64	24,95	0,95
282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,20	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>45,87</b>	<b>41,48</b>	<b>152,9</b>	<b>1148,75</b>	<b>0,51</b>	<b>69,13</b>	<b>0,415</b>	<b>8,3</b>	<b>225,45</b>	<b>475,81</b>	<b>168,93</b>	<b>80,09</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,05	0,20	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
154	Сырники из творога	150/20	27,12	5,24	54,67	334,32	0,14	3,4	0,11	0,58	128,78	133,42	19,63	0,33
	<b>Итого:</b>		<b>32,71</b>	<b>11,62</b>	<b>64,05</b>	<b>451,63</b>	<b>0,18</b>	<b>3,45</b>	<b>0,31</b>	<b>0,58</b>	<b>329,64</b>	<b>275,38</b>	<b>40,63</b>	<b>0,50</b>
	<b>Ужин</b>													
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,23	18,34	0,86
163	Рыба отварная	100	9,18	0,73	61,42	81,88	0,05	0,29	0,01	1,08	19,00	140,99	19,9	0,49
239	Картофель отварной	200	5,2	11,72	45,35	243,28	0,2	27,12	0,04	0,28	17,82	103,16	38,70	1,52
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	0,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>26,8</b>	<b>19,06</b>	<b>163,08</b>	<b>903,96</b>	<b>0,58</b>	<b>46,22</b>	<b>0,355</b>	<b>10,22</b>	<b>180,44</b>	<b>470,51</b>	<b>146,29</b>	<b>80,49</b>
	<b>После ужина</b>													
272	кефир	200	5,60	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
	пряники	30	1,76	1,8	30,31	121,71	0,28	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>7,36</b>	<b>8,18</b>	<b>38,49</b>	<b>234,23</b>	<b>0,36</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>243,15</b>	<b>180,21</b>	<b>28,0</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>139,27</b>	<b>113,91</b>	<b>531,74</b>	<b>3697,39</b>	<b>1,85</b>	<b>164,27</b>	<b>1,31</b>	<b>21,18</b>	<b>1501,5</b>	<b>1866,93</b>	<b>494,01</b>	<b>168,06</b>

День 14.

№ рецептуры	меню	выход	белки	жиры	уг.воды	калории	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
106	Каша манная молочная вязкая	200/5	6,53	7,03	48,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	0,45
365	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66	0,00	0,28	0,00	0,10	2,2	1,9	0,3	0,02
139	Яйца вареные	1	5,08	4,60	0,28	62,80	0,01	0,00	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
363	Колбаса вареная	40	15,0	22,5	0,00	157,5	0,05	0,00	0,00	0,12	6,97	46,8	5,4	0,56
287	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,03	1,0	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Батон	50	3,75	1,45	25,25	125,0	0,09	0,13	0,01	0,84	18,56	56,22	21,57	1,1
	<b>Итого:</b>		<b>31,86</b>	<b>44,38</b>	<b>91,76</b>	<b>745,54</b>	<b>0,23</b>	<b>1,62</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>235,64</b>	<b>322,87</b>	<b>48,86</b>	<b>2,98</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	0,02	0,00	0,00	4027	6,43	3,3	0,72
	вафли	30	2,66	11,06	24,9	121,71	0,28	0,00	0,00	0,00	3,15	0,21	0,00	0,21
	<b>Итого:</b>		<b>2,78</b>	<b>11,06</b>	<b>36,94</b>	<b>170,35</b>	<b>0,28</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,42</b>	<b>6,64</b>	<b>3,3</b>	<b>0,93</b>
	<b>Обед</b>													
5	Салат из белок. капусты с пом. и огурц.	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,03	14,3	0,02	4,66	32,2	34,62	14,86	0,67
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250/25/5	2,09	6,33	20,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
189	Котлеты, биточки, шницели	100/7	15,23	16,72	8,18	252,16	0,06	0,13	0,00	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	4,24	60,0	351,74	0,28	0,26	0,00	0,64	51,2	270,14	70,58	5,18
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,0	0,04	8,0	0,01	0,20	40,0	36,0	20,0	0,4
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>47,18</b>	<b>40,01</b>	<b>182,72</b>	<b>1268,67</b>	<b>0,73</b>	<b>37,44</b>	<b>0,215</b>	<b>8,92</b>	<b>284,48</b>	<b>684,7</b>	<b>225,02</b>	<b>84,33</b>
	<b>Полдник</b>													
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0,00	200,86	141,96	21,0	0,17
327	Оладьи с джемом	150/20	9,35	8,63	91,39	440,63	0,2	0,37	0,02	1,51	112,13	158,06	41,38	1,77
	<b>Итого:</b>		<b>14,94</b>	<b>15,01</b>	<b>100,77</b>	<b>557,94</b>	<b>0,24</b>	<b>0,42</b>	<b>0,22</b>	<b>1,51</b>	<b>312,99</b>	<b>300,02</b>	<b>62,38</b>	<b>1,94</b>
	<b>Ужин</b>													
22	Салат из свежих помидор	100	1,0	10,16	4,60	113,92	0,05	20,47	0,00	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,02	60,0	0,00	0,34	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный	100	7,8	0,8	49,6	250,0	0,18	0,26	0,02	1,68	37,32	112,44	43,14	2,2
	Хлеб ржаной	75	5,47	0,7	35,1	149,2	0,09	0,13	0,015	0,87	19,36	58,35	19,35	73,83
	<b>Итого:</b>		<b>37,49</b>	<b>28,99</b>	<b>132,44</b>	<b>894,07</b>	<b>0,54</b>	<b>104,36</b>	<b>0,045</b>	<b>8,62</b>	<b>107,1</b>	<b>489,55</b>	<b>141,54</b>	<b>85,0</b>
	<b>После ужина</b>													
89	Плоды или ягоды свежие	300	1,2	0,9	28,9	126	0,03	16	0,03	0,20	16,0	11,0	9,0	0,6
	<b>Итого за день:</b>		<b>135,45</b>	<b>140,35</b>	<b>573,53</b>	<b>3762,57</b>	<b>2,05</b>	<b>159,86</b>	<b>0,57</b>	<b>21,37</b>	<b>963,63</b>	<b>1814,78</b>	<b>490,1</b>	<b>175,78</b>

Примечание:

1. Консервированный зеленый горошек, сметана- использование после термической обработки;
2. Салаты из свежих овощей прошлого года готовятся до 1 марта.
3. Заправка салатов растительным маслом;
4. Для приготовления пищи в питании детей используется йодированная соль и хлебобулочные изделия с морской капустой;
5. Ежедневно проводится витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой из расчета 70 мл .
6. Котлеты, биточки согласно принципам щадящего питания, сразу ставят в духовой шкаф их припускают и запекают до готовности.

Среднесуточное потребление на 1 учащегося:

Белки – 130 мг

Жиры – 137 мг

Углеводы – 550мг

Калорийность – 3721 кал.