


СОГЛАСОВАНО:

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

 Е.Г. Евенко
" 01 " 09 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

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

 Е.А. Габова
" 31 " 08 2020 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")

(7-11 лет)

осенне-зимний сезон

Классификация пищи	Наименование блюда	№ рецепту	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 1															
завтрак	Бутерброд с маслом	380	20/20	1,86	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	0,56	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
				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	1,66	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	0,06				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	26,07	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 2															
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	27/20	4,94	6,52	10,40	119,86	0,10								
	Каша пшенная с маслом сливочным	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16				0,11	50,66	75,99			
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,05	0,059		77,25	115,88	2,20	0,34	
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90				0,010	0,24	22,00	33,00	4,80	1,00
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05								
				18,43	18,69	69,32	519,42	0,18	0,05	0,069	0,74	156,81	235,22	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	40	0,96	2,24	14,08	80,32	0,02				154,58	231,84	0,16		
				3,96	3,24	56,83	272,32	0,10	20,00	0,040	0,80	170,56	255,84	84,00	1,36	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком, маслом растительным	5	100	1,49	6,07	7,92	92,20	0,03	10,00	0,016	2,82	277,16	415,73	16,88	3,04	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	14	250	4,09	1,55	21,23	106,34	0,02	20,04	0,030	0,43	184,58	276,87	16,13	1,26	
	Птица (курица) отварная	212	100/5	26,02	25,31	2,04	340,06	0,08		0,112	0,63	68,04	102,06	18,00	2,60	
	Рожки отварные с маслом сливочным	56	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07			0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,95
	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	
				39,47	36,05	116,28	938,54	0,23	35,04	0,194	5,39	596,82	895,23	58,63	8,44	
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	
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75									
	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	
				9,46	7,12	39,65	260,25	0,07	1,05	0,056	0,88	263,28	394,92	30,34	0,91	
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	10,00	0,010	0,14	22,00	33,00	16,00	0,57	
	Жаркое по-домашнему	181	315	32,10	24,70	31,61	477,20	0,81	0,28	0,520	1,31			22,00	0,98	
	Компот из черносслива (изюма)	68	200	0,52		27,04	107,29		0,70		0,41	68,29	102,44	10,31	0,69	
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,03				0,02	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
	Итого за 2-й день			108,11	98,19	376,91	2807,72	1,46	10,98	0,530	2,58	104,69	157,04	157,04	266,58	16,12

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 3														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	207/20	6,62	10,67	10,08	162,93			0,018	0,26	202,13	303,20	8,79	0,27
	Запеканка из творога с курагой с молоком сгущенным	31	200/27	22,00	19,58	46,24	449,27	0,09	1,44	0,019	0,27	269,92	404,88	29,01	2,19
	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
				32,16	31,89	79,61	734,30	0,15	2,35	0,047	0,79	560,65	840,98	77,40	2,93
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	60	4,46	7,02	27,72	192,01	0,06		0,028	0,97	11,46	17,19	9,59	0,64
				6,26	7,42	46,52	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	79,46	119,19	35,59	1,24
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	18	100	0,79	4,94	4,54	65,81	0,06	2,50	0,006	3,57	23,43	35,14	18,14	1,00
	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	100	11,12	7,77	4,22	131,46	0,09		0,032	3,23	59,84	89,76	10,93	0,43
	Перловка отварная	323	180	3,92	0,38	37,42	161,88	0,05	0,06		0,58	57,09	85,64	24,00	0,93
	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								
				25,50	19,71	123,54	761,84	0,32	3,25	0,167	7,73	212,82	319,23	79,10	4,87
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
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75								
	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
				8,92	8,27	38,96	265,93	0,07	1,25	0,041	0,61	255,44	383,16	31,82	0,45
ужин	Икра из моркови	233	100	1,37	6,63	13,61	119,80	0,02	4,16	0,040	2,66	26,60	39,90	11,92	5,20
	Голубцы ленивые	178	130	8,12	8,28	6,10	131,41	0,46	0,74	0,180	1,83	23,07	34,61	16,75	0,93
	Картофельное пюре	241	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,16	0,61	0,204	0,29	68,30	102,45	4,92	1,16
	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
				17,31	22,68	90,09	634,50	0,69	10,50	0,424	5,42	133,22	199,83	50,08	8,29
ИТОГО за 3-й день				90,15	89,87	378,71	2674,58	1,37	77,35	0,722	15,93	1241,59	1862,39	273,99	17,77

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	день 4														
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	20/27/7	1,72	5,40	27,97	167,80	0,03	2,38	0,031	0,17	18,19	27,29	1,90	0,36
	Суп молочный с макаронными изделиями	53	250	6,98	7,65	24,66	195,10	0,12	0,30	0,031	0,40	215,27	322,91	3,35	0,67
	Чай с сахаром, лимоном	72	200	0,44	0,11	10,20	39,48		1,92		0,01	1,92	2,88	0,58	0,03
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00								
				11,38	13,60	84,09	500,38	0,15	4,60	0,062	0,58	235,38	353,07	5,83	0,95
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		
	Хлеб пшеничный	1	16	1,26	0,16	7,96	38,38	0,02			0,21	3,69	5,54	5,30	0,32
				4,31	6,51	50,58	278,24	0,06	10,00	0,004	1,01	205,97	308,96	29,30	4,92
обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью	3	100	3,13	23,20	13,88	276,91	0,04	35,30	0,400	0,53	37,81	56,72	17,19	
	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	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
	Гуляш из говядины	180	100/60	14,46	1,60	3,30	85,58	0,05	1,48	0,009	0,40	18,76	28,14	98,23	1,95
	Каша гречневая рассыпчатая	323	180	10,04	9,89	50,66	331,89	0,60		0,036	0,74	77,88	116,82	78,24	2,52
	Напиток клюквенный	290	200	0,13		24,90	97,46		3,75		0,25	3,50	5,25	3,75	0,15
	хлеб пшеничный	1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
				34,34	43,89	116,67	990,64	0,81	42,63	0,664	4,77	180,65	270,98	219,51	5,85
полдник	Йогурт 2,5%	к/к	200	5,60	5,00	23,15	160,00	0,08	1,00	0,002		211,70	317,55	24,50	0,21
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,77	0,15	7,29	33,60								
	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	0,06
				8,51	9,84	39,35	280,30	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26
ужин	Салат из свеклы с сыром	27	100	2,85	11,43	7,18	144,28	0,01	8,57	0,157	4,57	116,42	174,63	20,85	0,89
	Биточки мясные из говядины паровые	43	100	14,73	7,51	10,34	167,89	0,06			0,36	72,50	108,75	18,93	0,11
	Рис припущенный с горошком конс.	225/230	180	5,78	4,58	36,00	207,60	0,25	2,00	0,074	0,36	54,64	81,96	45,00	0,20
	Кисель из яблок сушеных	277	200	0,22		30,82	124,17	0,01	0,10		0,11	22,72	34,08	4,93	0,37
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50								
				25,26	23,85	100,29	717,44	0,33	10,67	0,231	5,40	266,28	399,42	89,71	1,57
ИТОГО за 4-й день				83,80	97,69	390,98	2766,99	1,44	68,90	0,973	12,01	1129,07	1693,61	371,16	13,55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 5														
завтрак	Бутерброд с маслом	380	20/20	1,66	15,06	10,26	183,30								
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	135	207	11,86	10,57	45,33	314,26	0,28	0,31	0,079	0,93	114,64	171,96	2,79	0,21
	Какао с молоком	74	200	3,22	2,72	26,41	143,00	0,04	1,30	0,020	0,01	125,12	187,68	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
				18,32	28,55	91,92	688,36	0,35	1,61	0,182	1,47	335,86	503,79	111,69	3,10
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 моркови с изюмом	13	100	1,05	0,07	20,78	87,93	0,06	5,71	0,149	0,28	50,66	75,99	33,00	1,28
	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	110	17,49	10,47	6,04	188,35	0,16	0,60	0,040	1,29	200,07	300,11	6,61	0,35
	Горошница	211	180	18,96	4,20	22,56	204,00	0,24		0,036	0,36	72,24	108,36	14,12	0,37
	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
				45,89	23,21	107,39	820,52	0,57	18,59	0,288	3,76	375,96	563,93	75,38	3,71
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
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75								
				10,19	7,48	44,05	283,21	0,12	1,06	0,186	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
ужин	Салат из свежих помидоров	22	100	0,10	8,47	9,33	113,92	0,05	14,50	0,117	2,00	11,85	17,78	18,00	0,85
	Плов из говядины	193	230	24,33	20,89	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								
				26,31	29,49	84,09	707,39	0,20	17,80	0,166	3,90	166,03	249,05	36,31	1,33
ИТОГО за 5-й день				193,51	90,72	385,17	2759,58	1,72	61,06	0,882	11,14	1185,96	1778,94	279,03	13,10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День 6														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной	368	27,20	4,94	6,52	10,40	119,86	0,10							
	Яйцо вареное	139	40	5,08	4,60	0,26	62,80	0,03		0,010	0,11	50,66	75,99		
	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
				20,78	22,08	75,44	583,11	0,22	1,93	0,069	1,42	275,51	413,27	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	40	0,96	2,24	14,08	80,32	0,02				154,56	231,84		0,16
				3,96	3,24	56,83	272,32	0,10	20,00	0,040	0,80	170,56	255,84	84,00	1,36
обед	Салат из белокочанной и морской капусты	21	100	1,50	4,14	5,81	66,50	0,03	14,84	0,284	0,20	71,28	106,92	9,43	0,43
	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	120	20,16	11,28	9,44	219,90	0,03	1,19	0,080	0,74	73,73	110,59	21,86	1,80
	Рожки отварные с маслом сливочным	55	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07		0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,95
	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	0,40
				35,75	22,91	109,09	785,23	0,36	24,54	0,439	2,53	254,12	381,18	71,50	4,39
полдник	Ряженка 2,5%	к/л	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,04	1,00	0,044		248,00	372,00	28,00	0,20
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,76								
	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
				9,46	7,12	39,65	260,25	0,07	1,05	0,164	0,68	283,58	425,37	32,34	0,49
ужин	Залепанка картофельная с мясом отварным	34	100	5,10	12,66	11,76	181,40	0,15	0,21	0,200	3,92	70,16	105,24	23,54	1,33
	Кисель из клюквы	40	270	29,88	7,87	44,78	369,55	0,04	1,76	0,026	0,20	206,42	309,63	15,33	3,59
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	30	1,68	0,33	15,96	73,50		1,74		0,19	11,58	17,37	3,00	0,19
				36,77	20,86	98,32	728,19	0,19	3,71	0,226	4,31	288,16	432,24	41,87	5,11
ИТОГО за 6-й день				106,72	76,21	379,32	2629,10	0,94	51,23	0,938	9,74	1271,93	1907,89	271,46	13,55

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	День 7															
завтрак	Бутерброд с сыром	377	207/20	6,62	10,67	10,08	162,93			0,018	0,26	202,13	303,20	8,79	0,27	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,41		1,61	0,007	0,14	113,68	170,52	15,82	0,63
	Чай с сахаром, молоком	73	200	1,95	1,44	13,37	74,30	0,03		0,91	0,010		84,00	126,00	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
				16,71	20,64	68,48	526,14	0,47	2,52	0,035	0,66	404,41	606,62	31,79	1,32	
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	60	4,46	7,02	27,72	192,01	0,06		0,028	0,97	11,46	17,19	9,59	0,64	
				6,26	7,42	46,52	278,01	0,14	80,00	0,044	1,37	79,46	119,19	35,59	1,24	
обед	Салат Степной	30	100	0,90	8,41	8,32	112,65	0,08		0,97	0,366	3,91	100,60	150,89	35,23	1,65
	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	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	
	Калуста тушеная с колбасными изделиями	258	300	14,89	30,88	25,71	440,32	0,12	1,57	0,040	0,67	201,14	301,71	56,98	6,80	
	Компот из плодов шиповника	65	200	0,05		17,77	71,25		5,06			3,75	5,63			
	хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60	
				24,79	46,66	88,66	873,90	0,38	7,72	0,432	5,27	380,89	571,03	115,31	11,05	
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	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75									
	Сдоба с повидлом или джемом	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	
				8,92	8,27	38,96	265,93	0,07	1,25	0,135	0,61	255,40	383,10	31,82	0,45	
ужин	Икра из моркови	233	100	1,37	6,63	13,61	119,80	0,02	4,15	0,040	2,68	26,60	39,90	11,92	5,20	
	Птица (курица) отварная	51	100	15,78	9,82	1,12	155,98	0,05	0,31	0,030	0,31	68,04	102,06	18,00	2,60	
	Соус сметанный	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	
	Картофельное пюре	241	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,16	0,61	0,204	0,29	68,30	102,45	4,92	1,16	
	Налиток клюквенный (компот)	290	200	0,11		21,07	84,69		3,26		0,22	3,04	4,56	3,26	0,13	
				1,68	0,33	15,95	73,50									
				23,24	26,18	80,91	652,43	0,24	8,42	0,289	3,54	179,75	269,63	39,93	9,12	
ИТОГО за 7-й день				79,93	109,17	323,50	2596,41	1,29	79,90	0,934	11,45	1299,71	1650,00	254,44	23,18	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
завтрак	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		130,33	163,21	535,15	4116,97								
		среднее значение		18,62	23,32	76,45	588,14								
2й завтрак	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		30,36	31,88	372,73	1899,10								
		среднее значение		4,34	4,55	53,25	271,30								
обед	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		228,23	231,05	785,56	6024,01								
		среднее значение		32,60	33,01	109,37	860,57								
полдник	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		65,75	55,53	284,11	1899,08								
		среднее значение		9,39	7,93	40,59	271,30								
ужин	Содержание белков, жиров, углеводов в меню по приемам пищи	за 7 дней		185,42	197,56	634,41	5051,83								
		среднее значение		26,49	28,22	90,63	721,69								
ИТОГО за период (1-7 день)							26,60								
Среднее значение за период				640,08	679,17	2591,96	18990,98	9,80	490,00	6,30	84,00	8400,00	12800,00	2100,00	119,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				91,44	97,02	370,28	2713,00	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	день 8															
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	362	20/27/7	1,72	5,40	27,97	167,80	0,03	2,38	0,031	0,17	18,19	27,29	1,90	0,35	
	Каша манная молочная с маслом сливочным	24	200	5,76	8,16	26,25	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	
				14,24	18,49	81,92	552,08	0,13	3,65	0,091	0,92	263,69	395,54	15,90	1,75	
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 свеклы с сыром, чесноком	27	100	2,85	11,42	7,15	144,26	0,01	2,56	0,157	1,85	81,50	122,25	14,60	0,90	
	Щи со свежей капустой с картофелем, мясом	63	250/15	5,76	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	100	11,92	7,42	2,66	125,15	0,11	2,85	0,057	0,57	84,12	126,18	5,25	1,14	
	Перловка отварная	323	180	3,92	0,38	37,42	161,88	0,05	0,06		0,53	57,09	85,64	24,00	0,93	
	Соус 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	
				29,97	28,82	116,22	838,57	0,33	9,13	0,622	4,25	391,43	587,15	76,10	5,96	
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	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75						29,09	43,64	2,31	0,05
	Кольцо заварное без начинки	к/к	50	2,14	4,69	8,91	86,70	0,02		0,010	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26	
				8,58	9,86	40,04	283,45	0,08	1,00	0,012	0,24	240,79	361,19	26,81	0,26	
ужин	Огурцы кусочками (порционно)	246	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	10,00	0,010	0,14	22,00	33,00	15,00	0,57	
	Мясо отварное (тушеное)	190	110	31,85	11,59	0,80	236,74	0,11	0,81	0,088	0,73	28,60	42,90	27,10	1,20	
	Морковь в молочном соусе с зеленым горошком	244	180	1,65	8,42	6,69	118,46	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	12,80	25,20	0,90	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40	2,24	0,44	21,26	98,00									
				38,00	26,76	77,36	702,16	0,32	20,61	0,176	2,27	167,80	251,70	97,86	4,82	
Итого за 8-й день				93,59	85,92	373,26	2636,36	1,34	56,39	0,961	8,88	1113,71	1670,57	239,17	17,01	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	День 9														
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Каша кукурузная жидкая	380	20/20	1,66	15,06	10,26	183,30								
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	184	200	2,17	8,37	24,19	180,78	0,01	1,27	0,058	0,27	114,64	171,96	2,79	0,21
	хлеб пшеничный	285	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,05	0,66	0,001	0,76	153,67	230,51	11,03	1,07
		1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,26	64,93	97,40	21,92	0,39
2й завтрак	Фрукты свежие (Банан)			7,42	26,02	70,02	543,76	0,09	1,93	0,142	1,35	337,84	506,76	42,34	2,07
	Вафли	к/к	200	3,09	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,80	16,00	24,00	84,00	1,20
			40	0,96	2,24	14,08	80,32	0,02				154,56	231,84		
обед	Салат из разных овощей с маслом растительным	30	100	0,90	5,87	5,68	272,32	0,10	20,00	0,040	0,80	170,56	255,84	84,00	1,36
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	15	250/15	6,91	6,18	17,70	79,31	0,07	0,96	0,366	3,92	84,76	127,14	13,56	1,94
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	314	140	13,36	16,75	8,93	239,90	0,11	0,08	0,029	0,25	53,85	80,78	11,31	1,59
	Картофельное пюре, капуста свежая тушеная	241/235	180	4,27	6,54	26,09	174,00	0,11	1,00	0,180	0,42	81,12	121,68	3,92	0,32
	Компот из кураги	401	200	0,52	2,24	0,44	21,26	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	40												
полдник	Кефир 2,5%			28,20	35,78	118,06	895,90	0,31	7,51	0,825	4,78	373,36	560,03	46,51	4,81
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75								
		к/к	50	3,35	2,30	28,07	146,46	0,14	0,03	0,014	0,31	18,12	27,16	5,15	0,34
ужин	Помидоры кусочками (порционно)			9,94	7,47	44,06	283,21	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Печень говяжья по-строгановски	21	100	1,11	0,20	3,84	24,10	0,06	10,05	0,130	0,72	26,62	42,93	20,24	0,66
	Рис отварной	192	150	15,00	23,00	8,00	319,94	0,38	1,70	0,010	5,20	189,70	284,55	10,70	0,86
	Кисель из клюквы	224	180	3,00	6,24	43,03	240,20	0,03			0,34	62,64	93,96	11,00	0,62
		1	200	0,11	25,83	103,74				0,39	6,90	10,35	9,90	0,60	
			30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05	1,74		0,19	11,58	17,37	3,00	0,19
ИТОГО за 9-й день				21,59	29,74	95,58	759,68	0,51	13,49	0,176	6,84	299,44	449,16	54,84	3,13
				71,11	102,25	384,53	2754,86	1,23	43,96	1,242	14,58	1439,31	2158,97	260,84	11,91

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ДЕНЬ 10															
завтрак	Бутерброд с сыром	377	207/20	6,62	10,67	10,08	162,93			0,018	0,25	202,13	303,20	8,79	0,27	
	Омлет натуральный с колбасой (сосисками)	135	207	11,86	10,57	45,33	314,26	0,28	0,31	0,079	0,93	91,50	137,25	6,00	1,61	
	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				0,25	4,60	6,00	6,60	0,40
				23,29	24,17	88,13	653,69	0,35	0,81	0,099	1,46	410,24	615,36	117,69	3,16	
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)	к/к	200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	80,00	0,016	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60	
	Печенье	к/к	60	4,46	7,02	27,72	192,01	0,06		0,028	0,97	11,48	17,19	9,59	0,64	
				6,26	7,42	46,52	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	79,46	119,19	36,59	1,24	
обед	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	16	100	0,72	10,07	3,00	103,59	0,03	8,57		3,57	23,00	34,50	21,28	0,57	
	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 говядины	180	100/60	14,46	1,60	3,30	85,58	0,05	1,48	0,009	0,40	18,76	28,14	98,23	1,95	
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07		0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,95	
	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
				31,77	25,80	122,89	850,41	0,37	30,96	0,080	6,40	163,47	245,21	169,92	5,18	
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	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75									
	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	
				9,46	7,12	39,65	260,25	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	130	8,12	8,28	6,10	131,41	0,46	0,74	0,180	1,83	23,07	34,61	16,76	0,93	
	Налиток клюквенный	290	200	0,13		24,90	97,46		3,26		0,22	3,04	4,56	3,26	0,13	
	Хлеб пшеничный	211	180	18,96	4,20	22,56	204,00	0,24		0,036	0,36	72,24	108,36	14,12	0,37	
				2,37	0,30	14,88	71,70	0,06			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60	
				35,62	20,05	102,73	731,73	0,75	4,05	0,275	2,79	182,50	273,75	46,23	2,37	
ИТОГО за 10-й день				105,40	84,56	399,92	2774,08	1,68	96,86	0,554	12,71	1098,95	1648,43	390,77	12,85	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
	ДЕНЬ 11															
завтрак	Бутерброд с повидлом (джемом)	382	20/27/7	1,72	5,40	27,97	167,80	0,03	2,38	0,031	0,17	18,19	27,29	1,90	0,35	
	Вареники ленивые с маслом сливочным	140	200/10	32,53	11,20	21,33	264,26	0,12		0,087	0,53	254,99	382,49	34,00	1,20	
	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
				37,79	18,24	72,59	564,16	0,21	3,29	0,128	0,96	361,78	542,67	75,50	2,02	
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	146,86					164,28	246,42			
	Хлеб пшеничный	1	16	1,26	0,16	7,96	38,38	0,02				0,21	3,69	5,54	5,30	0,32
обед	Салат Витаминный	1	100	1,25	10,10	8,31	129,25	0,06	10,00	0,004	1,01	205,97	308,96	29,30	4,92	
	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	315	32,10	24,70	31,61	477,20	0,81	0,28	0,520	1,31			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	4,98	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
полдник	Молоко			44,05	42,13	105,68	878,28	0,94	11,29	0,867	5,94	217,47	326,21	61,38	4,21	
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75									
	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	
ужин	Сельдь с гарниром	34	100	5,10	12,66	11,76	181,40	0,15	0,21	0,200	3,92	70,16	105,24	23,54	1,33	
	Шницель мясной из говядины	43	100	14,73	7,51	10,34	167,89	0,06			0,36	135,00	202,50	10,18	0,11	
	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	
	Каца гречневая рассыпчатая	323	180	10,04	9,89	50,66	331,86	0,60		0,036	0,74	77,88	116,82	78,24	2,52	
	Чай с сахаром	71	200			9,47	37,90									
	Хлеб ржано-пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50									
ИТОГО за 11-й день					126,78	106,64	367,56	2886,04	2,11	26,13	1,289	13,84	1347,21	2020,82	113,36	4,06

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 12														
завтрак	Бутерброд с колбасой вареной														
	Запеканка из творога с курагой с молоком сгущенным	368	27,20	4,94	6,52	10,40	119,86	0,10							
	Чай с сахаром, лимоном	31	200/27	22,00	19,53	46,24	449,27	0,09			0,11	50,66	75,99		
	Хлеб пшеничный	72	200	0,30	0,10	15,20	62,00		1,44	0,019	0,27	269,92	404,88	29,01	2,19
		1	20	1,58	0,20	9,92	47,80	0,03			0,01	1,92	2,88	0,58	0,03
											0,26	4,60	6,90	6,60	0,40
2й завтрак	Фрукты свежие (Яблоко)			28,82	26,40	81,76	678,93	0,22	3,36	0,019	0,85	327,10	490,65	36,19	2,62
	Пряник	к/к	200	0,80		19,60	81,60	0,08	22,00	0,060		32,00	48,00	18,00	4,40
обед		к/к	50	2,00	2,00	38,13	178,50	0,40				18,00	27,00	4,50	0,03
	Салат из свеклы с сыром, чесноком			2,80	2,00	57,73	260,10	0,48	22,00	0,080	1,20	50,00	75,00	22,50	4,43
	Суп картофельный с рыбными консервами	27	100	2,85	11,42	7,15	144,26	0,01	2,56	0,157	2,40	61,50	82,25	14,60	0,90
	Птица тушеная в сметанном соусе	72	250	4,33	12,02	14,00	181,48	0,05	0,26	0,013	1,47	29,98	44,97	7,15	0,50
	Рис прилушенный с горошком конс.	213	110	17,49	10,47	6,04	188,35	0,16	2,00	0,044	1,90	200,07	300,11	6,61	0,35
	Компот из черносливиз (изюма)	225/230	180	5,78	4,58	35,00	207,60	0,25	0,84	0,074	0,36	54,64	81,96	45,00	0,20
	Хлеб пшеничный	66	200	0,52		26,30	107,29				0,41	68,29	102,44	10,31	0,69
полдник		1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05	0,69		0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
	Сок вишневый			33,34	38,79	104,37	900,68	0,52	6,37	0,288	6,33	421,38	632,07	93,57	3,24
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	1	15	0,77	0,15	7,29	33,60								
		к/к	50	3,04	2,16	23,88	127,18	0,03	0,05	0,120	0,68	35,56	53,37	4,34	0,29
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым с маслом растительным	18	100	0,79	4,94	4,54	65,81	0,06	2,50	0,067	3,57	23,43	35,14	18,14	1,00
ужин	Запеканка картофельная с печеню			5,21	2,71	53,97	262,78								
	Компот из кураги	291	300	17,61	13,50	38,24	293,27	0,38	2,23	0,068	0,81	201,58	302,37	5,13	0,90
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	401	200	0,52		38,40	150,53	0,01	0,61	0,100	0,11	18,62	27,93	14,72	0,92
	1	55	2,24	0,44	21,26	134,75									
ИТОГО за 12-й день				21,16	18,88	102,44	644,46	0,45	5,34	0,235	4,49	243,63	365,44	37,99	2,82
				91,32	88,78	400,26	2746,95	1,72	49,92	0,738	13,75	1111,69	1667,53	205,59	14,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 13														
завтрак	Бутерброд с маслом														
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	380	20/20	1,66	15,06	10,26	163,30								
	Чай с сахаром, молоком	102	206	6,55	8,33	35,09	241,11	0,41	1,61	0,007	0,14	113,68	170,52	15,92	0,63
	Хлеб пшеничный	73	200	2,37	1,85	13,37	74,30	0,03	0,91	0,010		84,00	126,00	33,00	0,07
		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 (Банан)			12,16	25,44	68,64	546,51	0,47	2,52	0,100					
	Вафли	к/к	200	3,00	1,00	42,75	192,00	0,08	20,00	0,040	0,87	316,92	475,38	58,21	1,31
		к/к	40	0,96	2,24	14,08	80,32	0,02			0,30	16,00	24,00	84,00	1,20
				3,96	3,24	56,83	272,32	0,10	20,00	0,040		154,56	231,84		0,16
обед	Салат из белокочанной и морской капусты	21	100	1,50	4,14	5,81	66,50	0,03	14,84	0,284	0,20	71,28	106,92	9,43	0,43
	Суп крестьянский с крупой, куриным мясом	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
	Сосиски (сардельки) отварные	37	110	11,12	17,47		201,88	0,10			0,55	21,12	31,68	1,41	1,01
	Картофельное пюре	241	180	3,83	7,27	27,95	192,54	0,16	0,61	0,204	0,29	68,30	102,45	4,92	1,16
	Соус сметанный	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
	Компот из плодов шиповника	65	200	0,05		17,77	71,25		5,00			3,75	5,63		
	Хлеб пшеничный	1	30	2,37	0,30	14,88	71,70	0,05			0,39	6,90	10,35	9,90	0,60
полдник	Кефир 2,5%			24,35	40,31	81,82	780,79	0,43	22,64	0,722	4,09	223,22	334,83	42,99	4,07
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	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	1	15	0,84	0,17	7,98	36,75								
		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	Помидоры кусочками (порционно)			9,94	7,47	44,05	293,21	0,22	1,03	0,058	0,81	258,12	387,18	33,15	0,54
	Плов из говядины	21	100	1,11	0,20	3,84	24,10	0,06	10,05	0,130	0,72	28,62	42,93	20,24	0,86
	Компот из свежих плодов (яблоки, апельсины)	193	230	24,33	20,69	33,71	418,37	0,13	0,30	0,037	0,80	117,46	179,19	6,01	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	278	200	0,45	0,21	26,81	110,96	0,03	9,00	0,050	0,10	18,40	27,60	7,90	0,40
	Хлеб пшеничный	1	30	1,68	0,33	15,95	73,50								
		1	15	1,19	0,15	7,44		0,02			0,20	3,45	5,18	4,95	0,30
ИТОГО за 13-й день				79,18	98,04	338,89	2509,76	1,46	65,54	1,137	8,19	1136,75	1705,12	257,45	9,25

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	ДЕНЬ 14														
завтрак	Бутерброд с сыром	377	20,7/20	6,62	10,67	10,08	162,93			0,018	0,26	202,13	303,20	8,79	0,27
	Омлет с зеленым горошком	133	200	8,47	10,73	3,23	191,28	0,08	6,20	0,070	0,40	121,10	181,65	3,75	20,70
	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
				19,90	24,33	46,03	530,71	0,15	6,70	0,090	0,93	439,84	659,76	115,44	22,25
2й завтрак	Фрукты свежие (Апельсин, мандарин)	к/к	200	1,80	0,40	18,80	86,00	0,08	60,00	0,015	0,40	68,00	102,00	26,00	0,60
	Печенье	к/к	60	4,46	7,02	27,72	192,01	0,05		0,028	0,97	11,46	17,19	8,59	0,64
				6,26	7,42	46,52	278,01	0,14	60,00	0,044	1,37	79,46	119,19	35,59	1,24
обед	Огурцы кусочками (порционно)	246	100	0,80	0,10	3,30	14,00	0,03	10,00	0,010	0,14	22,00	33,00	15,00	0,57
	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	100	14,73	7,51	10,34	167,89	0,06			0,36	135,00	202,50	10,18	0,11
	Макаронны отварные с маслом сливочным	56	180	4,94	2,82	42,33	214,45	0,07		0,036	1,03	4,94	7,42	6,18	0,85
	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
				31,68	22,83	131,92	856,47	0,28	15,25	0,064	3,21	273,77	410,86	82,38	4,59
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
	хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	1	15	0,84	0,17	7,99	38,75								
	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
				9,46	7,12	39,65	260,25	0,07	1,05	0,056	0,68	263,28	394,92	30,34	0,91
ужин	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью	3	100	3,13	23,20	13,89	276,91	0,04	35,30	0,450	0,53	37,81	56,72	17,19	
	Рыба (горбуша) тушеная в томате с овощами	34	100	11,12	7,77	4,22	131,46	0,09		0,032	3,23	59,84	89,76	10,93	0,43
	Перловка отварная	323	180	3,92	0,38	37,42	161,88	0,05	0,06		0,58	57,09	85,64	24,00	0,93
	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								
				20,41	31,68	99,37	757,54	0,21	40,36	0,482	4,43	190,74	286,11	52,96	1,86
ИТОГО за 14-й день				87,69	93,38	363,49	2682,97	0,85	123,36	0,736	10,62	1247,09	1870,64	316,71	30,94

