

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КОГБУ для детей-сирот

«ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»

_____ М.А. Христюлова

Примерное 14 дневное меню
КОГБУ для детей-сирот «ЦПД п.Ленинская Искра
Котельничского района»

Возраст: от 7 до 11 лет, от 12 до 18 лет.

Сезон: осеннее-зимний.

Разработала: Колотова Н.С., медицинская сестра

КОГБУ для детей-сирот «ЦПД п.Ленинская Искра Котельничского района»

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минеральные вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Супмолочный с крупой	250	250	5,8/5,8	5,7/5,7	20,5/20,5	145/145	198.53/2 19,26	28.83/3 4,6	171.83/ 206,2	0.31/0,73	0.08/0 ,1	1.14/1 ,54	38.25/4 5,9
1	Масло сливочное	15	15	0/0	12.3 /12,3	0/0	112.50/112,5	1.50/1,50	00/00	3.0/3,0	0/0	0/0	0/0	88,50/8 8,50
152	Кофейный напиток	200	200	1,4/1,4	1,5/1,5	20,4/20,4	140/140	105.86/1 05,86	00/00	00/00	0.10/0,10	0.03/0 ,03	0.52/0, 52	0/0
25	Салат из моркови	90	100	1,2/ 1,4	9,1/ 10,1	8,2/8,2	106/118	2.54/2,54	28.40/28 ,4	20.70/20 ,70	0.13/0,13	0.04/0 ,04	0.04/0, 04	0.04/0, 04
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/0,65	46.94/46,94	226.10/226,1	16.80/16, 80	32.40/32 ,4	81.60/81 ,60	2.16/2,16	0.14/0, 14	0/0	0/0
Всего за завтрак				16.75 /17,62	20.53/ 29,35	97.53/ 104,28	792,0/ 818,5	322.69/ 345,96	61.23/ 95,4	256.4/ 311,5	2.70/ 3,12	0.29/ 0,27	1.66/ 2,06	127.15/ 134,8

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минеральные вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166- 174	Пирожок с повидлом	60	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
19	Салат из белокочанной капусты	90	100	1,4/1,6	4,5/5,0	9,0/10,0	97/105	20,95/ 23.28	12,09/1 3.44	25,41/ 28.24	0,55/0 .61	0,018/ 0.02	4,99/ 5.55	00/00
44 -45	Суп картофельный с рыбнымифрик-ками	250	250	13,0/13,0	5,2/5,2	24,7/24,7	190/190	45.30/ 54,36	47.35/5 6,82	176.53/2 11,84	1.26/1 ,51	0.10/0, 12	09.11/ 10,93	15.00/ 18,00
96	Котлета мясная	100	100	16,6/16,0	21,6/21,6	16,4/16,4	346/346	42.25/ 42,25	34.38/3 4,38.	158.78/1 58,78	1.42/1 ,42	0.09/0, 09	01.29/ 01,29	61.72/6 1,72
122	Капуста тушеная	150	200	3,8/5,0	4,4/5,8	17,0/22,6	120/160	21,96/ 29.28	43,98/5 8.65	119,58/1 59.45	1,73/ 2.31	0,23/0. 31	31,5/ 42.00	31,50/ 42.00
138	Компот из смеси сухофруктов.	200	200	0,5/0,5	00/00	33,5/33,5	129/129	6,40/ 6.40	0/0	3.60/ 3,60	0,18/0 .18	0.01/0, 01	01.08/ 1,08	00.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	50	4.3/ 4,3	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/ 11,20	21.60/2 1,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	100	06.6/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/ 56,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
Всего за обед				37,43/ 49,98	36,85/ 42,45	118,06/ 133,89	1120,12/ 1411,73	176,06/ 222,77	167,65/ 201,39	637,27/ 659,81	9,7/ 13,71	0,84/ 0,92	47,97/ 60,85	108,22/ 121,72

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7- 11 л	Выход, в гр. 12- 18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, Гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
149/1	Чай с молоком	200	200.	1,6/1,6	1,6/1,6	17,3/17,3	86/86	5.0\5.0	3.0\3.0	00/00	2,7/0.3	0.02\0.02	00/00	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	0.88/0,88	2.08/2,08	11.0/11,0	172,8/172,8	4,0/4.0	3,0/3.0	00/00	0.3/0,3	0,02/0.02	00/00	0/0
	Яйцо варёное	40	40	5.1/5,1	4,6/4.6	0,3/0.3	63/63	22/22	4,8/4.8	76,8/ 76.8	7.0/7,0	0.03/0,03	00/00	0,1/ 0.1
Всего за полдник				10.22\10.22	11.12/11.12	40.24\40.24	561.19\561.19	59,8/59.8	10,8/10.8	76,8/ 76.8	11,5611.56	0,1/0.12	18,0/18.0	0,1/ 0.1

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводыг р.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет	90	100	1,2/1,3	5,0/5,6	4,2/4,6	57/65	34,37/38.19	15,5/17.23	89,1/99.01	1,7/ 1.89	0,045/0.05	3,96/4.10	2,142.38
108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	100	100	10.4/ 10,4	20/20	21.2/21,2	224/224	24/24	20/20	159/159	1.80/1,80	0,04/0.04	0/0	0/0
112	Каша рассыпчатая перловая	150	200	5,3/7,0	5,36/7,0	39,6/52,8	219/292	1,21/ 1.62	0,03/0.04	162,0/216.0	2,43/3.24	0,10/ 0.14	0/0	0,015/0.02
Г. п	Хлеб пшеничный	50	50	6.97/ 6,97	0,65/0.65	46,94/46.94	226,91/226.91	16,8/ 16.8	32,4/ 32.4	81,6/ 81.6	2,16/2.16	0,14/ 0.14	0/0	0/0
Г. п	Хлеб ржаной	50	50	2.64/ 2,64	0,46/0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/4.12	10,87/10.87	1,56/1.56	0,07/ 0.07	0/0	0/0
147	Чай с сахаром	200	200	0,1/ 0.1	0/0	16,6/16,6	63/63	6/6	00/00	00/00	0,40/0.40	0/0	0/0	0 /0
Всего за ужин				26,38/28,41	30,99/33,01	129,16/136,24	759,06/815.31	96,28/100,61	72,79/73,05	502,57/566.26	10,05/11,05	0,39/ 0.44	3,69/4.10	2,15/2.4

ВТОРОЙ УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,6/5,6	6,4/6,4	8,2/8,2	118,0/118.0	267.0/267.0	31.0\31.0	211.0\211.0	0.22\0.22	0,0/0.09	1.6/1.6	0,04/0.04
2	Сыр	20	20	4,64/4.64	5,9/5.9	00/00	74,8/74.8	176/176	7,0/7.0	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				7.44\7.44	6.0\6.0	8.0\8.0	192.8\192.8	443.0\443.0	38.0\38.0	311.0\311.0	0.42\0.42	0,1/0.10	1,741.74	52,0452.04
Всего в день				77,99/90,47	80,9/92,43	337,2/385,31	2360/2741	1095,51201,18	281.52/354,76	1691/1868,9	35,3/41,06	1,8/1,96	76,91/90,76	289,66/311,7

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
67	Каша манная жидкая	250	250	7.80/ 9,36	7.62/ 9,14	24.62/29,54	220/264	240.21/ 288	29.4/ 35,3	195.06/ 234	0.37/ 0,34	0.10/ 0,12	1.36/ 1,63	45.9/ 55
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
151	Какао	200	200	3.52/3,52	3.72/ 3,72	25.49/25,49	145.2/145,2	122/ 122	14/14	90/90	0.56/ 0,56	0.04/ 0,04	1.3/1,3	0.01/ 0,01
Г.п.	Батон нарезной	100	100	6.72/6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/ 0,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				18.04/ 19,6	24.24/ 25,76	97.2/ 101,82	703.8/ 747,8	555/602, 8	82.8/ 88,7	466.6/ 505,54	3.29/ 3,36	0.29/ 0,31	2.8/ 3,07	97.91/ 107,1

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166- 174	Ватрушка с картофелем	75	100	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
21	Салат из свежих огурцов	90	100	1,26/1.41	4,6/ 5.08	8,11/9.02	78,6/87.40	33,63/ 37.37	13,6/ 15.16	24,8/ 27.61	0,46/ 0.51	0,02/ 0.03	29,2/ 32.45	00/00
40	Рассольник Ленинградский	250	250	02.1/2,52	5.11/ 6,13	16.59/19,9	206/247,2	26.45/ 31,74	25.9/ 31	71.95/ 86,34	0.98/ 1,17	0.1/ 0,12	7.54/ 9,05	00/00
111	Котлета рубленая из птицы	100	100	12.9/12,9	0.65/ 0,65	0.31/0,31	130/130	14.25/ 14,25	11,25/ 11.25	150,63/ 150.63	0,51/ 0.51	0,06/ 0.06	0,56/ 0.56	7,50/ 7.50
118	Картофельное пюре	150	200	3,06/4.08	4,8/ 6.4	20,44/ 27.26	159/212	36,97/ 49.30	27,75/ 37.00	89,59/ 115.46	1/1.34	0,13/0.18	18,2/ 24.22	25,5/ 34.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0, 65	22.60/22,6 0	114.0/114,0	11.20/ 11,20	21.60/ 21,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/ 0.09	00/00	00/00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/ 56,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
141	Кисель	200	200	0.20/0,20	0/0	32,6/32.60	132/132	18/18	00/00	4,29/ 4.29	0,60/ 0.60	0/0	00/00	00/00
Всего за обед				25,47/ 34,2	26,26/ 30,51	101,85/ 114,09	1000,7/ 1284,6	168,5/ 217,9	108,35/ 132,5	414,4/ 482,2	8.11/ 11,81	0,54/ 0,72	55,5/ 66,3	33/ 41,5

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72 /0,72	17.64/17,64	180.19 /180,19	28.8 /28,8	00/00	00/00	3.96/ 3,96	0.05 /0,05	18.0/ 18,0	0/0
157	Чай с молоком	200	200.	0/0	0/0	12.3\12.3	82.0\82.0	4.0\4.0	2.0\2.0	0/0	0,2/ 0.2	0.02/0 .02	0/0	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4.40/4,4	5,8/5.80	22,3/22.30	418/418	5,0/5.0	4/4	0/0	0,4/ 0.40	0,02/ 0.02	00/00	0/0
Всего за полдник				5,12/5.12	6,52/ 6.52	37.94\37.94	584.6\584. 6	37.8\37.8	6.00\6.0	0/0	4,56\4.5 6	0.09\0.0 9	18/ 18	0/0

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат из свежих помидор	90	100	1,26/1.4	7,4/8.2	7,2/8.00	99/110.0	16,81/ 18.68	17,57/ 19.53	5,2/5.78	0,59/ 0.66	0,009/ 0.01	8,37 /9.30	00/00
89	Рыба припущенная в молоке	100	150	25.38/ 25,38	21,25/ 21.25	44,61/ 44.61	153,1/153.1	56,38/ 56.38	59,38/ 59.38	249,13/ 249.13	2,74/ 2.74	0,08/ 0.08	1,26/ 1.26	60/60
113	Рис отварной	150	200	6,6/8.80	4,38/ 5.84	35,26/ 47.02	150,75/201	1,21/1.62	0,03/ 0.04	162/ 216.00	2,43/ 3.24	0,1/0.14	0/0	0,015/ 0.02
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
137	Компот из свежих яблок	200	200	0,2/0.2	0,01/ 0.01	17,2/17.2	68/68	6.0/6,0	00/00	00/00	0,4/0.40	0/0	0/0	00/00
Всего за ужин				39,55/ 45,39	33,82/ 36.41	128,22/ 164,25	599,8/717,5	102,8/ 110.04	97,3/ 110.03	468/ 563,4	5,1/7.06	0,23/ 0.44	9,63/ 10.56	75/80

ВТОРОЙ УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, гр. 7-11 л.	Выход, гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	2.8\2.8	0,1/0.1 0	8.0/8.0	118.0\118. 0	267.0/26 7.0	31.0\31.0	211/211	0,22/0. 22	0.09\0. 09	1.6\1.6	0,04/ 0.04
	Яйцо варёное	40	40	5.1/5,1	4,6/4.6	0,3/0.3	63/63	22/22	4,8/4.8	76,8/76.8	7.0/ 7,0	0.03/ 0,03	00/00	0,1/ 0.1
Всего за 2 ужин				7,9\7.9	5,6\5.6	8.3,/8,3	181\181	289\289	35.8\35.8	287.8\28 7.8	7.22\7. 22	0.12\0. 12	1.6\1.6	0,14/ 0,14
Всего в день				77,2\94.0	79,13/ 95,98	339,7/ 384,1	2375.1/ 2732,0	1105,6/ 1280,7	358,5/ 487,4	1643,1/ 1882,5	29,2/ 35,2	1,33/ 1,79	91,4/ 103,5	206,06/ 228,75

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
3 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
83	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	300	33.64/44,8	22.81/ 30,4	20.52/27,4	321.2/ 461,6	280.44/ 374,0	46.8/ 62,4	410.58/ 547,4	1.39/ 1,85	0.13/ 0,17	0.45/ 0,6	102.6/ 136,8
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
	Яйцо варёное	40	40	5.1/5,1	4,6/4.6	0,3/0.3	63/63	22/22	4,8/4.8	76,8/ 76.8	7.0/7, 0	0.03/0, 03	00/00	0,1/ 0.1
149	Чай с молоком	200	200	3.52/3,52	3,72/ 3.72	25,49/25,49	145,2/ 145.20	122/ 122	14/14	90/90	0,56/ 0.56	0,04/ 0.04	1,3/ 1.3	0,01/0.01
Г.п.	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/ 0,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				48.98/ 60,14	44.08/ 51,67	93.44/ 100,28	708/ 848,4	442.74/ 536,3	93.2/ 108,8	662/ 677,6	11,11/ 11,57	0.34/ 0,38	1.75/ 1,90	191.11/ 225,31

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166-174	Коржик молочный	50	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11	Салат «Витаминный»	90	100	0,68/0.76	5,48/ 6.09	2,14/2.38	60,5/67.30	19/6 21.85	12,0/ 13.30	36,1/ 40.02	0,51/0 .57	0,027/ 0.03	0,45/ 0.50	0/0
35	Щи из капусты с картофелем	250	250	1.75/2,1	4.89/ 5,86	8.49/10,19	84.75/ 101,7	43.33/ 52	22.25/ 26,7	47.63/ 57,15	0.8/0,96	0.06/ 0,07	18.46/ 22,15	00/00
116	Макаронные изделия	150	200	5,52/7.36	4,51/ 6.02	26,44/35.26	168,45/ 224.60	4,86/6.48	21,12/ 28.16	37,2/ 49.59	1,11/ 1.48	0,06/ 0.08	00/00	21/28
92	Гуляш из говядины	/100	/125	16,54/ 22.06	13,67/ 18.23	4,41/5.88	186,7/249	51,1/ 68.13	19,03/ 25.38	124,6/ 166.13	1,52/ 2.03	0,45/ 0.06	00/00	40,31/ 53.75
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/ 0,65	22.60/22,60	114.0/ 114,0	11.20/1 1,20	21.60/2 1,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	1.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
140	Компот из свежих плодов.	200	200	0,20/0.20	0,20/ 0.20	22,30/22.30	110/110	12/12	00/00	2,40/ 2.40	0,80/ 0.80	0,02/ 0.02	00/00	00/00
Всего за обед				35,6/50	30,55/ 39,35	89.81/ 101,01	906,3/ 1228,6	170/ 227,7	104,3/ 131,6	288/ 391,4	9,3/ 10,4	0,43/ 0,49	18,9/ 23,0	61,31/ 81,75

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72 /0,72	17.64/17,64	180.19 /180,19	28.8 /28,8	00/00	00/00	3.96/ 3,96	0.05 /0,05	18.0/ 18,0	0/0
146	Кисель	200	200.	0/0	0/0	12.3\12.3	82.0\82.0	4.0\4.0	2.0/2.0	00/00	2.0/2.00	0,05/0.05	4.7\4.7	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4,4/4.4	5.8/5,8	10./10	102.6/102,6	5,0/5.0	4,0/4.0	0/0	0,4/0.4	0,04/0.04	00/00	00/00
3	Сосиска молочная	100	100	27.53/27,53	7,47/7.47	21,95/21.95	183/183	37,1/ 37.1	65,70/ 65.70	337/337	4.03/4,03	0,16/0.16	4,97/4.97	24/24
Всего за полдник				32.65/32,65	14/14	61.89/61.89	547.8/547.8	74.9\74.9	71,7/71.70	337/337	10,18/10,18	0,3/0.30	26.97\26.97	24/24

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
26	Салат из моркови с яблоком	90	100	1,08/1.2	2,16/ 2.40	8,1/9.00	165,6/184	20,88/ 23.20	00/00	252/280	0,65/ 0.72	0,28/ 0.32	0/0	00/00
110	Кура тушёная в соусе	100	100	22,02/ 27.53	6,0/7.47	17,6/21.95	100/125.0	24,9/ 31.10	52,5/ 65.70	269,6/ 337.0	3,22/ 4.03	0,17/ 0.21	7,2/ 8.97	19,2/24
120	Овощное рагу	205	255	7.36/9,2	6.02/ 7,51	35.26/44,1	224.6/ 280,75	6.48/ 8,1	28.16/ 35,2	49.56/ 62	1.48/ 1,85	0.08/ 0,10	0/0	28/35
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
150	Чай с сахаром	200	200	0,20/0.20	0/0	14/14	28/28	6/6	00/00	00/00	0,4/ 0.4	0/0	0/0	00/00
Всего за ужин				36,8/ 47,7	15,29/ 18,49	122,4/ 136,5	647,1/ 803,2	80,66/ 99,2	100,98/ 137,42	370,8/ 491,5	8,4/ 10,7	0,67/ 0,84	7,2/ 8,97	47,2/ 59

ВТОРОЙ УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	2,52/2.80	0,09/ 0.10	7,2/8.0	106,2/118	240,3/ 267.0	27,9/31.0	189,9/ 211	0,19 /0.22	0,08/0.09	1,44/1.6	0,03/ 0.04
2	Сыр	20	20	4,64/4.64	5,9/5.9	00/00	74,8/74.8	176/176	7,0/7.0	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.04/ 10,64	5,98/ 6.0	115,2/ 128.0	168/ 190,8	416/ 443.0	35/ 38.0	290/ 311.0	0,40/ 0.42	0,9/ 1.00	1,58/ 1.14	52,03/ 52.04
Всего в день				77.6\91.93	79,5/ 95,0	337,8/ 385,34	2354/ 2734	1208,5/ 1430	436,4/ 524,6	1876/ 2052	40,3/ 44,5	2,71/ 3,12	60/ 65,2	375,7/ 442,11

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 8-12 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
65	Каша ячневая вязкая	250	250	12.9/ 16,12	4.95/ 5,94	36.21/ 43,45	201.25/ 241,5	5.87/7,04	20.50/ 24,6	63.25/ 75,9	0.45 / 0,54	0.03/ 0,04	0/0	25/30
148	Чай с сахаром	200	200	2.90/2,9	2,8/ 2.80	14,9/ 14.90	103/103	105,86/ 105.86	00/00	00/00	0,10/ 0.10	0,03/ 0.03	0,52/ 0.52	00/00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/ 46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/ 0,14	0/0	0/0
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
	Яйцо вареное	40	40	5.1/5,1	4,6/4.6	0,3/0.3	63/63	22/22	4,8/4.8	76,8/ 76.8	7.0/7, 0	0.03/0 ,03	00/00	0,1/ 0.1
Всего за завтрак				27.62/ 30,84	25.3/ 26,29	98.5/ 105,74	705.85/ 746,1	157,7/ 158,9	224,65/ 228,75	224,7/ 237,3	3,8/ 3,88	0,23/ 0,24	0,52/ 0,52	113.6/ 118,6

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166- 174	Булочка молочная	50	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат из свёклы с сыром и чесноком	90	100	2,88/3.20	7,83/8.70	7,74/8.60	102,6/ 114.00	16,8/ 18.68	14,63/1 6.26	31,15/ 34.61	0,66/ 0.74	0,04/ 0.05	15/ 16.76	00/00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	2.69/3,22	2.84/3,4	17.14/ 20,56	104.75/ 125,7	24.60/ 29,52	27/32,4	66.65/ 80	1.09/ 1,30	0.11/ 0,13	08.25/ 9,9	00/00
159	Пельмени из говядины	300	300	24.50/ 24,50	15/15	44.7/ 44,7	393/393	81,83/ 81.83	25,33/ 25.33	149,34/ 149.34	1,02/ 1.02	0,07/ 0.07	0,28/ 0.28	53,33/ 53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114 ,0	11.20/1 1,20	21.60/2 1,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
138	Компот из сухофруктов	200	200	0.2/0.20	00/00	32.6/ 32.60	132.0/ 132.0	18.0/ 18.0	0/0	4.29/ 4.29	0.6/0.6	0/0	00/00	00/00
Всего за обед				41.17/ 48,62	27,5/ 57,5	1027.4\124 0.7	1014,2/ 1240,7	180.4\2 15.2	96,81/ 112,1	327.1/ 366,,1	7,93/ 11,3	0,45/ 0,62	23,5/ 27	53,3/ 53,3

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
142	Кисель	200	200	3.8\3.8	4.5/4.50	20.3\20.3	155.0\155.0	5.0\5	4.0\4.0	0/0	0.4/0.4	0,02/0.02	0/0	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	0,6/0.60	1,3/1.30	11,5/11.5	325/325.0	0.4/0,4	2,0/2.0	0/0	0,20/0.20	0,02/0.02	00/00	0/0
Всего за полдник				5.12\5.12	6.52\6.52	41.94\41.94	498.0\498	37,8/37.8	6.00\6.00	0/00	4,56/4.56	0,09/0.09	18/18.00	0/00

УЖИН18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
17	Салат картофельный с солеными огурцами	90	100	1,27/1.41	5,4/6.0	5,9/6.6	76,9/85.40	33,63/37.37	13,6/15.16	24,8/27.61	0,46/0.51	0,02/0.03	29,2/32.45	0/0
86	Рыба тушёная в томате с овощами	200	200	20.6/20,6	6,1/6.1	5,6/5.6	165/165	29.4/29,4	31,39/31.39	234,98/234.98	2,8/2.80	0,21/0.21	1,54/1.54	0/0
112	Каша гречневая	150	200	6,6/8.80	4,38/5.84	35,26/ 47.02	150,75/201	1,21/1.62	0,03/ 0.04	162/ 216.00	2,43/3.24	0,1/0.14	0/0	0,015/0.02
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/2.16	0,07/0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/1.56	0,07/0.07	0/0	00/00
153	Молоко	200	200	5,6/5.60	6,4/ 6.4	9,4/9.4	116/116	6,0/6.00	00/00	00/00	0.40/0,4	0/0	00/00	0/0
Всего за ужин				40,18/46.02	23,06/25.45	80,11/116.04	637,5/724.65	92,64/102.39	65,3/77.71	473,5/557.46	8,7/10.03	0,45/0.59	31,2/33.99	0.01/0,02

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	2.8/2.80	0,1/0.10	8.0\8.0	118.0\118.0	267.0/267.0	31.0\31.0	211\211	0.22/0.22	0,09/0.09	1./1.6	0.04/0.04
2	Сыр.	20	20	4,64/4.64	5,9/5.9	00/00	74,8/74.8	176/176	7,0/7.0	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.64/10,64	6.0\6.0	128.0\128.0	200.8\200.8	443.0\443.0	38.0\38.0	311.0\311.0	0,42/0.42	1.00\1.00	1.74\1.74	52,04/52.04
Всего в день				78.0\94.4	79.11/93,3	336.98/ 385	2362/2745	906,9/ 986,3	459/499,7	1336/1496.61	30.32/31,4	1.85/2,65	78,8/85,3	209\2244

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
50	Суп молочный с макарон изделиями	250	250	7.56/ 9,07	7/8,4	22.81/27,37	184.5/ 221,4	205.93/ 247,13	30.13/ 36,15	180.35/ 216,42	0.66/ 0,8	0.11/ 0,13	01.14/ 1,36	49/58,6
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
8	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	100	1,01/1.4	5,57/ 6,19	4,24/4.80	71,19/79,1	15,82/ 17.58	16/ 17.79	29,59/ 32.88	0,75/0 .84	0,05/ 0.06	18,382 0.42	00/00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/ 0,14	0/0	0/0
152	Кофейный напиток	200	200	2.9/2,9	2.8/2,8	14.9/14,9	94.0/94,0	105.86/ 105,86	00/00	00/00	0.10 /0,10	0.03/ 0,03	0.52/ 0,52	0/0
Всего за завтрак				18,05/ 19,6	23,07/ 24,5	95,4/ 100	724,1/ 761	346,23/ 387,4	76,53/ 82,5	354,9/ 391	3,38/ 3,52	0,29/0 ,32	2,44/ 2,66	137,51/ 147,1

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,0 1	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
66-174	Булочка осенняя	60	60	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
7	Салат из свежих помидор	90	100	1,01/ 1.4	5,57/ 6,19	4,24/4.80	71,19/79,1	15,82/ 17.58	16/ 17.79	29,59/ 32.88	0,75/0 .84	0,05/ 0.06	18,382 0.42	00/00
39	Рассольник «Домашний»	250	250	02.5/ 3,0	2.79/ 3,35	17/20,4	103.25/ 124	25.9/ 31,08	26.5/ 31,8	87.35/ 104,82	1.01/ 1,21	1.10/ 1,32	8.33/ 10	00/00
88	Котлеты или биточки рыбные	100	125	14.8/ 18,5	7.6/9,5	16.6/20,75	200/250	53.38/ 66,72	30/ 37,5	183.5/ 229,4	0.74/ 0,92	0,09/ 0,11	0.43/ 0,54	26.25/ 32,8
119	Пюре розовое	150	200	3,06/ 4.08	4,8/ 6.4	20,44/ 27.26	159/212	36,97/ 49.30	27,75/ 37.00	89,59/ 115.46	1/1.34	0,13/0.1 8	18,2/24 .22	25,5/ 34.00
138	Компот из смеси сухих фруктов.	200	200	0.04/ 0,04	00/00	24.76/24,76	94.20/94,2	6,40/ 6.40	0/0	3.60/ 3,60	0,18/0 .18	0.01/0, 01	01.08/ 1,08	00.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/ 114,0	11.20/1 1,20	21.60/ 21,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
Всего за обед				32,31/ 35.6	22,6/ 24.78	106,8/ 114.14	922,6/ 1046.1	177,7/ 191.76	130,1/ 141.14	469,8/ 498.94	8,15/8 .67	1,61/ 1.67	52/ 54.48	51,7/ 60.25

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
149/1	Чай с молоком	200	200	3,52/3.52	3.72\3.72	11.3\11.3	145.2\145.2	5.0/5.0	3.0/3.0	00/00	0,2/0.2	0.02\0.0	00/00	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4,4/4.4	5.8/5,8	10./10	102.6/102,6	5,0/5.0	4,0/4.0	0/0	0,4/0.4	0,04/0.04	00/00	00/00
Всего за полдник				5,12\5.123	\6.52\6,52	39,94\39.94	6.12\6.12	27,3/27,8	6.0\6.0	0/0	4,56/4,56	0,09/0,09	18/18	0/0

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет	90	100	0,27/ 0.30	5,04/5.60	4,14/4.60	58,5/65.0	34,37/38.19	15,5/ 17.23	89,1/ 99.01	1,7/ 1.89	0,045/0.05	3,96/ 4.10	2,14 2.38
109	Птица отварная	100	100	22.06/ 22,06	18,23/18.23	5,88/5.88	125/125	68.13/68,13	25,38/ 25.38	166,13/ 166,13	2.03/ 2,03	0,06/0.06	0,03/ 0.03	53,75/ 53.75
116	Макаронные изделия	150	200	5,52/7.36	4,51/ 6.02	26,44/35.26	168,45/ 224.60	4,86/6.48	21,12/ 28.16	37,2/ 49.59	1,11/ 1.48	0,06/ 0.08	00/00	21/28
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
147	Чай с сахаром	200	200	0,10/ 0.10	0/0	16/16	28/28	6/6	00/00	00/00	0,40/ 0.40	0/0	0/0	0 / 0
Всего за ужин				34,1/ 40,48	28,1/ 31,52	86,4/ 112,15	509/ 741,91	135,8/ 142,16	90,1/ 106,01	290/ 334,73	7,3/ 8,15	0,3/ 0,37	3,99/ 4,13	76,9 81,75

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр.12- 18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,4/6,0	0,08/0.10	115,2/128	115,2/128	240/267	28/31	190/211	0,20/0.22	0,08/0.09	1,44/1.6	0,03/0.04
2	Сыр.	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.04/ 10,64	5,98/ 6.0	115,2/ 128.0	188/ 200,8	416/ 443.0	35/ 38.0	290/ 311.0	0,40/ 0.42	0,9/ 1.00	1,58/ 1.14	52,03/ 52.04
Всего в день				78.4/ 92,2	81.0\95.8	342.2\384.9	2361,5/ 2741,3	1127,7/ 1221,2	369/ 397.80	1643.13/ 1779,2	26.18/ 29,5	2.62/ 3,15	63,81/ 74,2	279.56/ 293

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
6 ДЕНЬ (СУББОТА)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
82	Пудинг из творога со сгущённым молоком	200	250	11,5/ 13.84	8,8/ 10.60	32,4/38.88	246/ 295.52	226,39/ 271.67	48,9/ 58.70	335/ 401.89	0,84/ 1.01	0,09/ 0.11	0,66/ 0.88	0,29/ 0.39
151	Какао	200	200	3.52/3,52	3.72/ 3,72	25.49/25,49	145.2/145,2	122/ 122	14/14	90/90	0.56/ 0,56	0.04/ 0,04	1.3/1,3	0.01/ 0,01
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/0, 14	0/0	0/0
Всего за завтрак				21.66/ 24,08	25,47/ 27.27	87.12/104,3	629,8/ 779.32	366,7/ 412	95,3/ 105,1	509,6/ 575,6	3,56/ 3,73	0.25/ 0,27	1.96/ 2,18	88,8/ 88,9

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166- 174	Булочка Домашняя	50	100	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
25	Салат из моркови	90	100	0,97/ 1.08	0,16/ 0.18	7,75/8.62	36,36/ 40.40	21,85/ 24.28	27,67/ 30.75	39,6/ 44.00	0,97/ 1.08	0,04/ 0.05	5,62/ 6.25	00/00
32	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.81/ 2,17	4.91/ 5,89	12.53/15	102.50/ 123,95	44.38/ 53,25	26.25/3 1,5	53.23/ 63,9	1.19/ 1,42	0.05/ 0,06	10.29/ 12,3	00/00
103	Фрикадельки в соусе	100	100	11,18/ 13.98	12,63/ 15.67	14,63/ 18.29	135,5/ 169.33	36,2/ 45.25	27,5/ 34.38	127,12/ 158.78	1,13/ 1.42	0,07/ 0.09	1,23/ 1.29	51/ 63.72
112	Каша из пшена	150	200	6,6/ 8.80	5,71/ 7.62	37,9/ 50.50	229,5/ 306.00	16,53/ 22.18	47,34/ 63.12	134,43/ 179.24	1,54/ 2.06	0,16/ 0.22	00/00	21/28
137	Компот из свежих плодов	200	200	0,20/0.2 0	0,20/ 0.20	22,30/22.30	110/110	12/12	00/00	2,40/ 2.40	0,80/ 0.80	0,02/ 0.02	00/00	00/00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,6 5	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/1 1,20	21.60/ 21,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
Всего за обед				36.77/ 43,73	30,3/ 32,51	127.94 /139,71	908,9/ 1115,7	181,69/ 224,2	184,35/ 197,85	454,7/ 515	10,19/ 10.91	0.66/ 0,90	17.93/ 19,84	72/ 91.72

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
157	Чай с молоком.	200	200.	0/0	0/0	12.3\12.3	82.0\82.0	4.00/4.00	2.0\2.0	0/0	0.2/0.20	0,02/0.02	0/0	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4,4/4.4	5.8/5,8	10./10	102.6/102,6	5,0/5.0	4,0/4.0	0/0	0,4/0.4	0,04/0.04	00/00	00/00
61	Морковная котлета	150	150	14.2/14,2	27.627,6	56,2/56.2	218/218	16,04/16.04	20,12/20.12	1,01/1.01	0,40/0.40	0,03/0.03	4,01/4.01	0,01/0.01
Всего за полдник				16.32/16,32	28.86/28,86	96.14\96.14	582.4\582,4	53,84/53.84	26.14\26,14	1.01/1,01	4.98/4,98	0.14\0,14	22.01/22,01	0,01/0.01

УЖИН18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки гр.	Жиры, гр.	Углеводы,гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
91	Печень по-строгановски	100	120	13,9417.43	9,31/11.64	5,68/7.10	129,8/162.31	16,32/20.40	13/16.25	193/241.17	4,08/5.10	1,09/1.36	20,5/25.61	4,67/5.84
117	Картофель отварной	200	200	4,08/4.08	6,4/6.40	27.26/ 27,26	183/183	49,3/49.3	37/37	115.46/115,46	1.34/1,34	0.18/0,18	24.22/24,22	34/34
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/32.40	40,8/81.60	1,08/2.16	0,07/0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/4.12	10,87/10.87	1,56/1.56	0,07/0.07	0/0	00/00
141	Кисель	200	200	0,20/0.20	00/00	14/14	124/124	6/6	00/00	00/00	0,40/0.40	0/0	00/00	00/00
Всего за ужин				24,33/31.32	16,49/19.15	70,89/95.78	665/768.63	94/103.70	70,32/84.37	360,13/435.50	9,1/10.20	2,4/2.72	44,72/49.83	38,6/39.84

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы,гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,4/6,0	0,08/0.10	115,2/128	115,2/128	240/267	28/31	190/211	0,20/0.22	0,08/0.09	1,44/1.6	0,03/0.04
2	Сыр	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.04/10,64	5,98/6.0	115,2/128.0	188/200,8	416/443.0	35/38.0	290/311.0	0,40/0.42	0,9/1.00	1,58/1.14	52,03/52.04
Всего в день				79,65/93.5	82.2\94.1	342,6/384	2354/2730.75	1005/1189.56	266\340.94	1601/1780.5	27,3/30.14	7,01/7.96	64,3/73.89	173/184

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ
7 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
78	Омлет с сосиской	150	200	4,35/5.80	4,11/ 5.48	13,93/18.57	110,1/146.80	121,44/161.92	22,21/29.62	116,83/155.78	0,4/ 0.54	0,08/0.11	0,68/0.91	23/ 30.6
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/226,1	16.80/16,80	32.40 /32,4	81.60/81,60	2.16/2,16	0.14/0,14	0/0	0/0
149	Чай с молоком	200	200	3.52/3,52	3,72/ 3.72	25,49/25.49	145,2/145.20	122/ 122	14/14	90/90	0,56/0.56	0,04/0.04	1,3/1.3	0,01/0.01
Всего за завтрак				16.75/17,62	20.53/29,35	97.53/104,28	792,0/818,5	322.69/345,96	61.23/95,4	256.4/311,5	2.70/3,12	0.29/0,27	1.66/2,06	127.15/134,8

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/16,04	20.12/20,12	0.01/0,01	0.40/0,40	0.03/0,03	4.01/4,01	0.01/0,01
166-174	Сдоба обыкновенная	50	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/297.5	8,60/13.00	11,33/17.00	28/42.5	0,53/0.80	0,05/0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/4.8	1,6/2.5	42,26/51.66	302,33/403.5	24,64/29.04	31,45/37.12	28,01/43.51	0,93/1.20	0,08/0.11	4,01/4,01	0,01/0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в г. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
17	Салат картофельный	90	100	1,27/1.41	5,46.0	5,9/6.6	76,9/85.40	33,63/37.37	13,6/15.16	24,8/27.61	0,46/0.51	0,02/0.03	29,2/32.45	0/0
40	Рассольник Ленинградский	250	250	02.1/2,52	5.11/ 6,13	16.59/19,9	206/247,2	26.45/ 31,74	25.9/31	71.95/86,34	0.98/1,17	0.1/ 0,12	7.54/9,05	00/00
3/108	Колбаса, сосиска (сарделька)отварные	100	100	10.4/10,4	20/20	21.2/21,2	224/224	24/24	20/20	159/159	1.8/ 1,8	0.04/0,04	0/0	0/0
122	Капуста тушенная	150	200	2,77/ 3.70	6,48/08.64	34,52/ 46.03	213,52/284.70	21,96/29.28	43,98/58.65	119,58/159.45	1,73/2.31	0,23/0.31	31,5/42.00	31,50/42.00
140	Компот из свежих плодов	200	200	0,20/0.20	0,20/ 0.20	22,30/22.30	110/110	12/12	00/00	2,40/ 2.40	0,80/0.80	0,02/0.02	00/00	00/00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.2/11,2	21.60/21,60	54,4/54.40	1,44/1.44	0,09/0.09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/362,00	28/56	8.25/16,50	21.75/43,50	3.12/6,24	0.14/0,28	00/00	00/00
Всего за обед				37,43/49,98	36,85/42,45	118,06/133,89	1120,12/1411,73	176,06/222,77	167,65/201,39	637,27/659,81	9,7/13,71	0,84/0,92	47,97/60,85	108,22/121,72

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
146	Кисель	200	200.	0/0	0/0	12.3\12.3	82/82	4.0\4.0	2.0\2.0	00/00	2.0\2.0	0,05/0.05	4.7\4.7	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4,4/4.4	5.8/5,8	10./10	102.6/102,6	5,0/5.0	4,0/4.0	0/0	0,4/0.4	0,04/0.04	00/00	00/00
Всего за полдник				5.12\5.12	6.52\6.52	39.94\39.94	612\612	27,8/27,8	6.0\6.0	0/0	4,56/4,56	0.09\0.09	18/18	0/0

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11	Салат витаминный	90	100	0,68/0.76	5,48/6.09	2,14/2.38	60,5/67.30	19/6 21.85	12,0/13.30	36,1/40.02	0,51/0.57	0,027/0.03	0,45/0.50	0/0
104	Жаркое по-домашнему	300	300	15.0/18,7	22.9/28	22.9/28	329/410	12.03/15,04	27.73/34,7	213.58/267	2.16/2,7	0.07/0,09	0.51/0,63	0/0
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/32.40	40,8/81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/4.12	10,87/10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
150	Молоко	200	200	0,20/0.20	0/0	14/14	28/28	6/6	00/00	00/00	0,40/ 0.40	0/0	0/0	00/00
Всего за ужин				26,38/28,41	30,99/33,01	129,16/136,24	759,06/815.31	96,28/100,61	72,79/73,05	502,57/566.26	10,05/11,05	0,39/ 0.44	3,69/4.10	2,15/2.4

2 УЖИН20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.0\6.0	0,10/0.10	128\128	115,2/128	267\267	31\31	211\211	0,22/0.22	0,09/0.09	1,6/1.6	0,04/0.04
2	Сыр.	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.64/10,64	6.0\6.0	128\128	189.8\189,8	443\443	38/38.0	311\311	0,42/0.42	1.0\1.0	0.14\0.14	52,04/52.04
Всего в день				103.91/118,47	108.2\124.43	436,8/ 474,31	3218/3743	1095,27/1201,18	279,52/354,76	1691/1868,9	35,3/41,06	1,8/1,96	76,91/90,76	289,66/ 311,7
Среднее за неделю				84\90	82.5\96.2	340/394	2354/2742	1104/1208	388/453	1652/1810	43,3/44,5	2,21/3,02	60,2/72,2	375,7/442,11

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ
8 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
65	Каша вязкая пшеничная	250	250	12.9/ 16,12	4.95/ 5,94	36.21/ 43,45	201.25/ 241,5	5.87/7,04	20.50/ 24,6	63.25/ 75,9	0.45 / 0,54	0.03/ 0,04	0/0	25/30
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
148	Чай с сахаром	200	200	2.9/2,9	2.8/2,8	14,9/14.90	94/94	105,86/ 105.86	0/00	0/00	0,1/0.10	0,03/0.03	0,52/ 0.52	0/00
2	Сыр	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/0,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				16.95 /17,62	20.53/ 29,35	97.53/ 104,28	792,0/ 818,5	322.69/ 345,96	61.23/ 95,4	256.4/ 311,5	2.70/ 3,12	0.29/ 0,27	1.66/ 2,06	127.15/134,8

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
50	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166- 174	Ватрушка с повидлом	50	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17,00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
19	Салат из белокочанной капусты	90	100	0,97/ 1.08	0,16/ 0.18	7,75/8.62	36,36/ 40.40	21,85/ 24.28	27,67/ 30.75	39,6/ 44.00	0,97/ 1.08	0,04/ 0.05	5,62/ 6.25	00/00
42	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2.69/3,2 2	2.84/3,4	17.14/ 20,56	104.75/ 125,7	24.60/ 29,52	27/32,4	66.65/ 80	1.09/ 1,30	0.11/ 0,13	08.25/ 9,9	00/00
94	Плов из говядины	300	300	15.38/ 15,38	11,25/ 11.25	34,61/34.61	471,25/ 471.25	56,38/ 56.38	59,38/ 59.38	249,13/2 49.13	2,74/ 2.74	0,08/0. 08	1,26/ 1.26	60/ 60.00
138	Компот из сухофруктов	200	200	0.04/ 0,04	00/00	24.76/24,76	94.20/94,2	6,40/ 6.40	0/0	3.60/ 3,60	0,18/0. 18	0.01/0, 01	01.08/ 1,08	00.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/1 1,20	21.60/ 21,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
Всего за обед				31,43/ 39,98	26,85/ 32,45	118,06/ 133,89	1120,12/ 1411,73	176,06/ 222,77	167,65/ 201,39	637,27/ 659,81	9,7/ 13,71	0,84/ 0,92	47,97/ 60,85	108,22/ 121,72

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	0/0	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
142	Кисель	200	200.	3,8/3.80	4.5/4.50	20.3\20.3	155\155	5.0\5.0	4.0\4.0	0/0	40.0\40.0	0,02/0.02	0/0	0/0
Г.п.	Кондитерские изделия.	30	30	5.32/5,32	6,02/6.02	12/12	351/351	4,0/4.0	2,0/2.0	0/0	0,2/0.2	0,02/0.02	00/00	0/0
Всего за полдник				10.22/10.22	11.12/11.12	40.24/ 40.24	561.19/561.19	59,8/59.8	10,8/10.8	76,8/76.8	11.56/11.56	0,12/0.12	18,0/18.0	0,1/ 0.1

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
26	Салат из моркови с яблоками	90	100	1,08/1.2	2,16/2.40	8,1/9.00	165,6/184	20,88/23.20	00/00	252/280	0,65/0.72	0,28/0.32	0/0	00/00
86	Рыба тушенная в соусе с овощами	200	200	20.6/20,6	6,1/6.1	5,6/5.6	165/165	29.4/29,4	31,39/31.39	234,98/234.98	2,8/2.80	0,21/0.21	1,54/1.54	0/0
118	Картофельное пюре	150	200	3,06/4.08	4,8/ 6.4	20,44/ 27.26	159/212	36,97/49.30	27,75/37.00	89,59/115.46	1/1.34	0,13/0.18	18,2/24.22	25,5/34.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/32.40	40,8/81.60	1,08/2.16	0,07/0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/10.87	1,56/1.56	0,07/0.07	0/0	00/00
153	Молоко	200	200	5,6/5.60	6,4/ 6.4	9,4/9.4	116/116	6,0/6.00	00/00	00/00	0.40/0,4	0/0	00/00	0/0
Всего заужин				26,38/28,41	30,99/33,01	129,16/136,24	759,06/815.31	96,28/100,61	72,79/73,05	502,57/566.26	10,05/11,05	0,39/0.44	3,69/4.10	2,15/2.4

УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 12-18 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,4/6,0	0,08/0.10	115,2/128	115,2/128	240/267	28/31	190/211	0,20/0.22	0,08/0.09	1,44/1.6	0,03/0.04
	Яйцо варёное	40	40	5.1/5,1	4,6/4.6	0,3/0.3	63/63	22/22	4,8/4.8	76,8/76.8	7.0/7,0	0.03/0,03	00/00	0,1/0.1
Всего за 2 ужин				7,16/7.44	5,99/6,0	7,2/8.0	181/192.8	416,3/443.0	34,9/38.0	290/311	0,39/0,42	0,09/0.10	1,58/ 1.74	52,03/52.04
Всего в день				77,9/90,47	79,2/94,43	336.1/ 386,31	2354/2735	1095,27/1201,18	279,52/354,76	1691/1868,9	35,3/41,06	1,8/1,96	76,91/90,76	289,66/311,7

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
9 ДЕНЬ (ВТОРНИК)

ЗАВТРАК 7.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
68	Каша рисовая.	250	250	12.9/ 16,12	4.95/ 5,94	36.21/ 43,45	201.25/ 241,5	5.87/7,04	20.50/ 24,6	63.25/ 75,9	0.45 / 0,54	0.03/ 0,04	0/0	25/30
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
26	Салат из моркови	90	100	0,97/ 1.08	0,16/ 0.18	7,75/8.62	36,36/ 40.40	21,85/ 24.28	27,67/ 30.75	39,6/ 44.00	0,97/ 1.08	0,04/ 0.05	5,62/ 6.25	00/00
152	Кофейный напиток	200	200	2.9/2,9	2.8/2,8	14.9/14,9	94.0/94,0	105.86/ 105,86	00/00	00/00	0.10 /0,10	0.03/0 ,03	0.52/ 0,52	0/0
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/ 0,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				27.62/ 30,84	25.3/ 26,29	98.5/ 105,74	705.85/ 746,1	157,7/ 158,9	224,65/ 228,75	224,7/ 237,3	3,8/ 3,88	0,23/ 0,24	0,52/ 0,52	113.6/ 118,6

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166- 174	Пирожок с повидлом	60	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4,01/ 4,01	0,01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы ,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
35	Щи из капусты с картофелем	250	250	1.75/2,1	4.89/ 5,86	8.49/10,19	84.75/ 101,7	43.33/ 52	22.25/ 26,7	47.63/ 57,15	0.8/0,96	0.06/ 0,07	18.46/ 22,15	00/00
116	Макаронные изделия отварные	150	200	5,52/7.36	4,51/ 6.02	26,44/35.2 6	168,45/ 224.60	4,86/6.48	21,12/ 28.16	37,2/ 49.59	1,11/ 1.48	0,06/ 0.08	00/00	21/28
9	Салат из сырых овощей	90	100	1,26/1.4	7,4/8.2	7,2/8.00	99/110.0	16,81/ 18.68	17,57/ 19.53	5,2/5.78	0,59/ 0.66	0,009/ 0.01	8,37 /9.30	00/00
92	Гуляш из говядины	100	125	16,54/ 22.06	13,67/ 18.23	4,41/5.88	186,7/249	51,1/ 68.13	19,03/ 25.38	124,6/ 166.13	1,52/ 2.03	0,45/ 0.06	00/00	40,31/ 53.75
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,6 0	114.0/114	11.20/1 1,20	21.60/21 ,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	1.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
138	Компот из сухофруктов.	200	200	0.04/ 0,04	00/00	24.76/24,7 6	94.20/94,2	6,40/ 6.40	0/0	3.60/ 3,60	0,18/ 0.18	0.01/ 0,01	01.08/ 1,08	00.00
Всего за обед				41,15/ 48,62	27,5/ 57,5	122,72/ 131,5	1014,2/ 1240,7	178,6/ 215,2	96,81/ 112,1	327,1/ 366,1	7,9/ 11,3	0,45/ 0,62	23,5/ 27	53,3/ 53,3

ПОЛДНИК16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3 ,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
149/1	Чай с молоком.	200	200	3,52\3.52	3,72/3.72	11.3/11.3	145.2/145.2	5.0/5.0	3.0/3.0	00/00	0.2/0. 2	0,02/0.02	00/00	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	0.88/0,88	2,08/2.08	11/11	354.8/ 354,8	4,0/4.0	3/3	0/0	0.2/ 0,2	0.02/ 0,02	00/00	0/0
Всего за полдник				5.12/ 5.12	6.32/ 6.52	41.94/ 41.94	498.0\ 498	37,8/ 37.8	6.0/ 6.00	0/00	4,56/ 4.56	0,09/ 0.09	18/ 18.00	0/00

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
14	Салат из соленных огурцов с луком	90	100	0,77/ 0.86	4,5/5.11	2,35/2.61	53,82/59.80	20,95/ 23.28	12,09/ 13.44	25,41/ 28.24	0,55 /0.61	0,018/0. 02	4,99/ 5.55	00/00
30	Рыба припущеная	100	100	10/10	8,8/8,8	1.1/1,1	158/158	29.4/29,4	31,39/3 1.39	234,98/ 234.98	2,8/2.80	0,21/0.21	1,54/1. 54	0/0
122	тушеная капуста	150	200	.2.77\3.7	22.9/28	22.9/28	329/410	12.03/ 15,04	27.73/ 34,7	213.58/ 267	2.16/2,7	0.07/0,09	0.51/ 0,63	0/0
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
147	Чай с сахаром	200	200	0,10/ 0.10	0/0	16/16	28/28	6/6	00/00	00/00	0,40/ 0.40	0/0	0/0	0 /0
Всего за ужин				30,18/ 36.02	23,06/ 25.45	80,11/ 116.04	637,5/ 724.65	92,64/ 102.39	65,3/ 77.71	473,5/ 557.46	8,7/ 10.03	0,45/ 0.59	31,2/ 33.99	0.01/ 0,02

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,4/6,0	0,08/0.10	115,2/128	115,2/128	240/267	28/31	190/211	0,20/0.22	0,08/0.09	1,44/1.6	0,03/0.04
2	Сыр	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.04/ 10,64	5,98/ 6.0	115,2/ 128.0	188/ 200,8	416/ 443.0	35/ 38.0	290/ 311.0	0,40/ 0.42	0,9/ 1.00	1,58/ 1.14	52,03/ 52.04
Всего в день				78,5/ 91,04	80.3/ 92,3	336.6/ 386	2356/ 2724	906,9/ 986,3	459/ 499,7	1336/ 1496.61	30.32/ 31,4	1.85/ 2,65	78,8/ 85,3	209/ 224

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
10 ДЕНЬ (СРЕДА)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,г р	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,г	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
82	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	250	11,5/13.84	8,8/10.60	32,4/38.88	246/ 295.52	226,39/271.67	48,9/58.70	335/401.89	0,84/1.01	0,09/0.11	0,66/0.88	0,29/ 0.39
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
151	Какао	200	200	3.52/3,52	3.72/3,72	25.49/25,49	145.2/145,2	122/122	14/14	90/90	0.56/ 0,56	0.04/0,04	1.3/1,3	0.01/ 0,01
2	Сыр.	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/6,72	0.65/0,65	46.94/46,94	226.10/226,1	16.80/16,80	32.40 /32,4	81.60/81,60	2.16/2,16	0.14/0,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				48.98/60,14	44.08/51,67	93.44/100,28	708/848,4	442.74/536,3	93.2/108,8	662/677,6	11,11/11,57	0.34/0,38	1.75/1,90	191.11/225,31

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,г	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/16,04	20.12/20,12	0.01/0,01	0.40/0,40	0.03/0,03	4.01/4,01	0.01/0,01
166-174	Ватрушка с картофелем	75	100	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/297.5	8,60/13.00	11,33/17.00	28/42.5	0,53/0.80	0,05/0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/4.8	1,6/2.5	42,26/51.66	302,33/403.5	24,64/29.04	31,45/37.12	28,01/43.51	0,93/1.20	0,08/0.11	4,01/4,01	0,01/0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,г	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат из свёклы с чесноком и сыром	90	100	2,88/3.20	7,83/8.70	7,74/8.60	102,6/114.00	16,8/ 18.68	14,63/16.26	31,15/34.61	0,66/0.74	0,04/0.05	15/16.76	00/00
20	Суп с рыбой	250	250	2.69/3,22	2.84/3,4	17.14/ 20,56	104.75/125,7	24.60/29,52	27/32,4	66.65/ 80	1.09/ 1,30	0.11/0,13	08.25/9,9	00/00
159	Пельмени с маслом	300	300	24.50/24,50	15/15	44.7/ 44,7	393/393	81,83/81.83	25,33/25.33	149,34/149.34	1,02/ 1.02	0,07/0.07	0,28/ 0.28	53,33/53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/11,20	21.60/21,60	54,4/ 54.40	1,44/1.44	0,09/0.09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/362,00	28.00/56,00	8.25/16,50	21.75/43,50	3.12/6,24	0.14/0,28	00/00	00/00
137	Компот из свежих плодов яблок.	200	200	0.04/ 0,04	00/00	24.76/24,76	94.20/94,2	6,40/6.40	0/0	3.60/ 3,60	0,18/0.18	0.01/0,01	01.08/1,08	00.00
Всего за обед				35,6/50	30,55/39,35	89.81/101,01	906,3/1228,6	170/ 227,7	104,3/131,6	288/ 391,4	9,3/10,4	0,43/0,49	18,9/23,0	61,31/81,75

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
157	Чай с молоком.	200	200	0/0	0/0	12.3/12.3	82.0/82.0	4.0/4.00	2.0/2.0	0/0	0,2/0.20	0.02/0.02	0/0	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4,4/4.4	5.8/5,8	10./10	102.6/102,6	5,0/5.0	4,0/4.0	0/0	0,4/0.4	0,04/0.04	00/00	00/00
Всего за полдник				5.12\5.12	6,4/6,4	38,66/41.89	547.8/547.8	74.9/74.9	71.7/71.70	337/337	10,18/10,18	0,3/0.30	26.97/ 26.97	24/24

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углевода,	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет	90	100	0,27/ 0.30	5,04/5.60	4,14/4.60	58,5/65.0	34,37/38.19	15,5/ 17.23	89,1/ 99.01	1,7/ 1.89	0,045/0.05	3,96/ 4.10	2,14 2.38
109	Курица тушёная в соусе	100	100	22,02/ 27.53	6,0/7.47	17,6/21.95	100/125.0	24,9/ 31.10	52,5/ 65.70	269,6/ 337.0	3,22/ 4.03	0,17/ 0.21	7,2/ 8.97	19,2/24
59	Рагу из овощей	205	255	7.36/9,2	6.02/ 7,51	35.26/44,1	224.6/ 280,75	6.48/ 8,1	28.16/ 35,2	49.56/ 62	1.48/ 1,85	0.08/ 0,10	0/0	28/35
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
141	Кисель.	200	200	0,20/ 0.20	00/00	14/14	124/124	6/6	00/00	00/00	0,40/ 0.40	0/0	00/00	00/00
Всего за ужин				36,8/ 47,7	15,29/ 18,49	122,4/ 136,5	647,1/ 803,2	80,66/ 99,2	100,98/ 137,42	370,8/ 491,5	8,4/ 10,7	0,67/ 0,84	7,2/ 8,97	47,2/ 59

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углевода,	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,4/6,0	0,08/0.10	115,2/128	115,2/128	240/267	28/31	190/211	0,20/0.22	0,08/0.0 9	1,44/1.6	0,03/0.0 4
	Яйцо варёное	40	40	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/17 6	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.0 1	0,14/0.1 4	52/52
Всего за 2 ужин				10.04/ 10,64	5,98/ 6.0	115,2/ 128.0	188/ 200,8	416/ 443.0	35/ 38.0	290/ 311.0	0,40/ 0.42	0,9/ 1.00	1,58/ 1.14	52,03/ 52.04
Всего в день				77.1\90.93	79,5/ 92,3	335,8/ 384,3	2354/ 2721	1208,5/ 1430	436,4/ 524,6	1876/ 2052	40,3/ 44,5	2,71/ 3,12	60/ 65,2	375,7/ 442,11

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
11 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
65	Каша манная вязкая	250	250	12.9/ 16,12	4.95/ 5,94	36.21/ 43,45	201.25/ 241,5	5.87/7,04	20.50/ 24,6	63.25/ 75,9	0.45 / 0,54	0.03/ 0,04	0/0	25/30
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
10	Салат из помидоров с яблоками	90	100	0,77/ 0.86	4,5/5.11	2,35/2.61	53,82/59.80	20,95/23.28	12,09/13.44	25,41/ 28.24	0,55/0.61	0,018/0.02	4,99/ 5.55	00/00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/0,14	0/0	0/0
149	Чай с молоком	200	200	3.52/3,52	3,72/ 3.72	25,49/25.49	145,2/ 145.20	122/ 122	14/14	90/90	0,56/ 0.56	0,04/0.04	1,3/ 1.3	0,01/0.01
Всего за обед				27.62/ 30,84	25.3/ 26,29	98.5/ 105,74	705.85/ 746,1	157,7/ 158,9	224,65/ 228,75	224,7/ 237,3	3,8/ 3,88	0,23/ 0,24	0,52/ 0,52	113.6/ 118,6

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166-174	Коржик молочный	50	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
17	Салат картофельный с солёным огурцом	90	100	1,27/1.41	5,4/6.0	5,9/6.6	76,9/85.40	33,63/37.37	13,6/15.16	24,8/27.61	0,46/0.51	0,02/0.03	29,2/32.45	0/0
32	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.81/ 2,17	4.91/ 5,89	12.53/15	102.50/ 123,95	44.38/ 53,25	26.25/31,5	53.23/ 63,9	1.19/ 1,42	0.05/ 0,06	10.29/ 12,3	00/00
122	Капуста тушёная	150	200	2,77/ 3.70	6,48/ 08.64	34,52/ 46.03	213,52/ 284.70	21,96/29.28	43,98/58.65	119,58/159.45	1,73/ 2.31	0,23/0.31	31,5/ 42.00	31,50/ 42.00
96	Котлеты, биточки, шницели	100	100	2.06/2,06	18,23/ 18.23	5,88/5.88	276,25/ 276.25	68,13/ 68.13	25,38/ 25.38	166,13/ 166.13	2,03/2.03	0,06/ 0.06	0,03/0.03	53,75/ 53.75
140	Компот из свежих яблок.	200	200	0,20/0.20	0,20/ 0.20	22,30/22.30	110/110	12/12	00/00	2,40/ 2.40	0,80/ 0.80	0,02/ 0.02	00/00	00/00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/11,20	21.60/21,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0.09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/56,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0.28	00/00	00/00
Всего за обед				41,15/ 48,62	27,5/ 57,5	122,72/ 131,5	1014,2/ 1240,7	178,6/ 215,2	96,81/ 112,1	327,1/ 366,1	7,9/ 11,3	0,45/ 0,62	23,5/ 27	53,3/ 53,3

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
146	Кисель	200	200.	0/0	0/0	12.3/12.3	82.0/82.0	4.0\4.0	2.0/2.00	00/00	2.0/2.00	0.05\0.05	4,7/4.7	0/0
81	Сырники морковные	200	200	11,5/ 13.84	8,8/ 10.60	32,4/38.88	246/ 295.52	226,39/ 271.67	48,9/ 58.70	335/ 401.89	0,84/ 1.01	0,09/ 0.11	0,66/ 0.88	0,29/ 0.39
Всего за полдник				4,74/ 5.12	6/ 6.52	40/ 41.94	482,5/ 498	37,3/ 37.8	5,6/ 6.00	0/00	4,52/ 4.56	0,08/ 0.09	18/ 18.00	0.29\0.39

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	100	100	10.4/10,4	20/20	21.2/21,2	224/224	24/24	20/20	159/159	1.8/ 1,8	0.04/0,04	0/0	0/0
112	Каша рассыпчатая пшённая	150	200	12.9/ 16,12	4.95/ 5,94	36.21/ 43,45	201.25/ 241,5	5.87/7,04	20.50/ 24,6	63.25/ 75,9	0.45 / 0,54	0.03/ 0,04	0/0	25/3 0
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
150	Чай с сахаром.	200	200	0,20/0.20	0/0	14/14	28/28	6/6	00/00	00/00	0,40/ 0.40	0/0	0/0	00/00

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углевода,	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.0/6,0	0,1/0.10	128/128	128/128	267/267	31/31	212/211	0,22/0.22	0,09/0.09	1.6/1.6	0,04/0.04
	Сыр	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0. 14	52/52
Всего за 2 ужин				10.64/ 10,64	6.0/ 6.0	128.0/ 128.0	200.8/ 200,8	443/ 443.0	38/ 38.0	311/ 311.0	0,42/ 0.42	1.0/ 1.00	1.14/ 1.14	52,04/ 52.04
Всего в день				77.2\ 90,04	79.2\ 92,3	336.3/ 386	2354/ 2725	906,9/ 986,3	459/ 499,7	1336/ 1496.61	30.32/ 31,4	1.85/ 2,65	78,8/ 85,3	209/ 224

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
12 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,г р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
80	Сырники из творога со сгущённым молоком	200	250	11,5/ 13.84	8,8/ 10.60	32,4/38.88	246/ 295.52	226,39/ 271.67	48,9/ 58.70	335/ 401.89	0,84/ 1.01	0,09/ 0.11	0,66/ 0.88	0,29/ 0.39
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
3	Сосиска молочная	100	100	27.53/27, 53	7,47/7.47	21,95/21.95	183/183	37,1/ 37.1	65,70/ 65.70	337/337	4.03/4,03	0,16/0.16	4,97/4 .97	24/24
148	Чай с сахаром	200	200	2.90/2,9	2,8/ 2.80	14,9/ 14.90	103/103	105,86/ 105.86	00/00	00/00	0,10/ 0.10	0,03/ 0.03	0,52 / 0.52	00/00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/0, 14	0/0	0/0
Всего за завтрак				48.98/ 60,14	44.08/ 51,67	93.44/ 100,28	708/ 848,4	442.74/ 536,3	93.2/ 108,8	662/ 677,6	11,11/ 11,57	0.34/0, 38	1.7 5/1, 90	191.11/ 225,31

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,0 1	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166-174	Булочка молочная	75	75	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
19	Салат из белокочанной капусты	90	100	0,77/ 0.86	4,5/5.11	2,35/2.61	53,82/59.80	20,95/2 3.28	12,09/1 3.44	25,41/ 28.24	0,55/0. 61	0,018/ 0.02	4,99/ 5.55	00/0 0
46	Суп куриный с макаронными продуктами	250	250	2.69/3,22	2.84/3,4	17.14/ 20,56	104.75/ 125,7	24.60/ 29,52	27/32,4	66.65/ 80	1.09/ 1,30	0.11/ 0,13	08.25/ 9,9	00/0 0
112	Греча отварная рассыпчатая	150	200	12.9/ 16,12	4.95/ 5,94	36.21/ 43,45	201.25/ 241,5	5.87/7,04	20.50/ 24,6	63.25/ 75,9	0.45 / 0,54	0.03/ 0,04	0/0	25/3 0
90	Бефстроганов	100	100	12.2/ 12,2	13,58/ 13.58	10,52/10.52	213,34/ 213.34	81,83/ 81.83	25,23/ 25.33	149,34/ 149.34	1,02/1.02	0,07/ 0.07	0,28/ 0.28	53,33/ 53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/1 1,20	21.60/2 1,60	54,4/ 54.40	1,44/1. 44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362,00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43,50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/0 0
138	Компот из сухофруктов.	200	200	0,20/0.20	0,20/ 0.20	22,30/22.30	110/110	12/12	00/00	2,40/ 2.40	0,80/ 0.80	0,02/ 0.02	00/00	00/0 0
Всего за обед				35,6/50	30,55/ 39,35	89.81/ 101,01	906,3/ 1228,6	170/ 227,7	104,3/ 131,6	288/ 391,4	9,3/ 10,4	0,43/ 0,49	18,9/ 23,0	61,31/ 81,75

ПОЛДНИК 16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
142	Кисель	200	200	3.8/3.80	4.5/4.50	20.3/20.3	155.0/155	5.0/5.00	4.0/4.0	0/0	0.4/0.40	0.02/0.02	0/0	0/0
64	Пудинг овощной	200	200	9.2\12.2	7.51\10.0	44.1\58.8	280.75\374.3	8.1\10.8	35.2\46.9	49.56 / 62	1.48/1,85	0.08/0,10	0/0	28/35
Всего за полдник				14.2\16.5	15.4\17.2	60,66/61.89	539,6/547.8	74,5/74.9	71,5/71.70	337/337	10,16/10,18	0,29/0.30	26,5/26.97	24/24

УЖИН 18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11	Салат витаминный	90	100	0,68/0.76	5,48/ 6.09	2,14/2.38	60,5/67.30	19/621.85	12,0/13.30	36,1/40.02	0,51/0.57	0,027/0.03	0,45/0.50	0/0
89	Рыба припущенная в молоке	100	100	20.6/20,6	6,1/6.1	5,6/5.6	165/165	29.4/29,4	31,39/31.39	234,98/234.98	2,8/2.80	0,21/0.21	1,54/1.54	0/0
119	Пюре розовое	150	200	3,06/4.08	4,8/ 6.4	20,44/ 27.26	159/212	36,97/49.30	27,75/37	89,59/115.46	1/1.34	0,13/0.18	18,2/24.22	25,5/34.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/32.40	40,8/81.60	1,08/2.16	0,07/0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/4.12	10,87/10.87	1,56/1.56	0,07/0.07	0/0	00/00
153	Молоко	200	200	5,6/5.60	6,4/ 6.4	9,4/9.4	116/116	6,0/6.0	00/00	00/00	0.40/0,4	0/0	00/00	0/0

2 УЖИН 20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 7-11 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводыгр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.0\6,0	0.10\0.1	128/128	128/128	267/267	31/31	211/211	0,20/0.22	0,09/0.09	1,6/1.6	0,04/0.04
2	Сыр.	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.2	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.64/ 10,64	6.0/ 6.0	128.0/ 128.0	200.8/ 200,8	443.0/ 443.0	38.0/ 38.0	311.0/ 311.0	0,42/ 0.42	1.0/ 1.00	1,58/ 1.14	52,04/ 52.04
Всего в день				79,2/ 95,93	81,5/ 97,6	337,1/ 384,34	2354/ 2735	1208,5/ 1430	436,4/ 524,6	1876/ 2052	40,3/ 44,5	2,71/ 3,12	60/ 65,2	375,7/ 442,11

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
13 ДЕНЬ (СУББОТА)**

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
83	Запеканка из творога со сгущ. молоком	250	300	33.64/4,8	22.81/30,4	20.52/27,4	321.2/461,6	280.44/374,0	46.8/62,4	410.58/547,4	1.39/1,85	0.13/0,17	0.45/0,6	102.6/136,8
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/88,5
152	Кофейный напиток	200	200	2.9/2,9	2.8/2,8	14.9/14,9	94.0/94,0	105.86/105,86	00/00	00/00	0.10/0,10	0.03/0,03	0.52/0,52	0/0
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/6,72	0.65/0,65	46.94/46,94	226.10/226,1	16.80/16,80	32.40/32,4	81.60/81,60	2.16/2,16	0.14/0,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				48.98/60,14	44.08/51,67	93.44/100,28	708/848,4	442.74/536,3	93.2/108,8	662/677,6	11,11/11,57	0.34/0,38	1.75/1,90	191.11/225,31

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/16,04	20.12/20,12	0.01/0,01	0.40/0,40	0.03/0,03	4.01/4,01	0.01/0,01
166-174	Булочка осенняя	60	60	2,53/3,8	1,6/2,5	18,8/28,2	198,33/297,5	8,60/13,00	11,33/17,00	28/42,5	0,53/0,80	0,05/0,08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/4,8	1,6/2,5	42,26/51,66	302,33/403,5	24,64/29,04	31,45/37,12	28,01/43,51	0,93/1,20	0,08/0,11	4,01/4,01	0,01/0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
21	Салат из белокочанной капусты	90	100	1,26/1,4	7,4/8,2	7,2/8,00	99/110,0	16,81/18,68	17,57/19,53	5,2/5,78	0,59/0,66	0,009/0,01	8,37/9,30	00/00
35	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	1.75/2,1	4.89/5,86	8.49/10,19	84.75/101,7	43.33/52	22.25/26,7	47.63/57,15	0.8/0,96	0.06/0,07	18.46/22,15	00/00
103	Фрикадельки в соусе	100	100	11,18/13,98	12,63/15,67	14,63/18,29	135,5/169,33	36,2/45,25	27,5/34,38	127,12/158,78	1,13/1,42	0,07/0,09	1,23/1,29	51/63,72
118	Картофельное пюре	150	200	3,06/4,08	4,8/6,4	20,44/27,26	159/212	36,97/49,30	27,75/37,00	89,59/115,46	1/1,34	0,13/0,18	18,2/24,22	25,5/34,00
138	Компот из смеси сухих фруктов.	200	200	0.04/0,04	00/00	24.76/24,76	94.20/94,2	6,40/6,40	0/0	3.60/3,60	0,18/0,18	0.01/0,01	01.08/1,08	00.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114,0	11.20/1,20	21.60/2,60	54,4/54,40	1,44/1,44	0,09/0,09	00/00	00/00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	100	06.60/13,2	1.15/2,30	01.20/2,40	181.00/362,00	28.00/5,60	8.25/16,50	21.75/43,50	3.12/6,24	0.14/0,28	00/00	00/00
Всего за обед				35,6/50	30,55/39,35	89,81/101,01	906,3/1228,6	170/227,7	104,3/131,6	288/391,4	9,3/10,4	0,43/0,49	18,9/23,0	61,31/81,75

ПОЛДНИК16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
149/1	Чай с молоком.	200	200,	3.52/3.52	3.72/3.72	11.3/11.3	145.2/145.2	5.0/5.0	3.0/3.0	00/00	0.2/0.2	0,02/0.02	00/00	0/0
	Морковная котлета	150	150	8,7/10.68	11,2/13.88	40,4/44,9	136/151,8	8,1/10.04	8,3/10.12	0,9/ 1.01	0,18/0.20	0,08/0.01	3,8/4.01	0,08/ 0.01
Всего за полдник				15.82/17,6	18,4/20,4	70.87/71.89	524,1/597.8	74,5/74.9	71,5/71.70	337/337	10,16/10,18	0,29/0.30	26,5/ 26.97	24/24

УЖИН18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводыг р	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
43	Суп картофельный с курой и макар.изд	250	250	2.69/3,22	2.84/3,4	17.14/ 20,56	104.75/ 125,7	24.60/ 29,52	27/32,4	66.65/ 80	1.09/ 1,30	0.11/ 0,13	08.25/ 9,9	00/00
164	Оладьи с маслом	210	210	3.3/3,3	8,5/8.5	0,28/0.28	275/275	56,37/ 56.37	59.37/ 59,37	249,12/ 249.12	2.73/ 2,73	0.07/0,07	1,26/ 1.26	60/60
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/ 0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/ 32.40	40,8/ 81.60	1,08/ 2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/ 0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/ 4.12	10,87/ 10.87	1,56/ 1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
147	Чай с сахаром	200	200	0,10/ 0.10	0/0	16/16	28/28	6/6	00/00	00/00	0,40/ 0.40	0/0	0/0	0 / 0
Всего за ужин				16,8/ 17,7	15,29/ 18,49	122,4/ 136,5	647,1/ 803,2	80,66/ 99,2	100,98/ 137,42	370,8/ 491,5	8,4/ 10,7	0,67/ 0,84	7,2/ 8,97	47,2/ 59

2 УЖИН20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	5,4/6,0	0,08/0.10	115,2/128	115,2/128	240/267	28/31	190/211	0,20/0.22	0,08/0.09	1,44/1.6	0,03/0.04
	Сыр	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.04/ 10,64	5,98/ 6.0	115,2/ 128.0	188/ 200,8	416/ 443.0	35/ 38.0	290/ 311.0	0,40/ 0.42	0,9/ 1.00	1,58/ 1.14	52,03/ 52.04
Всего в день				80,4/ 92,93	81,2/ 95	337,2/ 384,34	2348/ 2731	1208,5/ 1430	436,4/ 524,6	1876/ 2052	40,3/ 44,5	2,71/ 3,12	60/ 65,2	375,7/ 442,11

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ
14 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)

ЗАВТРАК 7.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
78	Омлет с сосиской	150	200	4,35/ 5.80	4,11/ 5.48	13,93/ 18.57	110,1/ 146.80	121,44/ 161.92	22,21/ 29.62	116,83/ 55.78	0,4/ 0.54	0,08/ 0.11	0,68/ 0.91	23/ 30.6
151	Какао	200	200	3.52/3,52	3.72/ 3,72	25.49/25,49	145.2/145,2	122/ 122	14/14	90/90	0.56/ 0,56	0.04/ 0,04	1.3/1,3	0.01/ 0,01
1	Масло сливочное	15	15	00/00	12.3/ 12,3	0,15/0,15	112,5/112,5	1.5/1,5	00/00	3/3	0/0	00/00	00/00	88,5/ 88,5
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72/ 6,72	0.65/ 0,65	46.94/46,94	226.10/ 226,1	16.80/ 16,80	32.40 / 32,4	81.60/ 81,60	2.16/ 2,16	0.14/0 ,14	0/0	0/0
Всего за завтрак				27.62/ 30,84	25.3/ 26,29	98.5/ 105,74	705.85/ 746,1	157,7/ 158,9	224,65/ 228,75	224,7/ 237,3	3,8/ 3,88	0,23/ 0,24	0,52/ 0,52	113.6/ 118,6

2 ЗАВТРАК 11.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00/1,00	0/0	23.46/23,46	106/106	16.04/ 16,04	20.12/ 20,12	0.01/0,01	0.40/ 0,40	0.03/ 0,03	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01
166-174	Булочка домашняя	50	100	2,53/ 3.8	1,6/2.5	18,8/28.2	198,33/ 297.5	8,60/ 13.00	11,33/ 17.00	28/42.5	0,53/ 0.80	0,05/ 0.08	0/0	0/0
Всего за 2 завтрак				3,53/ 4.8	1,6/ 2.5	42,26/ 51.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01

ОБЕД 13.30

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат Зимний	90	100	2,88/3.20	7,83/8.70	7,74/8.60	102,6/ 114.00	16,8/ 18.68	14,63/16 .26	31,15/ 34.61	0,66/ 0.74	0,04/ 0.05	15/ 16.76	00/00
39	Рассольник домашний	250	250	02.1/2,52	5.11/ 6,13	16.59/19,9	206/247,2	26.45/ 31,74	25.9/ 31	71.95/ 86,34	0.98/ 1,17	0.1/ 0,12	7.54/9,0 5	00/00
96	Котлета из говядины	100	100	2.06/2,06	18,23/ 18.23	5,88/5.88	276,25/ 276.25	68,13/ 68.13	25,38/ 25.38	166,13/ 166.13	2,03/2.03	0,06/ 0.06	0,03/0.03	53,75/ 53.75
112	Рис отварной	150	200	6,6/ 8.80	5,71/ 7.62	37,9/ 50.50	229,5/ 306.00	16,53/ 22.18	47,34/ 63.12	134,43/ 179.24	1,54/ 2.06	0,16/ 0.22	00/00	21/28
137	Компот из свежих плодов.	200	200	0.04/ 0,04	00/00	24.76/24,76	94.20/94,2	6,40/ 6.40	0/0	3.60/ 3,60	0,18/0.1 8	0.01/0, 01	01.08/ 1,08	00.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30/ 4,30	0.65/0,65	22.60/22,60	114.0/114, 0	11.20/1 1,20	21.60/2 1,60	54,4/ 54.40	1,44/ 1.44	0,09/0. 09	00/00	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60/ 13,2	1.15/ 2,30	01.20/2,40	181.00/ 362.00	28.00/5 6,00	8.25/ 16,50	21.75/ 43.50	3.12/ 6,24	0.14/0, 28	00/00	00/00
Всего за обед				7,53/ 8.8	1,6/ 2.5	22,26/ 31.66	302,33/ 403.5	24,64/ 29.04	31,45/ 37.12	28,01/ 43.51	0,93/ 1.20	0,08/ 0.11	4.01/ 4,01	0.01/ 0,01

ПОЛДНИК16.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	300	300	0.72/0,72	0.72/0,72	17.64/17,64	180.19/180,19	28.8/28,8	00/00	00/00	3.96/3,96	0.05/0,05	18.0/18,0	0/0
157	Чай с молоком.	200	200,	0/0	0/0	12.3/12.3	82.0/82.0	4.0/4.0	2.0\2.0	0/0	0.2\0.2	0,02/0.02	0/0	0/0
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4,4/4.4	5.8/5,8	10./10	362/362	5,0/5.0	4,0/4.0	0/0	0,4/0.4	0,04/0.04	00/00	00/00
	Яйцо варёное	40	40	5.1/5,1	4,6/4.6	0,3/0.3	63/63	22/22	4,8/4.8	76,8/76.8	7.0/7,0	0.03/0,03	00/00	0,1/0.1
Всего за полдник				9,22/ 9.22	6.52/6.52	41.94/41.94	498/498	37,8/37.8	6.0/6.00	0\00	4.56/4.56	0,09/0.09	18/18.00	0.1\0.11

УЖИН18.40

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводыгр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет	90	100	0,27/ 0.30	5,04/5.60	4,14/4.60	58,5/65.0	34,37/38.19	15,5/17.23	89,1/99.01	1,7/1.89	0,045/0.05	3,96/4.10	2,14 2.38
88	Биточки рыбные	100	100	14.8/ 18,5	7.6/9,5	16.6/20,75	200/250	53.38/66,72	30/37,5	183.5/229,4	0.74/0,92	0,09/ 0,11	0.43/0,54	26.25/32,8
59	Рагу из овощей	205	255	7.36/9,2	6.02/7,51	35.26/44,1	224.6/ 280,75	6.48/ 8,1	28.16/35,2	49.56/ 62	1.48/1,85	0.08/ 0,10	0/0	28/35
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3,47/6.97	0,32/0.65	23,47/ 46.94	56,5/113.0	8,4/16.80	16,2/32.40	40,8/81.60	1,08/2.16	0,07/ 0.14	0/0	00/00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2,64/2.64	0,46/0.46	0,48/0.48	72,4/72.4	14/14	4,12/4.12	10,87/10.87	1,56/1.56	0,07/ 0.07	0/0	00/00
59	Кисель	200	200	0.20/0,20	0/0	14./14	28/28.00	6/6.00	0/0	0/0	0.4/0,4	.0/0	0/0	0/0
Всего за ужин				40,18/ 46.02	23,06/25.45	80,11/ 116.04	637,5/ 724.65	92,64/102.39	65,3/77.71	473,5/557.46	8,7/10.03	0,45/0.59	31,2/33.99	0.01/0,02

2 УЖИН20.00

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер.вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.0/6,0	0,1/0.10	128/128	128/128	267/267	31/31	211/211	0,22/0.22	0,09/0.09	1,6/1.6	0,04/0.04
2	Сыр	20	20	4.64/4,64	5.9/5,9	0/0	72.8/72,8	176/176	7/7	100/100	0,20/0.20	0,01/0.01	0,14/0.14	52/52
Всего за 2 ужин				10.64/10,64	6.0\6.0	128.0/128.0	200.8/200,8	443.0/443.0	38.0/38.0	311.0/311.0	0,42/0.42	1.0/1.00	1.74\1.74	52,04/52.04
Всего в день				79,6/ 94,04	85.3/ 96,3	336.2/ 386	2367/2725	906,9/ 986,3	459/499,7	1336/1496.61	30.32/ 31,4	1.85/2,65	78,8/ 85,3	209/ 224
Среднее за 2-ю неделю				279/129	124.5\131.2	438/508	3217/3722	1114/1198	398/453,2	1642/1807	40,3/ 44,5	2,71/3,12	60/65,2	375,7/442,11
Среднее за период				179/128	124.2/130,5	431/505	3220/3717	1106/1201	390/451	1652/1810	43,3/ 44,5	2,21/3,02	60,2/72,2	370,7/432,11

