

ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»

Четырнадцатидневное меню на осенне-зимний период
с 8 ноября 2021 года

Утверждаю: директор ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»

Т.В.Антропова приказ №58/од от 08.11.2021





Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики «Соколовская школа-интернат»

П Р И К А З

08.11.2021 г

д. Соколовка

№ 58од

«Об утверждении четырнадцатидневного меню на осенне-зимний период»

На основании Постановления Правительства Удмуртской Республики № 459 от 3 сентября 2021 года, СанПинНа 2.3/2.4.3590-20 приказываю:

1. Утвердить меню на 14 дней на осенне-зимний период для обучающихся в возрасте 7-10 лет, обучающихся в возрасте 11-18 лет.
2. Начать работать по данному меню с начала второй четверти с 8 ноября 2021 года.

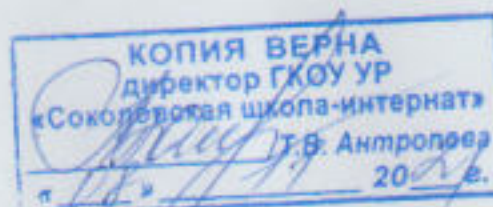
Контроль за исполнением приказа возложить на медицинскую сестру Вечтомову Л.В..

Директор:

Т.В.Антропова

С приказом ознакомлена:

8.11.2021



1 день

номер тех. карт	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 45	<u>Завтрак</u> Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	6,5	24,66	158,1	0,26	0,78	0,03	0,12	159,5	141,3	26,1	0,4
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,10	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,04	0,02	0	90	102	20	0,11
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Печенье	20	1,80	1,99	11,68	62,3	0,03	0	0	0	2	12	1,4	0,36
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	22,75	115,0	0,05	0	0,09	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Сырок	40	3,49	2,70	5,6	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
	<u>Обед</u>													
№ 20	Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	6,06	16,28	161,4	0,7	6	0,12	3,1	21,2	47,4	20,1	0,4
№ 37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,8	0,15	1,0	0	1	82,5	227,5	47,5	0,5
№ 74	Колобки мясо- картофельные с	100	8,9	15,3	8,9	148,3	0,3	0,2	0,09	0,72	62,2	195	38,5	1,1
№ 231	молочным соусом	50	1,68	3,44	4,61	56,1	0,1	1,4	0,06	0,33	73,1	177,8	36,0	1,6
№ 96	Капуста, тушенная в сметане	200	4,6	8,5	18,6	152,6	0,05	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
№255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	-	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>Полдник</u>													
№ 245	Кефир	180	5,0	4,78	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с маком	40	2,04	0,29	20,34	101,0	0,04	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	3,6
	<u>Ужин</u>													
№ 29	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,5	10,0	12,0	94,0	0,06	6,4	0	3,2	21	34	14	0,3
№199	Каша пшенная с маслом	200	3,25	2,15	22,6	160,7	0,08	0	0,06	0,2	12,0	61,0	23,5	0,8
№269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Яйцо вареное	40	5,0	4,60	0,30	63,0	0,05	0	0,06	0,7	22	98	4,8	1,2
	Итого:		66,96	82,65	283,14	2276,6	1,23	64,56	0,89	10,6	1180,9	1578,6	254,9	11,8

1 день

номер тех.карт	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 45	Завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,37	7,8	29,38	189,7	0,26	0,78	0,03	0,8	159,5	450,1	26,1	0,4
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,2	0	90,0	102	20,0	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Печенье	30	2,83	2,98	17,04	93,4	0,04	0	0	0	2	12	1,4	0,36
	2-й завтрак													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,05	0	0,09	0,2	15,5	44,5	6,5	0,4
	Сырок	40	3,49	2,70	5,60	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
	Обед													
№ 20	Салат из свеклы с черносливом	150	2,1	12,09	24,4	242,1	0,1	9	0,18	3,9	31,8	71,8	30,4	0,6
№ 37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,8	0,58	14,5	0	1	95,2	217,9	88,2	0,5
№ 74	Колобки мясо- картофельные с молочным соусом	120	10,6	18,3	10,6	177,6	0,36	0,24	0,1	0,86	74,6	234	46,2	1,5
№231	Капуста, тушенная в сметане	50	1,68	3,44	4,61	56,1	0,12	1,7	0,07	0,4	87,8	213,4	3,2	0,5
№96	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	--	20,4	82,5	0,16	5,9	0	0	16	6	6	1,0
№ 255	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,94	122,2	0,03	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	1,2
	Полдник													
№ 245	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	22,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	Ужин													
№ 29	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,5	10,0	12,0	94,0	0,06	6,4	0	3,2	21	34	14	0,3
№ 88	Каша пшенная с маслом	200	3,25	2,15	22,6	160,7	0,08	0	0,06	0,2	12	61	23,5	0,8
№199	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
№269	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,08	85,6	0,03	0	0	0,5	8,4	34	7,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,03	0	0	0,5	8,4	34	4,8	1,2
	Яйцо вареное	40	5,0	4,60	0,30	63,0	0,05	0	0,06	0,7	22	98	4,8	1,2
	Итого:		77,02	96,02	395,7	2887,2	1,6	68,2	0,92	11,0	1270,2	1890,0	315,3	16,8

2 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 124	<u>Завтрак</u> Запеканка из творога с повидло	150/15	21,72	8,87	21,3	210,3	0,06	0,4	0,03	1,46	240,3	217,7	28,7	0,66
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,10	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№ 243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,03	0	0	0,06	4,2	90	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	22,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Обед</u>													
№ 22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,22	114,2	0,03	11,2	0,5	3,2	55	52	22	1,1
№ 39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,5	21,76	124,0	0,15	6,2	0,01	0,15	33,2	113	32,2	1,25
№ 95	Каша гречневая с маслом	150	2,63	3,66	17,52	118,5	0,25	7,8	0,06	0,21	61	258,2	5,3	0,3
№83	Рыба, припущенная в молоке	100/50	13,35	5,3	2,9	152,4	0,1	2,5	0,01	0,03	82,7	180	38,5	1,1
№ 255	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,27	14,0	64,4	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>Полдник</u>													
№ 260	Молоко кипяченое	200	5,59	5,2	9,38	102,3	0,06	1,0	0,02	0	252,2	135	21	0,15
	Батон с маком с повидло	40/10	2,04	2,29	26,34	111,1	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	<u>Ужин</u>													
№ 210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,90	174,2	0,05	15,6	0,05	0,1	64,5	49,5	11,0	1,2
№ 189	Котлета из птицы	80	11,02	9,45	7,52	186,9	0,03	0	0,06	0,2	16,2	76,8	18,0	1,8
№ 282	Булочка домашняя	50	3,27	5,30	27,6	171,1	0,06	0	0,12	1,0	18,6	53,4	7,8	0,78
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	135	12	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,4	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		96,96	78,43	339,39	2436,6	1,2	69,3	0,8	11,0	1203,2	1592,3	265,3	13,0

2 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 124	<u>Завтрак</u> Запеканка из творога с повидло	190/20	28,96	14,53	26,3	280,4	0,11	0,61	0,04	1,85	310,3	356,2	47,7	1,08
№341 №243	Бутерброд с сыром и маслом Какао с молоком Хлеб ржаной	20/15/10 200 40	3,73 3,77 1,88	11,31 3,93 0,28	10,1 2,4 19,98	150,3 103,5 85,6	0,13 0,02 0,04	0,1 0,04 0	0,12 0,02 0	1,2 0,03 1,11	119,8 155 7,8	127,8 105 12	13,2 11,2 9	0,74 0,1 0,42
	<u>2-й завтрак</u> Сок Батон с изюмом Фрукт	200 40 185	0 2,75 0,82	0 2,33 0	10,0 20,11 23,3	40,0 115,0 71,3	0,02 0,05 0,09	4 0 15	0 0,09 0	0,2 0,2 0,6	14 15,5 48	14 44,5 33	8 6,5 27	2,8 0,65 1,6
№ 22 № 39	<u>Обед</u> Салат из свеклы с чесноком Суп картофельный с макаронными изделиями	150 250	2,1 6,0	15,0 2,5	13,83 21,76	171,3 124,0	0,05 0,15	15,3 6,1	0,04 0,01	4,1 0,15	55 33,2	72,3 113	22 32,2	1,1 1,25
№ 95 № 83	Каша гречневая с маслом Рыба, припущенная в молоке	200 120/50	3,50 16,02	4,88 6,3	23,36 3,48	158,6 182,8	0,25 0,12	7,8 3,2	0,02 0,01	2,75 0,04	49,25 98,5	258,2 216	77 46,3	0,6 1,3
№ 255	Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 60 40	0,42 2,8 1,88	0 0,4 0,28	20,4 28,94 19,98	82,5 122,2 85,6	0,03 0,06 0,04	4,4 0 0	0 0 0	0 0,36 0,12	18 12,6 8,4	6 52 34	6 11,6 7,6	0,9 1,2 0,8
№ 260	<u>Полдник</u> Молоко кипяченое Батон с маком с повидло	200 40/10	5,59 2,04	5,2 2,29	9,38 26,34	102,31 111,0	0,06 0,03	1,0 0	0,02 0	0 0,05	252,2 7,5	135 28,5	21 5,1	0,15 0,4
№ 210 № 189 № 282 № 269	<u>Ужин</u> Капуста тушеная Котлета из птицы Булочка домашняя Чай с молоком Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	200 100 80 200 40 40	5,24 13,77 4,37 2,79 1,88 1,88	6,46 11,81 7,07 2,55 0,28 0,28	26,9 9,4 36,8 13,27 19,98 19,98	174,2 233,6 228,2 87,2 85,6 85,6	0,06 0,03 0,06 0,02 0,04 0,04	15,3 0 0 0,6 0 0	0,06 0,07 0,12 0,01 0 0	0,15 0,25 2,4 0 0,12 0,12	68,4 20,2 18,6 80 8,4 8,4	56,5 76,8 53,4 60 34 34	31,3 25,0 7,8 12 7,6 7,6	1,2 1,2 0,78 0,2 0,8 0,8
Итого:			109,2	93,91	397,74	2897,7	1,25	80,7	0,85	13,1	1180,1	1920,3	310,2	17,2

3 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
№105	Каша рисовая молочная	150/3	3,84	4,96	24,46	157,6	0,08	0	1,3	1,65	156,0	111,1	12,0	0,6
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Печенье	20	1,89	1,99	13,68	62,3	0,03	0	0	0	2	12	1,4	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,6	48,0	28,2	5,3	0,4
	Сырок	40	3,49	2,70	5,60	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
	<u>Обед</u>													
№ 5	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	0,84	9,02	3,40	121,7	0,03	14,0	0,03	3,9	34	40,0	13,0	0,1
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,46	107,8	0,07	6,1	0,1	0,35	56,25	65	28,7	0,3
№ 91	Биточки из рыбы с творогом с томатным соусом	100 50	17,0 0,27	7,9 1,83	1,0 2,62	160,9 28,0	0,02 0,01	0 0	0,06 0,02	0,2 0,05	16,4 12	78 23	9,4 15,3	0,7 0,23
№ 100	Макароны отварн..с овощами	200	8,0	8,8	21,0	140,0	0,3	0	0,01	0,3	48	142	60	0,7
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>Полдник</u>													
	Йогурт	180	4,7	2,70	8,17	112,5	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	--	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Ужин</u>													
№ 168	Кнели говяжьи с рисом	90	13,49	12,5	11,58	257,2	0,07	0	0,04	0,03	85,0	142	48,0	0,6
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	154,0	0,2	7,4	0,04	0,03	54	112	40	0,2
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№ 209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	0,05	0	0,06	0,7	22	98	4,8	1,2
	Итого:		85,97	92,65	315,58	2654,3	1,3	68,6	0,76	9,0	1109,2	1570,9	251,8	13,9

3 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
№105	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,1	0,1	0	1,7	0,9	48	148	16	0,8
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,5	0,74
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Печенье	30	2,83	2,98	20,52	93,4	0,04	0	0	0	3	1,8	2,1	0,54
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,2	14,5	38,2	5,3	0,52
	Сырок	45	3,49	2,70	5,60	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	0,14	0,56
	<u>Обед</u>													
№ 3	Салат из белокочанной капусты с огурцами	150	1,20	14,8	5,1	90,0	0,05	21,3	0,06	4,5	45,0	60,0	19,9	0,2
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,07	5,1	0,1	0,25	56,2	65,0	28,7	0,3
№ 91	Биточки из рыбы с творогом с томатным соусом	120 50	20,4 0,27	11,8 1,83	1,2 2,62	190,4 28,0	0,03 0,01	0 0	0,08 0,02	0,3 0,05	27,5 12	85 23	15,7 15,3	0,85 0,23
№ 100	Макароны отварн..с овощами	200	8,0	8,8	21,2	140,0	0,3	0	0,01	0,3	48	142	60	0,7
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	--	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,94	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u>													
	Йогурт	200	5,33	4,30	8,17	124,0	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с маком	40	2,04	0,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Ужин</u>													
№ 168	Кнели говяжьи с рисом	110	15,0	15,3	12,86	286,3	0,08	0	0,05	0,04	103,2	183	60,0	0,9
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	154,0	0,2	7,4	0,04	0,03	54	112	40	0,4
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,2	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,02	0	0	0	80	60	12	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,05	0	0,06	0,7	22,0	98	4,8	1,2
Итого:			98,75	109,0	383,46	2989,5	0,95	58,3	0,95	12,0	1270,2	1802	301,6	19,02

4 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 99	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,58	6,05	26,48	132,9	0,03	0	0,2	1,5	15	75,5	27,0	0,6
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	28	0,1
	Конфеты	20	0,95	5,95	11,36	56,8	0,24	0	0	1,2	5,5	30	0,18	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№ 245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,6	5,74	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 4	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,9	10,0	2,21	70,0	0,04	13,6	0,09	2,8	37,6	42,4	20,6	0,6
№ 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	148,1	0,05	10,75	0,02	0,75	57,5	200	30	1,25
№ 84	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	20,9	10,3	6,1	180,5	0,07	3,2	0,09	0,4	82,2	198,6	32,2	1,2
№ 95	Каша гречневая вязкая	150	2,63	3,07	19,02	118,4	0,1	0	0,07	0,67	5,2	81,3	16,9	1,2
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	--	18,2	82,5	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,6
№ 22	<u>Ужин</u> Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	7,08	9,22	133,2	0,09	6	0,02	2,1	21,2	47,9	20,3	0,9
№ 99	Макаронны ,запеченные с яйцом	200	10,0	11,6	31,0	228,0	0,06	0	0,03	0,07	9	50	9	0,21
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
Итого			70,86	87,69	305,81	2426,6	1,21	57,8	0,84	11,1	1153,2	1586,4	248,3	12,8

4 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 99	<u>Завтрак</u> Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	177,2	0,04	0	0,2	2,0	20	102	36	0,8
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Конфеты	30	1,43	8,43	17,04	85,2	0	0	0	0	3	1,8	9	0,54
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№ 245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 4	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,2	15,0	3,32	115,1	0,06	20,5	0,11	3,2	56,4	63,6	31,0	1,0
№ 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	148,1	0,05	10,75	0,02	0,75	57,5	200	30	1,25
№ 64	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	25,08	12,3	8,3	216,0	0,08	3,8	0,12	0,8	105,0	214,3	38,6	1,4
№ 95	Каша гречневая вязкая	200	3,52	4,89	25,36	164,2	0,1	0	0,09	0,9	7	108,4	22,6	1,7
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	--	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,6
№ 22	<u>Ужин</u> Салат из свеклы с чесноком	100	2,1	8,0	13,8	179,8	0,8	9	0,02	2,1	32,3	71,8	30,4	1,2
№99	Макароны ,запеченные с яйцом	200	10,0	7,6	31,0	228,0	0,08	0	0,04	0,09	12,0	70	12	0,2
№ 260	Молоко кипяченое	200	5,59	5,2	9,38	102,3	0,06	1,0	0,02	0	252	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,06	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,06	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			86,73	103,17	380,7	2942,5	1,45	70,75	0,98	13,1	1230,1	1780	305,3	17,6

6 день

номер тех. карт ы	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 98	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,03	23,3	166,5	0,07	0,7	0,02	0,5	147,5	125	20	0,5
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,1	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№ 245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	5,74	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,2	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	--	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 9	<u>Обед</u> Салат из моркови и яблок	100	0,72	5,1	3,0	79,0	0,06	1,4	0,2	3,2	3,6	54	34	0,6
№ 43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,6	0,12	9,75	0,1	0,5	22,5	102,5	34	1,25
№ 210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,2	0,06	25,3	0,06	0,15	68,3	56,5	31,3	0,2
№171	Котлета мясная	100	15,26	16,74	8,2	140,6	0,08	0	0	0,12	20,4	130,5	25,2	1,1
№ 236	с молочным соусом	50	1,68	3,44	4,61	56,1	0,02	0	0,08	0,06	78	56,3	12,5	0,8
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	--	18,2	82,5	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,03	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
№ 192	<u>Ужин</u> Птица отварная	80	11,3	11,3	0,76	161,6	0,02	0	0,06	0,2	14,0	145	7,1	0,6
№ 197	Каша из»Геркулеса» жидкая	200	3,58	6,51	20,6	154,5	0,02	0	0,04	0,03	54	112,4	40	1,4
№ 209	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,5	22	76	4,8	1,0
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,52	13,27	87,2	0,02	0,6	0,15	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,03	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		75,84	94,88	297,08	2377,7	1,34	59,2	0,76	8,8	1075,3	1592,4	268,2	13,1

6 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 98	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02	0,09	0,93	0,03	0,7	196,7	166,7	26,6	0,7
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90,0	102	20,0	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,4	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№ 245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	22,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 10	<u>Обед</u> Салат из моркови и яблок	130	1,08	7,2	4,5	118,5	0,09	10,0	0,3	3,2	4,8	79,0	51	0,9
№ 43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,6	0,12	9,75	0,1	0,5	22,5	102,5	34	1,25
№ 210	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,2	0,06	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	0,2
№171	Котлета из говядины с молочным соусом	120	18,3	18,9	9,84	168,0	0,09	0	0	0,16	24,8	133,4	31,2	1,6
№236	Компот из смеси сухофруктов	50	1,68	3,44	4,61	56,1	0,02	0	0,08	0,06	78	56,3	12,5	0,8
№ 255	Хлеб пшеничный	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
		40	1,88	0,28	19,98	85,4	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
№ 192	<u>Ужин</u> Птица отварная	100	14,2	14,2	0,97	202,0	0,02	0	0,06	0,2	16,4	178	9,4	1,0
№ 197	Каша из «Геркулеса» жидкая	200	3,58	6,51	20,6	154,5	0,02	0	0,04	0,03	54	112,4	40	1,4
№ 209	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,5	22	76,8	4,8	1,0
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,4	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,4	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			91,35	98,63	352,96	2669,7	1,32	76,3	0,89	11,8	1252,0	1820	295	18,2

5 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 127	<u>Завтрак</u> Запеканка рисовая с творогом с повидло	150/20	9,08	10,63	26,79	245,3	0,06	0,4	0,03	1,46	140,0	217	28	0,66
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	5,74	6,13	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	22,3	71,3	0,0,9	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 5	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	0,9	10,0	4,0	60,0	0,03	14	0,03	2,1	34	33	14	0,9
№ 37	Суп картофельный с бобовыми	250	3,75	3,29	16,84	98,8	0,15	1,0	0	1	82,5	227,5	47,5	0,75
№215	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,38	36,28	158,0	0,2	7,4	0,04	0,03	54	112	40	1,4
№ 67	Биточки «диетические» с томатным соусом	100	13,9	10,4	3,1	157,4	0,04	8,3	0,1	0,2	51,3	0	0	1,7
№ 238	Компот из смеси сухофруктов	50	0,27	1,83	2,62	28,0	0,01	0	0,02	0,05	12	23	15,3	0,23
№ 255	Хлеб пшеничный	200	0,38	0	18,2	72,3	0,04	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
		20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	7,5	38,2	5,3	0,52
№ 197	<u>Ужин</u> Каша ячневая с маслом	150	3,25	6,51	20,62	155,4	0,12	0	0,9	1,2	12	30	3,0	0,8
№ 143	Котлета рыбная	80	10,36	1,93	6,79	85,9	0,2	0	0,3	0,03	82,7	180	38,5	1,1
№ 299	Ватрушка с повидло	60	7,06	2,63	31,8	219,0	0,04	0	0,06	1,44	11,2	32,0	4,7	0,47
№ 271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,04	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,03	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого:		75,96	81,03	333,13	2327,5	1,4	72,5	0,66	8,9	1120,3	1581,6	245,6	12,9

5 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 127	<u>Завтрак</u> Запеканка рисовая с творогом с повидло	200/20	12,1	14,17	32,37	327,1	0,08	0,53	0,04	1,94	186,6	289	37	0,88
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	3,62	4,33	17,42	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	200	5,6	6,38	7,36	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	101,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 5	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с огурцами	150	1,35	15,0	6,0	90,0	0,05	21,3	0,04	3,1	55	52,0	22	1,1
№ 37	Суп картофельный с бобовыми	250	3,75	3,29	16,84	98,8	0,15	1,0	0	1,0	82,5	227,5	47,5	0,75
№ 215	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,38	36,28	158,0	0,2	7,4	0,04	0,03	54	112	40	0,3
№ 67	Биточки «диетические» с томатным соусом	120	16,68	12,48	3,7	188,4	0,04	12,6	0,15	0,23	59,8	0	0	2,0
№ 238	Компот из смеси сухофруктов	50	0,27	1,83	2,62	28,0	0,01	0	0,02	0,05	12	23,0	15,3	0,6
№ 255	Хлеб пшеничный	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,8
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
		40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
№ 197	<u>Ужин</u> Каша ячневая с маслом	200	4,33	8,68	27,49	207,2	0,16	0	0,9	1,6	16	50	5,0	0,2
№ 143	Котлета рыбная	120	15,54	2,89	10,18	128,8	0,3	0	0,5	0,04	105,0	228,6	48,9	1,4
№ 299	Ватрушка с повидло	60	7,08	2,63	31,8	219,0	0,04	0	0,06	1,44	11,2	32,0	4,7	0,47
№271	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			97,37	101,06	399,22	2834,4	1,6	76,2	0,95	9,7	1089,1	1756	311	16,8

7 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 103	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,53	5,45	25,71	170,3	0,09	0	0,09	0,9	150	63	23,6	0,78
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/12/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№ 243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Печенье	20	1,89	1,99	11,61	62,3	0,03	0	0	0	2	12	1,4	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	5,74	6,13	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 1	<u>Обед</u> Винегрет овощной	100	1,26	10,1	8,32	115,9	0,07	6	0,12	2,6	21,2	47,4	20,1	0,8
№ 39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,0	0,12	10	0,12	0,1	24	78	30,2	1,2
№ 12	Картофель запеченный	200	4,08	6,58	26,62	158,6	0,04	0	0,08	1,8	28,5	151,5	21	0,9
№ 64	Печень по-строгановски	95	10,8	6,0	2,9	180,4	0,1	22	0,08	0,7	7,5	206,3	14,3	3,5
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,04	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
№ 4	<u>Ужин</u> Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,9	3,37	2,21	70,0	0,02	10,1	0,03	2,1	46,7	37,1	13,7	1,2
№ 119	Омлет с кашей	200	15,54	15,54	20,49	342,5	0,08	0	0,08	0,1	158,0	299,1	25,9	0,9
№ 269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,22	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,09	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,06	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		68,81	79,71	315,23	2359,5	1,35	72,1	0,76	11,5	1058,3	1561,2	261,2	12,2

7 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 103	<u>Завтрак</u> Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,1	0,15	0	0,14	1,6	280	112,0	42,0	1,4
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№ 243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Печенье	30	2,83	2,98	17,04	93,4	0,04	0	0	0	3	1,8	2,1	0,54
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>2-й завтрак</u>													
	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Обед</u>													
№ 1	Винегрет овощной	150	1,5	15,3	10,0	173,8	0,09	7,2	0,14	3,1	25,4	57,0	30,4	1,6
№ 39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,0	0,12	10	0,12	0,1	24	78	24,1	1,0
№ 12	Картофель запеченный	200	4,78	8,68	27,5	158,6	0,06	0	0,11	2,4	38	202	28	1,2
№ 64	Печень по-строгановски	126	13,5	7,7	3,6	225,5	0,12	27,5	0,1	0,8	9,3	257,8	17,8	4,3
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	<u>Ужин</u>													
№ 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	1,2	5,06	3,32	115,0	0,03	20,2	0,04	3,2	70	55,6	20,5	1,8
№ 119	Омлет с кашей	200	15,54	15,54	20,49	241,3	0,08	0	0,08	0,1	158,0	299,1	25,9	0,9
№ 260	Молоко кипяченое	200	5,59	5,2	9,83	102,3	0,06	1,0	0,02	0	252	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			83,26	98,25	381,38	2734,8	1,42	76	0,93	11,5	1180,9	1696	286,3	16,5

8 день

номер тех.кар	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№45	<u>Завтрак</u> Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	155,6	0,26	0,78	0,03	0,8	159,5	141,33	26,1	0,4
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	5,74	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Сырок	45	3,49	2,70	5,60	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
№10	<u>Обед</u> Салат из моркови и яблок	100	0,90	5,1	8,24	79,0	0,04	13,6	0,2	2,8	37,6	42,4	20,6	0,6
№60	Уха со взбитым яйцом	250	8,5	2,6	12,5	112,0	0,15	10,25	0,3	1,5	33,2	113,0	32,25	1,25
№182	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	100 50	13,5 0,27	16,8 1,83	17,4 2,62	150,2 28,0	0,07 0,01	0,18 0	0,08 0,02	0,64 0,05	51,6 12	180 23	32,1 15,3	1,18 0,23
№197	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	3,98	3,93	28,55	181,2	0,06	0	0,04	0	16	5	5	1,0
№255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№22	<u>Ужин</u> Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,2	0,07	6	0,18	3,2	21,2	47,9	20,3	0,8
№215	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,38	36,28	158,0	0,16	5,5	0,02	0	40,5	89,7	30,0	1,0
№192	Птица отварная	80	11,3	11,3	0,76	161,6	0,02	0	0,05	0,18	14,0	145	7,1	0,6
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого:		76,91	95,7	328,97	2453,6	1,28	65,6	0,76	10,3	1068,2	1562,4	248,6	13,9

8 день

номер тех.кар	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№45	<u>Завтрак</u> Суп молочный с крупой	300	7,42	9,09	27,94	186,3	0,26	0,78	0,03	0,8	159,5	141,3	26,1	0,4
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,03	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,01	0	80	60	12	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	200	5,6	6,38	8,17	112,4	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,27	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Сырок	45	3,49	2,70	5,60	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42,0	63	14	0,56
№11	<u>Обед</u> Салат из моркови и яблок	150	1,08	7,2	3,72	118,0	0,06	20,5	0,31	4,2	56,4	63,6	31,0	1,0
№60	Уха со взбитым яйцом	250	8,5	2,6	12,5	112,0	0,15	10,25	0,03	1,5	33,2	113,0	32,25	1,25
№182	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	120 50	15,7 0,27	23,19 1,83	16,18 2,62	172,1 28,0	0,09 0,01	0,22 0	0,09 0,02	0,72 0,05	62,2 12	195 23,0	38,5 15,3	1,65 0,23
№197	Каша овсяная из «Геркулеса»	200	3,98	3,93	28,55	181,2	0,06	0	0,06	0	16,0	5,0	5,0	1,0
№255	жидкая Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№22	<u>Ужин</u> Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,2	0,08	9	0,22	3,4	32,3	71,8	30,4	1,2
№215	Картофель отварной в молоке	200	4,18	9,38	36,28	158,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№192	Птица отварная	100	14,2	14,2	0,97	202,0	0,02	0	0,06	0,2	16,4	178	9,4	0,8
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,06	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Итого:		88,21	110,94	378,02	2830,4	1,36	72,6	0,86	11,5	1240,2	1794,1	302,5	18,2

9 день

номер тех.кар ты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
№124	Запеканка из творога с повидло	150/15	21,72	12,11	29,1	210,3	0,23	0,38	0,02	1,65	112,4	150,1	23,7	0,69
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Печенье	20	1,80	1,90	13,36	62,3	0,03	0	0	0	2	12	1,4	0,36
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>2-й завтрак</u>													
	Йогурт	180	4,7	2,7	7,35	102,6	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Обед</u>													
№27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	148,1	0,05	10,75	0	0,75	57,5	200	30	1,25
№184	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/42	18,04	19,34	13,08	278,2	0,06	0,18	0,2	0,54	41,6	160	25,6	1,28
№95	Капуста, тушенная в молочном соусе	200	7,0	11,6	15,0	176,2	0,05	25,3	0,06	0,1	68,4	56,5	3103	1,2
№255	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u>													
	Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,02	15,5	44,5	6,5	0,6
	<u>Ужин</u>													
№145	Рыба отварная	80	4,9	0,58	0,49	65,4	0,11	1,5	0,15	2,5	140,7	387,2	91,2	1,4
№216	Пюре картофельное	200	4,26	5,8	29,2	154,0	0,02	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№304	Пирожок, печеный с фаршем	60	4,64	3,89	28,9	188,0	0,04	0	0,1	0,06	22,5	0	0	0,63
№312	из свежей капусты													
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
			88,15	84,01	318,95	2426,4	1,2	66,4	0,74	10,9	1094,5	1601,5	246,2	13,8

9 день

номер тех.кар ты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
№124	Запеканка из творога с повидло	190/20	28,96	16,1	38,8	280,4	0,31	0,51	0,02	2,2	150,6	31,8	201,1	0,92
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,03	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Печенье	30	2,83	2,98	20,52	93,4	0,04	0	0	0	3	1,8	2,1	0,54
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>2-й завтрак</u>													
	Йогурт	200	5,33	3,0	8,18	114,0	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Обед</u>													
№27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	148,1	0,05	10,75	0	0,75	57,5	200	30	1,25
№184	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	120/50	21,18	23,21	15,70	333,5	0,08	0,21	0,24	0,62	52,3	185	38,2	1,43
№ 95	Капуста тушеная в молочном соусе	200	7,0	11,6	15,0	176,2	0,06	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
№255	Компот из сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	14	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	9,99	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u>													
	Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,6
	<u>Ужин</u>													
№145	Рыба отварная	120	7,42	0,87	0,73	98,2	0,11	1,5	0,45	2,5	140,0	387,2	91,2	1,8
№216	Пюре картофельное	200	4,26	5,8	28,9	154,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№304	Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты	80	6,18	5,18	38,5	250,6	0,05	0	0,15	0,08	28,8	0	0	0,82
№312	Чай с сахаром	200	0	0	8	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
№271	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
			108,9	96,50	385,62	2902,9	1,5	72,3	1,2	12,9	1234,6	1765,1	311,0	18,6

10 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№98	<u>Завтрак</u> Каша манная молочная жидкая	150	4,65	6,04	23,32	166,5	0,03	0	0,1	1,65	8,1	29,5	6,04	0,36
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№243	Какао с молоком	200	3,73	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	5	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	5,71	8,18	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№22	<u>Обед</u> Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,2	133,2	0,03	1,4	0,02	0,5	36,6	34,0	14,6	0,7
№40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	155,1	0,12	5,0	0,1	0,1	25,7	118,2	32,7	1,75
№66	Каша пшеничная жидкая	150	3,25	2,41	20,3	118,4	0,06	0	0,04	0,7	10	58	32	0,9
№95	Рыба, припущенная в молоке	100	13,3	4,53	2,8	164,9	0,2	2,5	0,01	0,03	82,2	180,0	38,0	1,1
№147	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	14,5	38,2	5,3	0,52
№7	<u>Ужин</u> Салат из квашеной капусты	100	1,6	7,2	3,58	110,6	0,07	15,0	0,18	3,2	21,2	47,9	20,3	0,8
№64	Печень по-строгановски	95	10,8	6,0	2,9	180,4	0,1	22	0,08	0,7	7,5	206,3	14,3	3,5
№88	Суфле из картофеля	200	7,2	7,8	33,84	150,5	0,16	5,5	0,02	0	40,5	84	40	1,0
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		76,11	76,02	307,39	2238,1	1,25	58,6	0,71	10,2	1057,1	1610,2	246,3	11,9

10 день

10 день

номер тех.кар ты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В ₁	С	А(мк г)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№98 №341 №243	<u>Завтрак</u>													
	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	8,05	23,32	222,0	0,03	0	0,13	2,2	10,9	39,6	8,1	0,48
	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,03	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	5	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№245	<u>2-й завтрак</u>													
	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,4	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№22 №40 №66 №95 №147 №255	<u>Обед</u>													
	Салат из свеклы с чесноком	150	2,1	15,08	13,8	179,8	0,05	1,6	0,04	0,8	55	52	22	1,1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	155,1	0,12	5,0	0,1	0,1	25,75	118	32,7	1,75
	Каша пшеничная с маслом	200	4,33	3,21	27,06	164,2	0,08	0	0,05	0,9	13	77	42	1,2
	Рыба. припущенная в молоке	127	15,9	5,56	3,5	209,4	0,3	3,5	0,01	0,04	105,0	228	48,9	1,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8	
	<u>Полдник</u>													
	Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	14,5	38,2	5,3	0,5
№7 №64 №88 №271	<u>Ужин</u>													
	Салат из квашеной капусты	100	2,4	7,2	5,37	145,9	0,07	15,0	0,18	3,2	22,3	47,9	20,3	0,8
	Печень по-строгановски	126	13,5	7,7	3,6	225,5	0,12	27,5	0,1	0,8	9,3	257,8	17,8	4,3
	Суфле из картофеля	200	7,2	7,8	33,84	150,5	0,21	5,5	0,02	0	40,5	112	5,3	1,0
	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Итого:		90,8	88,9	371,05	2725,2	1,38	68,6	0,91	11,6	1203,1	1760,1	305,1	17,3

11 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№45	<u>Завтрак</u> Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	6,5	24,66	158,1	0,26	0,78	0,03	0,8	159,5	141,3	26,1	0,4
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,10	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Конфеты	20	0,95	5,95	11,36	56,8	0	0	0	0	2	12	1,4	0,36
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Сырок	40	3,49	2,70	5,6	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
№1	<u>Обед</u> Винегрет овощной	100	1,26	10,14	6,32	129,2	0,57	7,0	0,04	2,4	21,8	40,0	13,0	0,57
№55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,07	5,1	0,1	0,25	56,25	65	28,7	1,0
№216	Картофельное пюре	200	4,26	5,8	29,2	154,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№160	Голубцы ленивые	100	9,37	4,65	7,04	150,5	0,03	8,6	0,08	0,17	42,8	89,7	15,0	1,2
№231	с молочным соусом	50	1,68	3,44	4,61	56,1	0,07	1,71	0,07	0,8	25,34	79,87	21,7	0,84
№255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	0	0,08	0,06	78	56,3	12,5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	180	5,0	5,74	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№ 101	<u>Ужин</u> Каша перловая с маслом	150	4,21	3,58	20,5	185,6	0,02	1,6	0	2,0	17,2	57,5	13,0	0,7
№ 143	Котлета рыбная	100	10,36	2,5	6,79	95,3	0,1	0	0,3	0,03	82,7	180	38,5	1,1
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№ 309	Шанежка с картофелем	60	6,01	6,62	34,57	221,02	0,03	1,4	0,01	0,36	22,5	48,6	9,4	0,4
	Итого:		73,87	82,64	345,81	2586,9	1,23	58,7	0,68	8,9	1153,4	1540,0	255,3	13,1

11 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№45 №341 №258	<u>Завтрак</u>													
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,37	7,18	29,38	189,7	0,26	0,78	0,03	0,8	159,5	141,3	26,1	0,4
	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90,0	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Конфеты	30	1,43	8,93	17,04	85,2	0	0	0	0	3	1,8	2,1	0,54
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,02	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Сырок	40	3,49	2,70	5,60	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
№1 №55 №216 №160 №231 №255	<u>Обед</u>													
	Винегрет овощной	150	1,86	15,21	12,9	193,5	0,06	10,5	0,06	3,0	32,7	60,0	19,3	0,86
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,8	0,07	5,1	0,1	0,25	56,2	65,0	28,7	1,0
	Картофельное пюре	200	4,26	5,8	29,2	154,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112,4	40	1,4
	Голубцы ленивые	120	11,25	5,59	9,82	180,6	0,04	10,3	0,1	0,2	52,3	110,0	18,0	1,5
	с молочным соусом	50	1,68	3,44	4,61	56,1	0,02	0	0,08	0,06	78	56,3	12,5	0,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	22,3	71,3	0,09	30	0	0,06	48	33	27	1,6
№101 № 64 №271 № 309	<u>Ужин</u>													
	Каша перловая с маслом	200	5,7	4,77	27,3	247,4	0,03	2,1	0	3,0	22,9	76,6	17,3	0,9
	Котлета рыбная	120	15,54	2,89	10,18	128,8	0,3	0	0,5	0,04	105,0	228,6	48,9	1,4
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Шанежка с картофелем	80	8,01	8,82	46,0	294,69	0,05	1,8	0,02	0,42	30,0	56,3	12,6	0,6
	Итого:		92,15	98,68	417,34	2940,1	1,28	66,4	0,84	12,4	1156,1	1780,3	301,5	16,4

12 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№126	<u>Завтрак</u> Запеканка пшеничная с творогом с повидло	150/20	14,57	8,19	46,96	158,4	0,07	0,7	0,02	0,5	147,5	125	20	0,5
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Печенье	20	1,89	1,99	9,99	62,3	0,03	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	4,78	6,13	90,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№5	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2,22	10,0	3,40	110,2	0,04	13,6	0,2	2,8	37,6	42,4	20,6	0,6
№60	Уха со взбитым яйцом	250	8,5	2,6	12,5	112,0	0,15	0,25	0,3	1,5	33,2	113,0	32,2	1,25
№200	Каша ячневая с маслом	150	1,29	2,30	15,23	125,0	0,06	0,18	0,2	0,54	41,6	160	25,6	0,28
№171	Биточки мясные с	100	15,26	16,74	8,2	180,6	0,08	0	0	0,12	20,4	130,5	25,2	1,1
№238	томатным соусом	50	0,27	1,83	2,62	28,0	0,01	0	0,02	0,05	12	23	15,3	0,23
№255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
№210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,2	0,06	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	0,2
№192	Птица отварная	80	11,3	11,3	0,76	161,6	0,02	0	0,05	0,18	14,0	145	7,1	0,6
№209	Яйцо вареное	40	5,1	6,69	46,09	63,0	0,03	0	0,01	0,05	22	76,0	4,8	1,0
№271	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0	0,01	0	0	12	8	6	0,2
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого:		85,71	85,41	344,31	2249,5	1,15	63,56	0,81	9,4	1130,2	1604,6	248	13,4

12 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№126	<u>Завтрак</u> Запеканка пшеничная с творогом с повидло	190/25	18,42	10,37	32,61	211,2	0,09	0,93	0,03	0,7	196,7	166,7	26,6	0,7
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№243	Какао с молоком	200	3,77	3,93	12,4	103,5	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Печенье	30	3,62	4,33	17,42	93,4	0,04	0	0	1,11	7,8	25	9	0,42
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№5	<u>Обед</u> Салат из белокочанной капусты с огурцами	150	3,33	15,0	4,53	166,5	0,06	20,5	0,31	3,2	56,4	63,0	31,0	1,0
№60	Уха со взбитым яйцом	250	8,5	2,6	12,5	112,0	0,15	0,25	0,3	1,5	33,2	113,0	32,2	1,25
№200	Каша ячневая с маслом	200	1,72	3,06	20,30	166,9	0,08	0,21	0,24	0,62	52,3	185	38,2	0,43
№171	Биточки мясные	120	18,3	18,9	9,84	216,7	0,09	0	0	0,16	24,8	133,4	31,2	1,6
№238	с томатным соусом	50	0,27	1,83	2,62	28,0	0,01	0	0,02	0,05	12	23	15,3	0,23
№255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	5,2	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,5	8,1	29,0	5,2	0,5
№210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,2	0,06	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	0,2
№192	Птица отварная	100	14,2	14,2	0,97	202,0	0,02	0	0,06	0,2	16,4	178	9,4	0,8
№209	Яйцо вареное	40	5,1	6,69	0,3	63,0	0,03	0	0,01	0,05	22	76,0	4,8	1,0
№269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0	0,01	0,01	0	12	8	6	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Итого:		95,3	100,1	384,5	2771,5	1,38	79,5	0,98	10,8	1195,3	1821,6	305,6	17,5

13 день

номер тех.карт ы	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№124 №341 №258	<u>Завтрак</u> Запеканка из творога с повидло	150/15	21,72	12,11	29,1	210,3	0,04	0	0,02	0,1	18	27	7,5	0,3
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
№245	<u>2-й завтрак</u> Кефир	180	5,0	5,74	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с изюмом	40	2,75	2,29	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№14 №35 №101 №83 №236 №255	<u>Обед</u> Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,06	2,48	79,0	0,07	5	0,11	3,5	31,8	51,8	20,2	0,2
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,1	0,05	10,7	0	0,7	57,5	200	30	1,25
	Каша перловая вязкая	150	1,8	1,96	19,7	118,4	0,7	0	0,15	0,67	5,2	81,3	16,9	0,7
	Рыба, припущенная в молоке	100	13,3	4,53	2,8	164,9	0,2	2,5	0,01	0,03	82,2	180	38,5	1,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u> Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	22,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
№ 7 № 216 №189 №271	<u>Ужин</u> Салат из квашеной капусты	100	1,6	7,2	3,58	79,7	0,07	15,0	0,04	0,03	85,0	142	48,2	0,1
	Картофельное пюре	200	4,26	5,8	29,2	154,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112,4	40	1,4
	Котлета из птицы	80	11,02	9,45	7,52	186,9	0,03	0	0,06	0,2	16,2	76,8	18,0	1,8
	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		79,68	87,50	290,95	2215,4	1,18	58,8	0,74	9,6	1130,2	1632,4	251,3	14,2

13 день

номер тех.кар ты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
№124	Запеканка из творога с повидло	190/20	28,96	16,1	38,8	280,4	0,06	0	0,03	2,2	24	36	10	0,4
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	2,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№258	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>2-й завтрак</u>													
№245	Кефир	200	5,0	5,74	7,36	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,05	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0	0	22,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
	<u>Обед</u>													
№14	Салат из свежих огурцов	150	1,08	10,8	3,72	118,5	0,1	9	0,18	3,9	31,8	71,2	30,2	0,2
№35	Свекольник	250	1,93	6,34	32,38	104,1	0,05	10,7	0	0,7	57,5	200	30	1,25
№101	Каша перловая вязкая	200	3,52	4,89	25,36	164,2	0,05	0	0,1	0,9	7	108,4	22,6	1,7
№83	Рыба, припущенная в	127	15,95	5,56	3,5	209,4	0,3	3,5	0,01	0,04	105,0	228,6	48,9	1,4
№236	молоке													
№255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,94	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	<u>Ужин</u>													
№ 7	Салат из квашеной капусты	100	1,6	7,2	3,58	79,0	0,08	15,0	0,05	0,04	103,2	183	42	0,1
№216	Картофельное пюре	200	4,26	5,8	29,2	154,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№189	Котлета из птицы	100	13,77	11,81	9,4	233,6	0,03	0	0,07	0,25	20,2	76,8	25,0	2,2
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Итого:		98,84	107,0	379,43	2675,1	1,38	74,4	0,95	11,6	1205,3	1725,3	302,1	18,6

14 день

номер тех.карты	7-10	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№44 №341 №258	<u>Завтрак</u>													
	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	158,1	0,26	0,78	0,03	0,8	160,2	141,3	26,1	0,3
	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10	9,93	145,4	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Сырок	40	3,49	2,70	5,6	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
№9 №39 №121 №255	<u>Обед</u>													
	Икра свекольная	100	1,4	10,08	9,22	124,4	0,03	8,0	0,02	2,3	55	52	22	1,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,0	0,12	5,0	0,12	0,1	24	78	30,2	1,2
	Омлет с мясом	225	26,45	26,55	3,76	408,8	0,08	0	0,08	1,1	35,2	210,3	42,4	2,8
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	180	5,0	5,74	7,36	101,2	0,06	1,0	0,02	0	180	135	21	0,15
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,05	8,1	29,0	5,2	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№210 №88 №299 №269	<u>Ужин</u>													
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,3	0,06	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
	Котлета рыбная «Нептун»	80	10,2	4,09	7,9	128,5	0,05	5,3	0,5	0,5	34	131	18,3	0,9
	Ватрушка с повидло	60	5,15	1,95	41,81	219,0	0,06	0	0,01	0,07	18,6	53,4	7,8	0,78
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		84,43	84,54	334,7	2473,5	1,25	69,2	0,81	9,4	1096,2	1509,3	245,8	12,1

14 день

номер тех.карты	11-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 44 №341 №258	<u>Завтрак</u>													
	Суп молочный с крупой	300	7,42	9,09	27,94	189,7	0,26	0,78	0,03	0,8	160,0	141,3	26,1	0,3
	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,0	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	5,3	98,5	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	40,0	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон с изюмом	40	2,75	2,33	20,11	115,0	0,03	0	0	0,2	15,5	44,5	6,5	0,65
	Сырок	40	3,49	2,70	5,6	98,0	0,01	0,16	0,09	0,12	42	63,2	14	0,56
№9 №39 №121 №255	<u>Обед</u>													
	Икра свекольная	150	2,1	15,08	13,8	186,6	0,05	9,4	0,04	2,3	55	52	22	1,1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,0	0,12	5,0	0,12	0,1	24	78	30,2	1,2
	Омлет с мясом	225	31,83	31,95	4,53	408,8	0,09	0	0,09	1,32	42,35	253,03	51,01	3,37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный													
	Хлеб ржаной	60	2,8	0,4	28,94	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
		40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,5	0,07	1,2	0,03	0	210	160	25	0,18
	Батон с маком	40	2,04	2,29	20,34	101,0	0,03	0	0	0,65	7,5	28,5	5,1	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	22,3	71,3	0,09	15	0	0,6	48	33	27	1,6
№210 №88 №299 №269	<u>Ужин</u>													
	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,2	0,06	25,3	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
	Котлета рыбная «Нептун»	120	15,3	4,9	11,8	192,7	0,07	7,5	0,7	0,7	42,5	163,7	25,3	1,2
	Ватрушка с повидло	80	6,87	2,6	55,74	219,0	0,08	0	0,01	0,09	24,8	71,2	10,4	1,04
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,2	0,2	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Итого:		102,7	100,6	399,9	2830,1	1,36	71,3	0,85	11,5	1286	1865,2	291,3	17,3