

Утверждаю _____
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
О.Е. Шапаренко
Приказ №63 от 02.09.2024г.

**Четырнадцатидневное меню
ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат
на осенне-зимний период**

ГКОУ УР " СОКОЛОВ
СКАЯ
ШКОЛА-И
НТЕРНАТ "

Digitally signed by ГКОУ УР " СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ"
DN: cn=О.Е.Шапаренко, o=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", ou=ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", c=RU, s=18
Удмуртская Республика,
L=САРАПУЛЬСКИЙ РАЙОН, STREET="СОКОЛОВКА ДЕРЕВНЯ, ДРУЖБЫ УЛИЦА, 25", O="ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ", CN="ГКОУ УР "СОКОЛОВСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ",
T=ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА, G=ОЛЬГА ЕВГЕНЬЕВНА, SN=ШАПАРЕНКО
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2024.10.01 15:33:59+04'00'
Foxit PDF Reader Version: 11.2.2

1 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,кал	Витамины, мг							
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Миниральные вещества, мг			
											Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
№ 44	Суп молочный из "Геркулеса"	250	6,18	6,58	23,28	185	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	72,0	17,3	0,2
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№209	Яйцо вареное	40	5,1	6,2	0,6	63	0,03	0	0,1	0,05	22,0	76,0	4,8	0,6
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,1	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 завтрак													
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,2	8,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,02	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Обед													
№ 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,9	8,5	2,21	105	0,04	14	0	5	98	42,4	20,6	0,3
№ 35	Свекольник	250	4,5	3,8	10,05	136	0,05	10,7	0,05	0,7	57,5	45,0	30,0	0,8
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	198,0	0,2	7,4	0,04	0,04	54,0	62,1	21,0	0,8
№182	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	12,4	13,4	143	0,1	1,4	0,06	0,33	21,1	98,5	15,4	0,9
№238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	12	0	0	32,0	22,0	8,0	0,4
№ 137	Сырник из творога запеченный	90	12,9	3,6	17,9	145	0,04	0	0,05	1,06	140,3	98,1	18,7	0,43
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4

	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№ 199	Каша пшенная с маслом	200	4,2	4,35	19,56	154	0,04	0	0,09	0,9	15	63	20,5	0,52
№ 192	Птица отварная	100	11,3	11,3	0,76	180	0,02	0	0,04	0,18	16,4	145	7,08	0,8
№342	Бутерброд с сыром	20/10.	3,1	2,52	10,34	75	0,05	0	0,03	0,42	63,2	22	10,4	0,7
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		83,88	82,07	306,14	2421,3	1,24	66,32	0,68	11,13	1080,4	1127,2	275,18	13,31

2 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 124	Зпеканка из творога с повидлом	150/10	21,1	11,2	21,3	296	0,08	0,4	0,03	1,46	213	112,3	22,3	0,49
№9	Морковь тертая с маслом	90	0,9	1,2	6,1	45,1	0,1	6,8	0,08	1,1	33	35	12	0,3
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
№ 258	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	2 Завтрак													
№243	Какао с молоком	200	3,43	3,93	16,4	93,2	0,02	0,4	0,1	0	96,4	112,0	12,0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Обед													
№22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	7,1	9,22	123	0,06	4,6	0,14	4	16,3	36,8	15,6	0,6
№ 60	Уха со взбитым яйцом	250	6	3,42	11,52	112	0,05	0,25	0,01	0,15	33,2	85,4	18,5	0,62
№ 84	Рагу из овощей	200	4,84	8,2	29,5	202	0,05	15,3	0,06	0,3	68,4	56,5	11,3	0,8

№ 321	Суфле из печени	100	13,3	8,2	5,3	161	0,04	10,4	0,04	0,07	21,3	26,3	9,8	1,4
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
№ 269	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1
№345	Бутерброд с маслом	40//10	1,92	8,2	19	159,4	0,09	0	0,09	0,45	8,3	34,2	11,5	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,04
	1 Ужин													
№ 197	Каша ячневая с маслом	200	4,33	5,2	21,2	152,0	0,16	0	0,1	2,2	32	48	30	0,5
№ 189	Котлета из птицы	100	10,5	8,8	9	170	0,09	0	0,06	0,3	18,6	60,2	8,7	1,1
№ 189	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
	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	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		86,01	75,85	317,88	2442,7	1,19	64,45	0,73	12,28	926,8	1002,4	271,3	13,88

3 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,ккал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 44	Суп молочный с манной крупой	250	6,18	6,58	16,3	185	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	72,0	17,3	0,2
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№ 269	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	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
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№ 271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
№342	Бутерброд с сыром	30/10.	3,4	2,40	14,3	97,2	0,06	0	0,03	0,45	65,1	31	12,4	0,9
	Обед													
№ 1	Винегрет овощной	100	1,26	10,1	8,32	123,2	0,07	7,4	0,06	4	20,6	54	24,0	0,5
№ 43	Суп крестьянский с крупой	250	6,8	7,74	15,43	161,5	0,12	2,4	0,1	0,5	22,5	102,5	18,5	0,6
№197	Каша рисовая жидкая	200	4,71	4,95	21,1	151	0,05	0	0,06	0,15	34,2	56,5	31,3	0,6
№ 91	Биточки из рыбы с творогом	100	17	7,9	2,7	160	0,02	0	0,06	0,2	16,4	78,0	9,4	0,7
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
№ 9	Икра свекольная	100	1,6	6,1	10,2	124	0,07	6,0	0,04	3,1	21,2	42,4	20,6	0,8
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	198,0	0,2	7,4	0,04	0	54,0	62,1	21,0	0,8
№ 160	Голубцы ленивые	100	9,3	9,55	7,04	123,1	0,04	8,6	0,08	0,19	112,1	98,1	19,5	0,8
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		74,25	78,32	315,46	2427,8	1,34	58,62	0,64	11,83	945,3	1026,5	299,4	13,76

4 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	6,5	18,3	191	0,26	0,78	0,03	0,12	206,0	81	26,1	0,4
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№247	Кисель	200	1,36	0	23	87,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,2	9,99	42	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Обед													
№301	Салат из моркови с сыром	100	6,2	6,2	5,6	125,1	0,01	6,8	0,08	0,3	42	35,7	48,3	0,3
№ 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	136	0,05	10,75	0,02	0,8	57,5	85,0	28,0	0,6
№ 101	Каша перловая с маслом	200	4,78	4,77	21,1	138	0,06	0	0,1	2,4	24,0	89,5	28,0	0,7
№178	Рулет из говядины с яйцом	100	15,8	10,65	6,4	184,1	0,06	0	0,13	0,05	62,6	146,1	14,3	1,1
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
№22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	7,1	9,22	123	0,06	4,6	0,14	4	16,3	36,8	15,6	0,6

	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№ 12	Картофель запеченный из отварного	200	4,08	4,8	22,4	168	0,04	8,7	0,06	2,4	61,0	72	21,0	0,8
№143	Котлета рыбная	100	10,36	4,6	6,79	121	0,07	1,73	0,07	0,03	25,34	79,87	14	0,84
№209	Яйцо вареное	40	5,1	6,2	0,6	63	0,03	0	0,1	0,05	22,0	76,0	4,8	0,6
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		78,18	75,64	309,06	2416,7	1,16	59,66	0,86	12,76	907,7	1122,9	323,5	13,62

5 день

номер тех. карт	7---11	выход. гр	химический состав			К, кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 44	Суп молочный из "Геркулеса"	250	6,18	6,58	23,28	185	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	72,0	17,3	0,2
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	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
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
№342	Бутерброд с сыром	30/10.	3,4	2,40	14,3	97,2	0,06	0	0,03	0,45	65,1	31	12,4	0,9
	Обед													
№ 25	Салат картофельный с	130	2,75	11,6	13,1	131	0,06	10,5	0,18	3,9	35,1	63,6	31,0	0,6

	квашеной капустой													
№ 40	Суп картофельный с мясными													
	фрикадельками	250	8,7	6,82	19,01	155	0,12	5	0,1	0,3	45,1	84	25	0,8
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	21,3	140	0,09	0	0,07	0,3	36,0	63,5	21,0	0,5
№ 189	Котлета из птицы	100	10,5	8,8	9	170	0,09	0	0,06	0,3	18,6	60,2	8,7	1,1
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
№ 309	Шанежка картофельная	60	6,01	6,62	25,5	187,2	0,04	8	0,2	0,36	22,5	48,6	9,4	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	198,0	0,2	7,4	0,04	0	54,0	62,1	21,0	0,8
	Тефтели рыбные	100	12,7	7,8	6,6	124,2	0,1	0	0,11	0,18	52	73,9	8,1	0,7
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	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
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		77,9	78,65	334,15	2406	1,42	57,72	0,96	8,88	917,1	945,8	269,7	12,86

6 день

номер тех. карт	7---11	выход. гр	химический состав			К, кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 44	Суп молочный с	250	6,18	6,58	23,28	185	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	72,0	17,3	0,2

	манной крупой													
№ 341	Бутерброд с маслом и сыром	20,10,10	3,35	10,0	9,93	163	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	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	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Обед													
№ 1	Винегрет овощной	100	1,26	10,1	8,32	123,2	0,07	7,4	0,06	4	20,6	54	24,0	0,5
№39	Суп с макаронными изделиями	250	5,7	6,5	24,66	140,1	0,06	0,78	0,03	0,12	76,2	65,1	26,1	0,4
№ 153	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/70	17,7	14,3	5,61	196	0,06	3,2	0,1	0,5	80	71	17,7	1,1
№ 197	Каша ячневая с маслом	200	4,33	5,2	21,2	152,0	0,16	0	0,5	2,2	32	48	30	0,5
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
№ 137	Сырник из творога запеченный	90	12,9	3,6	17,9	145	0,04	0	0,05	1,06	140,3	98,1	18,7	0,43
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№214	Картофель тушеный	200	4,12	4,1	20,4	191	0,12	12	0,2	0,16	18,2	104,3	35,0	0,6
№ 321	Суфле из печени	100	13,3	8,2	5,3	161	0,04	10,4	0,04	0,07	21,3	26,3	9,8	1,4
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4

	Итого		87,8	77,31	321,31	2422,9	1,29	60,68	1,14	11,95	1090,1	1057,2	307,2	13,25
--	--------------	--	-------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------

7 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,ккал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 124	Зпеканка из творога с повидлом	150/10	21,1	11,2	21,3	296	0,08	0,4	0,03	1,46	213	112,3	22,3	0,49
№ 9	Морковь тертая с маслом	90	0,9	1,2	6,1	45,1	0,1	6,8	0,08	1,1	33	35	12	0,3
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	2 Завтрак													
258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Обед													
№ 4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,9	8,5	2,21	105	0,04	14	0	5	98	42,4	20,6	0,3
№ 60	Уха со взбитым яйцом	250	6	3,42	11,52	112	0,05	0,25	0,01	0,15	33,2	85,4	18,5	0,62
№ 84	Рагу из овощей	200	4,84	8,2	29,5	202	0,05	15,3	0,06	0,3	68,4	56,5	11,3	0,8
67	Биточки диетические с	100	13,9	8,4	3,1	157	0,04	8,3	0,2	0,51	43,5	110,0	22,0	1,19
238	томатным соусом	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
	Сок	200	0	0	10,0	87	0,02	6,0	0,0	0,7	32,0	22	18,0	0,4
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
№ 269	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1

№341	Бутерброд с маслом и сыром	20,10,10	3,35	10,0	9,93	163	0,1	0,08	0,09	0,98	116,8	120,8	11,2	0,69
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	21,3	140	0,09	0	0,07	0,3	36,0	63,5	21,0	0,5
№ 192	Птица отварная	100	11,3	11,3	0,76	180	0,02	0	0,04	0,18	16,4	145	7,08	0,8
271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	2 Ужин													
№260	Молоко кипяченое	190	5,3	4,94	8,9	96	0,06	0	0,08	0,17	176	106,0	28,8	0,55
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		89,12	80,05	306,91	2436,1	1,06	66,93	0,72	12,52	1075,3	1282,9	289,08	13,65

8 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	6,5	18,3	191,1	0,26	0,78	0,03	0,12	206,0	81	26,1	0,4
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№ 269	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	102,0	8,0	0,1
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Обед													
№ 9	Икра свекольная	100	1,6	6,1	10,2	124	0,07	6,0	0,04	3,1	21,2	42,4	20,6	0,8

№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,6	6,33	10,54	130,1	0,05	6,1	0,03	0,4	82,5	65	11,5	0,6
№ 95	Каша гречневая с маслом	150	2,71	3,66	14,63	113,4	0,07	0	0,1	0,69	5,38	52,5	17,4	0,6
№ 87	Суфле "Золотая рыбка"	100	14,5	7,1	15,6	206	0,05	1,7	0,05	0,03	68,2	67,2	18,2	1,1
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,34	24,0	107	0,05	0	0	0,15	10,5	43,0	9,6	1,0
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
	Булочка розовая	60	5,9	1,8	33,0	171,0	0,06	0	0,12	0,8	18,6	53,4	7,8	0,5
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 Ужин													
№ 210	Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156	0,05	22,6	0,06	0,15	64	32,5	21,3	0,2
№182	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	12,5	13,4	143	0,06	1,4	0,06	0,33	21,1	98,5	15,4	0,9
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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
	2 Ужин													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		76,18	69,66	345,01	2424,5	1,24	65,28	0,63	8,27	932,5	1040,4	275,3	13,46

9 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,ккал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 105	Каша рисовая	150/3	3,84	4,96	16,5	141	0,08	0	0,02	0,5	80,0	111,0	28,0	0,4

№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		85,23	79,15	320,47	2444	1,46	63,91	0,89	12,42	1087,4	1213,9	299,3	14,43

10 день

номер	7---11	выход.	химический состав			К, кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
							В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Мg	Fe
тех. карт		гр	белки	жиры	углев.									
	1 Завтрак													
№ 44	Суп молочный с манной крупой	250	6,18	6,58	23,28	185	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	72,0	17,3	0,2
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	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
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№247	Кисель	200	1,36	0	23	87,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Обед													
№63	Салат из моркови с сыром	100	6,2	6,2	5,6	125,1	0,01	6,8	0,08	0,3	42	35,7	48,3	0,3
№ 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	136	0,05	10,75	0,12	0,8	57,5	85,0	21,0	0,8
№204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	21,3	140	0,09	0	0,07	0,3	36,0	63,5	21,0	0,5
	Котлета из говядины	100	15,26	16,74	8,2	193,1	0,08	0	0	0,12	20,4	106	25,2	1,1
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,02	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4

№ 137	Сырник из творога запеченный	90	12,9	3,6	17,9	145	0,04	0	0,05	1,06	140,3	98,1	18,7	0,43
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 УЖИН													
	Картофель тушеный	200	4,12	4,1	20,4	168,1	0,12	12	0,11	0	18,2	75,1	22,6	0,4
№ 153	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/70	17,7	14,3	5,61	196	0,06	3,2	0,1	0,5	80	71	17,7	1,1
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	Хлеб пшеничный	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,02	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
	2 УЖИН													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		90,9	81,59	320,94	2455,8	1,14	59,57	0,7	6,32	993,7	1035,3	317	12,51

11 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,ккал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 200	Каша ячневая с маслом	150	3,24	3,8	18,4	146	0,12	0	0,02	1,65	80,0	36,0	23,0	0,4
№ 9	Морковь тертая с маслом	90	0,9	1,2	6,1	45,1	0,1	6,8	0,08	1,1	33	35	12	0,3
№ 341	Бутерброд с маслом и сыром	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
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	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	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№243	Какао с молоком	200	3,43	3,93	16,4	93,2	0,02	0,4	0,1	0	96,4	112,0	12,0	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4

1 Завтрак														
№ 197	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	3,18	4,45	18,33	143	0,09	0,93	0,04	0,5	80,4	96,8	26,0	0,7
№ 9	Морковь тертая с маслом	90	0,9	1,2	6,1	45,1	0,1	6,8	0,08	1,1	33	35	12	0,3
№ 341	Бутерброд с маслом и сыром	20,10,10	3,35	10,0	9,93	163	0,1	0,08	0,09	0,98	125	120,8	11,2	0,69
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	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	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
2 Завтрак														
№260	Молоко кипяченое	190	5,3	4,94	8,9	96	0,06	0	0,08	0,17	176	106,0	28,8	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
Обед														
№ 1	Винегрет овощной	100	1,26	10,1	8,32	123,2	0,07	7,4	0,06	4	20,6	54	24,0	0,5
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,6	6,33	10,54	130,1	0,05	6,1	0,03	0,4	82,5	65	11,5	0,6
№ 84	Рагу из овощей	200	4,84	8,2	29,5	202	0,05	15,3	0,06	0,3	68,4	56,5	11,3	0,8
№ 74	Колобки мясо-картофельные	100	8,9	6,3	8,9	188,4	0,06	2	0,09	0,72	62,2	53,8	9,2	1,1
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
Полдник														
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
№ 137	Сырник из творога запеченный	90	12,9	3,6	17,9	145	0,04	0	0,05	1,06	140,3	98,1	18,7	0,43
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
1 УЖИН														
№ 199	Каша пшеничная с маслом	200	4,2	4,35	19,56	154	0,04	0	0,09	0,9	15	63	20,5	0,52
№ 321	Суфле из печени	100	13,3	8,2	5,3	161	0,04	10,4	0,04	0,07	21,3	26,3	9,8	1,4
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	2 УЖИН													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		80,31	74,82	319,66	2451,5	1,14	74,91	0,74	12,41	1154,9	1115,9	292,2	14,57

13 день

номер тех.карт	7---11	выход. гр	химический состав			К,ккал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 44	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,18	6,58	23,28	185	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	72,0	17,3	0,2
№345	Бутерброд с маслом	20//10	0,99	7,62	9,52	130	0,07	0	0,08	0,36	4,6	17,3	3,8	0,4
№ 269	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	102,0	8,0	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
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18
	2 Завтрак													
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
№342	Бутерброд с сыром	30/10.	3,4	2,40	14,3	97,2	0,06	0	0,03	0,45	65,1	31	12,4	0,9
	Обед													
№ 4	Салат из белокочанной	100	0,9	8,5	2,21	105	0,04	14	0	5	98	42,4	20,6	0,3
	капусты с морковью													
№ 43	Суп крестьянский с крупой	250	6,8	7,74	15,43	162	0,12	2,4	0,1	0,5	22,5	102,5	18,5	0,6
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	198,0	0,2	7,4	0,04	0	54,0	62,1	21,0	0,8
№143	Котлета рыбная	100	10,36	4,6	6,79	121	0,07	1,73	0,09	0,03	25,34	79,87	21,7	0,84
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Полдник													
№22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	7,1	9,22	123	0,06	4,6	0,14	4	16,3	36,8	15,6	0,6
№ 258	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	10,3	65,1	0,02	0,4	0,02	0	48,3	56,0	8,0	0,1
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 УЖИН													
№ 197	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	3,26	4,45	18,33	148	0,09	0,93	0,04	0,5	80,4	96,8	15,4	0,6
№182	Тефтели из говядины с рисом	100	13,08	12,4	13,4	143	0,1	1,4	0,06	0,33	21,1	98,5	15,4	0,9
	Сок	200	0	0	10	87	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
	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
	2 УЖИН													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		70,8	78,37	327,3	2429,3	1,47	59,68	0,69	14,05	1030,2	1152,9	291,1	13,7

14 день

номер	7---11	выход.	химический состав			К,ккал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А(мгк)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1 Завтрак													
№ 45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	6,5	18,3	191,1	0,26	0,78	0,03	0,12	206,0	81	26,1	0,4
	Бутерброд с маслом и сыром	20,10,10	3,35	10,0	9,93	163	0,1	0,08	0,09	0,98	125	120,8	11,2	0,69
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	22	0	0	0	0	0,0	0,0	0,0	0
	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	10	0,9	0,95	5,8	42,0	0,03	0	0	0,3	2,0	9,0	1,1	0,18

	2 Завтрак													
№247	Кисель	200	1,36	0	23	87,1	0	0	0	0	0,1	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Обед													
№ 20	Салат из свеклы с черносливом	130	2,1	8,04	24,4	158	0,1	9	0,18	5,2	21,9	47,9	23,7	0,6
№ 40	Суп картофельный с мясными	250	8,7	6,82	19,01	155	0,12	5,4	0,1	3,6	45,1	84	25	0,8
	фрикадельками													
№197	Каша рисовая жидкая	200	4,71	4,95	21,1	151	0,05	0	0,06	0,15	34,2	56,5	31,3	0,6
№75	Котлета "Детская"	100	14,3	10,5	13,1	180	0,03	1,1	0,05	0,07	23,4	84,5	19,2	1,1
№ 238	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28	0,01	0	0,02	0,05	12,0	23,0	6	0,23
№ 255	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	6	72,3	0,02	3,4	0	0	12,0	4,0	4,0	0,6
	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	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Полдник													
260	Молоко кипяченое	190	5,3	4,94	8,9	96	0,06	0	0,08	0,17	176	106,0	28,8	0,55
	Бутерброд с повидлом	40/10	2,28	0,28	16,4	110	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
№209	Яйцо вареное	40	5,1	6,2	0,6	63	0,03	0	0,1	0,05	22,0	76,0	4,8	0,6
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96	0,09	15,0	0	0,6	48,0	33,0	27,0	1,6
	1 УЖИН													
№214	Картофель тушеный	200	4,12	4,1	20,4	191	0,04	12	0,2	0,7	18,2	104,3	35,0	0,6
№157	Фрикадельки рыбные	100	14,9	4,41	7,8	114	0,1	0	0,14	0,18	62	105,2	9	0,6
	Сок	200	0	0	10	87,5	0,02	6	0	0,7	32,0	22,0	18,0	0,4
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,99	42	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	2 УЖИН													
№ 245	Кефир	180	5,04	4,68	7,36	91,8	0,06	1,5	0,03	0	190,0	84,6	17,1	0,15
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Итого		87,77	75,24	319,78	2415	1,31	54,26	1,08	13,44	1069,8	1203,8	323,5	13,52

