



Утверждаю 
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
О.Е. Шапаренко
Приказ №19од от 26.03.2024г.

**Четырнадцатидневное меню
ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат»
на весенне-летний период**

1 день

номер тех. карт	7-11	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	6,9	6,5	24,66	169,1	0,26	0,78	0,03	0,12	206	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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
№ 20	<u>Обед</u> Салат из свеклы с черносливом	100	1,42	6,06	16,28	108,3	0,7	6	0,12	0,13	21,2	47,4	20,1	0,4
№ 37	Суп картофельный с бобовыми	250	5,34	3,89	13,61	120,0	0,15	1,0	0	1	82,5	227,5	47,5	0,5
№ 74	Колобки мясо-картофельные с	100	8,9	10,3	8,9	164,3	0,3	0,2	0,09	0,72	62,2	195	38,5	1,6
№ 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
№ 210	Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,23	19,98	85,6	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	1,0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,86	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
№ 192	<u>Ужин</u> Птица отварная	80	11,3	11,3	0,76	171,6	0,02	0	0,02	0,18	16,2	145	7,1	0,6
№199	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	4,36	4,01	26,0	190,1	0,04	0	0,09	0,9	15	63	23,6	0,52
№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	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	5,1	4,69	0,30	63,0	0,05	0	0,06	0,7	22	98	4,8	0,8
	Итого:		75,72	78,27	303,99	2384,0	1,23	71,9	0,86	10,6	1180,9	1578,6	254,9	11,8

1 день

номер тех.карт	12-18	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	216,4	0,26	0,93	0,04	0,12	260	169,2	32	0,5
№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
	2-й завтрак													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
	Обед													
№ 20	Салат из свеклы с черносливом	150	2,1	8,04	24,4	154,6	0,1	9	0,18	0,2	31,8	71,8	30,4	0,6
№ 37	Суп картофельный с бобовыми	250	5,34	3,89	13,01	120,0	0,58	14,5	0	1	95,2	217,9	88,2	0,5
№ 74	Колобки мясо-картофельные с молочным соусом	120	10,6	12,3	10,6	197,1	0,36	0,2	0,1	0,86	74,6	234	46,2	1,93
№231	Капуста тушеная	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
№210	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	4,6	8,18	116,0	0,02	1,7	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,66	48,23	220,1	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	2,7	1,6
	Ужин													
№ 192	Птица отварная	110	14,2	14,2	0,97	222,0	0,02	0	0,06	0,2	16,4	178	9,4	1,0
№199	Каша пшенная жидкая с маслом	200	4,36	4,01	26,09	190,1	0,06	0	0,14	1,2	20	85,2	31,4	0,7
№269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	8,0	87,2	0,02	0,6	0,01	0	80	60	12	0,2
	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	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,04	0	0	0,5	8,6	38	8,2	1,2
№209	Яйцо вареное	40	5,1	4,69	0,30	63,0	0,05	0	0,06	0,7	22	98	4,8	0,8
	Итого:		87,94	89,95	371,8	2712,1	1,6	68,2	0,92	13,3	1270,2	1890,0	315,3	16,8

2 день

номер тех.кар	7-11	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 124	<u>Завтрак</u> Запеканка из творога с повидло	150/10	16,72	5,47	21,3	184,2	0,06	0,4	0,03	1,46	140,3	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
№ 259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	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
	Фрукт	85	0,22	0	19,5	32,8	0,02	9	0	0,4	27	18	16	1,3
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
№ 7	<u>Обед</u> Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	9,1	3,58	110,0	0,04	13,6	0,09	2,8	37,6	42,4	20,6	0,3
№ 60	Уха со взбитым яйцом	250	6,0	3,42	11,82	112,0	0,15	6,2	0,01	0,15	33,2	113	32,2	1,1
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	2,6	29,2	218,0	0,25	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№321	Суфле из печени	100	12,3	9,0	5,3	161,6	0,1	10,4	0,08	0,07	7,5	26,3	14,3	3,5
№ 231	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 сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,27	14,0	64,4	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	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
№ 260	<u>Полдник</u> Молоко кипяченое	190	4,75	6,42	7,97	118,3	0,06	1,0	0,02	0	252,2	135	21	0,15
	Хлеб пшеничный с повидло	80/10	4,2	0,6	51,2	204,1	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
№ 210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,05	0,1	64,5	49,5	11,0	1,2
№ 189	Котлета из птицы	100	5,18	3,6	7,52	163,7	0,03	0	0,06	0,2	16,2	76,8	18,0	1,8
№ 282	Булочка домашняя	60	3,27	5,30	21,6	131,9	0,06	0	0,12	1,0	18,6	53,4	7,8	0,78
№ 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	9,9	42,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,27	14,0	64,4	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		82,60	70,33	328,6	2401	1,2	69,3	0,8	11,0	1203,2	1592,3	265,3	13,0

2 день

	12-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 124	<u>Завтрак</u> Запеканка из творога с повидло	190/10	21,08	7,43	27,0	233,7	0,11	0,61	0,04	1,85	177,3	356,2	47,7	1,08
№341	Бутерброд с сыром и маслом	20/15/10	3,73	11,31	10,1	150,3	0,13	0,1	0,12	1,2	119,8	127,8	13,2	0,74
№259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	1,11	7,8	12	9	0,42
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	21	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
№ 7	<u>Обед</u> Салат из квашеной капусты с луком	130	2,4	12,6	5,37	143,2	0,06	20,5	0,11	4,2	56,4	63,6	31,0	0,5
№ 60	Уха со взбитым яйцом	250	6,0	2,6	12,5	112,0	0,15	0,25	0,01	0,15	33,2	113	32,2	1,25
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	2,6	29,2	218,0	0,25	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№ 321	Суфле из печени	120	15,3	12,7	9,6	193,2	0,12	27,5	0,1	0,8	61	258,2	77	1,3
№231	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 сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	4,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,23	19,98	85,6	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
№ 260	<u>Полдник</u> Молоко кипяченое	210	5,59	7,2	9,38	130,9	0,07	1,7	0,03	0	264	155	25	0,1
	Хлеб пшеничный	120	5,52	0,79	63,66	254,4	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
№ 210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
№ 189	Котлета из птицы	120	10,77	5,4	9,28	214,5	0,03	0	0,07	0,25	24,3	76,8	25,0	2,7
№ 282	Булочка домашняя	80	4,37	7,07	26,8	175,0	0,06	0	0,12	2,4	18,6	53,4	7,8	0,78
№ 271	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	20	0,94	0,14	9,9	42,8	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			96,8	82,78	411,2	2824,7	1,51	80,7	0,85	13,1	1180,1	1920,3	310,2	17,2

3 день

номер тех.карты	7-11	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№106	<u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная вязкая	150/3	3,84	5,0	29,65	185,1	0,23	0,38	0,02	1,65	112,4	150,1	23,7	0,6
№ 341	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/10	3,35	10,0	9,93	145,4	0,02	0,4	0,02	0	90	102	20	0,1
№ 25	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	9	0	0,4	27	18	16	1,3
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№ 1	Винегрет	100	1,26	7,0	8,32	115,9	0,7	6,0	0,12	2,6	21,2	47,4	30,1	0,8
№ 40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	135,1	0,12	5,0	0,1	0,1	25,7	118,2	32,7	1,75
№ 91	Биточки из рыбы с творогом с томатным соусом	100 50	14,0 0,27	9,9 1,83	1,0 2,62	166,9 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
№ 204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,53	31,5	180,7	0,3	0	0,01	0,3	9	85	21	0,5
№ 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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u>													
№245	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	1,0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный с повидло	90/10	5,0	0,62	39,96	218,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,09	15	0	0,6	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№ 160	Голубцы ленивые	100	9,25	8,0	8,45	115,8	0,04	28,3	0,12	0,19	38,3	138	63,1	1,3
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	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	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	64,0	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:		80,12	73,05	342,9	2401,0	1,3	68,6	0,76	9,0	1109,2	1570,9	251,8	13,9

3 день

номер тех.кар	12-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№106	<u>Завтрак</u> Каша ячневая молочная вязкая	200/5	5,12	6,62	32,61	226,8	0,31	0,51	0,3	2,2	150,6	200,0	31,6	0,9
№ 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
№ 259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	21	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,00	13,5	1,65	0,2
	<u>Обед</u>													
№ 1	Винегрет	130	1,59	10,5	13,8	136,3	0,11	9	0,18	3,9	31,8	71,2	30,2	1,2
№ 40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	135,1	0,12	5,0	0,1	0,1	25,7	118,2	32,7	1,75
№ 91	Биточки из рыбы с творогом с томатным соусом	120 50	16,8 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
№ 204	Макаронные изделия отварные	200	8,28	8,70	47,2	230,9	0,4	0	0,015	0,4	14	127,5	31	0,6
№ 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	40	1,88	0,23	19,98	85,6	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>													
№245	Кефир	200	5,6	0	4,6	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	120	5,52	0,79	0,63,	254,4	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№ 160	Голубцы ленивые	120	13,1	9,7	9,8	141,0	0,06	32,6	0,15	0,23	45,8	160,8	75,7	2,0
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	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	0,12	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
№209	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:			95,21	87,09	363,1	2774,6	0,95	63,31	0,95	12,0	1270,2	1802	301,6	19,02

4 день

номер тех.карты	7-11	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 44	<u>Завтрак</u> Суп молочный с манной крупой	250	6,18	6,58	23,48	182,9	0,03	0	0,03	0,12	205	141,3	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
	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	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
№ 25	<u>Обед</u> Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,16	8,0	7,45	116,4	0,04	7	0,12	2,6	23,4	42,4	20,6	0,7
№ 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
№ 153	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100/80	20,9	6,35	5,61	195,3	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	132,4	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	40	1,88	0,23	19,98	85,6	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	178	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
№ 22	<u>Ужин</u> Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,8	9,22	113,2	0,7	6	0,18	2,1	21,2	47,9	20,3	0,8
№ 99	Макаронны ,запеченные с яйцом	150	7,5	8,7	23,2	233,5	0,06	0	0,03	0,07	9	50	9	0,21
№137	Сырники из творога запеченные	100	12,3	5,4	16,31	126,3	0,04	0,4	0,03	1,06	140,3	135,0	18,7	0,43
№ 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	9,9	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	0,01	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
Итого			77,0	75,28	302,35	3144,0	1,21	60,6	0,84	11,1	1153,2	1586,4	248,3	12,8

4 день

номер тех.карты	12-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 44	<u>Завтрак</u> Суп молочный с манной крупой	300	7,42	7,09	27,94	218,4	0,04	0	0,04	0,18	247	169	31	0,6
№ 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
	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	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,4	1,42	8,7	62,5	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
№ 25	<u>Обед</u> Салат картофельный с квашеной капустой	140	2,75	11,0	13,1	154,3	0,06	10,5	0,18	3,9	35,1	63,6	31,0	1,2
№ 27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	148,1	0,05	10,75	0,02	0,75	105,2	200	30	1,25
№ 153	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120/80	26,08	7,2	6,73	234,3	0,08	3,8	0,12	0,6	96,0	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	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,02	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	5,1	4,21	7,22	116,0	0,02	0	0	0,7	32	22	15	0,4
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,66	48,23	220,1	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
№ 22	<u>Ужин</u> Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,8	9,22	113,2	0,7	6	0,18	2,1	21,2	47,9	20,3	0,8
№99	Макаронны, запеченные с яйцом	200	10,0	7,6	31,0	270,6	0,08	0	0,04	0,09	12,0	70	12	0,2
№137	Сырники из творога запеченные	100	12,3	5,4	16,31	126,3	0,04	0,4	0,03	1,06	140,3	135,0	18,7	0,43
№ 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	0,06	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,23	19,98	85,6	0,06	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			92,62	82,69	379,3	2781,6	1,45	70,75	0,98	13,1	1230,1	1780	305,3	17,6

5 день

номер тех.карт ы	7-11	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 44	<u>Завтрак</u> Суп молочный с овсяной крупой	250	6,1	6,58	24,46	167,6	0,28	0,7	0,03	0,12	206	141	26	0,4
№ 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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
№ 1	<u>Обед</u> Винегрет	100	1,26	7,0	8,32	115,9	0,07	6	0,12	2,6	21,2	47	20,1	0,8
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,46	137,3	0,15	6,1	0,1	0,35	82,5	65	47,5	0,3
№167	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	14,78	28,43	390,9	0,25	13,25	0,13	1,4	49,25	358,2	77	3,1
№ 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	42,2	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	180	5,1	4,25	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
№ 192	<u>Ужин</u> Птица отварная	80	11,3	11,3	0,76	171,6	0,02	0	0,06	0,2	16,4	145	9	0,8
№ 197	Каша из»Геркулеса» жидкая	200	3,18	4,45	28,33	138,1	0,09	0,93	0,04	0,5	80,4	96,8	26	0,7
№ 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	2,55	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	0,06	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:		80,4	77,32	283,74	2370,3	1,34	67,11	0,76	8,8	1075,3	1592,4	268,2	13,1

5 день

номер тех.кар.	12-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 44	<u>Завтрак</u> Суп молочный с овсяной крупой	300	7,3	7,09	29,2	210,3	0,35	0,9	0,04	0,18	247	169	37	0,6
№ 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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
№ 1	<u>Обед</u> Винегрет	130	1,89	10,5	12,4	136,6	0,11	9	0,18	3,9	31,8	71,2	30,2	1,2
№ 55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,54	137,3	0,15	6,1	0,1	0,35	82,5	65	47,5	0,9
№ 167	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	14,78	28,43	390,9	0,25	13,2	0,13	1,4	49,25	358,2	77	1,2
№ 255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,8
	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,4	28,9	122,2	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	3,1
	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>Полдник</u> Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0,0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,6	48,23	220,1	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	2,7	1,6
№ 192	<u>Ужин</u> Птица отварная	110	15,3	15,3	1,04	222,0	0,02	0	0,08	0,3	22,5	199,3	12,3	1,1
№ 197	Каша из «Геркулеса» жидкая	200	3,18	4,45	28,33	138,1	0,09	0,93	0,04	0,5	80,4	96,8	26	0,7
№ 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:			92,81	88,74	346,4	2778,4	1,32	76,3	0,89	11,8	1252,0	1820	295	18,2

6 день

номер тех.карты	7-11	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>													
№ 44	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,18	6,58	24,4	167,3	0,18	0,52	0,02	0,6	206,2	117	17,3	0,2
№ 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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№ 7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	9,1	3,58	110,0	0,04	13,6	0,09	2,8	37,6	42,4	20,1	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
№197	Каша ячневая с маслом	150	3,24	4,8	20,61	167,9	0,12	0	0,9	1,65	24	36	23	0,4
№ 67	Биточки «диетические» с томатным соусом	100	13,9	6,0	3,1	174,4	0,04	8,3	0,2	0,51	43,5	110	22	1,19
№ 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
		40	1,88	0,23	19,98	85,6	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u>													
№245	Кефир	180	5,1	4,20,	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	39,96	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
	<u>Ужин</u>													
№ 210	Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,06	0,15	68,3	56,3	31,3	0,2
№ 143	Котлета рыбная	100	10,36	4,93	6,79	121,0	0,07	1,73	0,07	0,8	25,34	79,87	21,7	0,84
№ 299	Ватрушка с творогом	60	7,06	5,63	41,8	176,3	0,06	0	0,1	2,4	62,3	53,4	7,8	0,78
№ 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	9,9	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	0,04	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		73,19	72,19	327,13	2394,2	1,4	63,4	0,66	11,3	1120,3	1581,6	245,6	12,9

6 день

номер тех.карты	12-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№ 44	<u>Завтрак</u> Суп молочный с рисовой крупой	300	7,42	7,09	27,94	210,4	0,26	0,78	0,03	0,8	260,2	141	26,1	0,3
№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	50	2,3	0,33	24,11	107,0	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
№ 7	<u>Обед</u> Салат из квашеной капусты с луком	130	2,4	12,6	5,37	143,2	0,06	20,5	0,11	3,2	56,4	63,6	31,0	1,0
№ 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
№ 197	Каша ячневая с маслом	200	4,33	6,4	27,49	211,3	0,16	0	1,2	2,2	32	48	30,6	1,5
№ 67	Биточки «диетические» с томатным соусом	120 50	16,6 0,27	9,0 1,83	3,7 2,62	188,8 28,0	0,04 0,01	12,6 0	0,24 0,02	0,62 0,05	52,3 12	135 23,0	26 15,3	1,43 0,6
№ 238	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,8
№ 255	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,28	19,98	85,6	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	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,6	48,23	220,1	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	2,7	1,6
№ 210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,06	0,15	68,3	56,5	31,3	0,2
№ 143	Котлета рыбная	120	12,2	5,93	7,35	145,3	0,09	2,4	0,09	0,9	30,45	125,6	38,4	1,5
№ 299	Ватрушка с творогом	80	9,44	7,5	35,7	228,4	0,08	0	0,13	3,2	83,0	71	10,4	1,0
№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	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
Итого:			88,68	87,45	393,8	2702,0	1,6	76,2	0,95	9,7	1189,1	1756	311	16,8

7 день

номер тех.к	7-11	выход,	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		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	90	63	23,6	0,51
№ 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
№ 259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	21	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№ 1	Винегрет овощной	100	1,26	7,0	8,32	115,9	0,7	6,0	0,12	2,6	21,2	65,4	20,1	0,8
№ 39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,5	21,76	124,0	0,15	1,3	0,01	0,15	33,2	113	32,2	1,2
№ 12	Картофель запеченный из отварного	200	4,08	4,8	19,62	218,5	0,04	7,7	0,06	2,4	61	151,5	21	1,3
№ 189	Котлеты из птицы	100	5,18	3,6	7,52	163,7	0,1	0	0,06	0,2	16,2	180	14,3	1,8
№ 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	30	1,4	0,2	14,0	64,2	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u>													
№245	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный с повидло	90/10	5,2	0,6	43,41	218,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№ 9	Икра свекольная	100	1,4	6,0	9,22	124,4	0,04	6	0,18	5,2	21,2	42,4	20,6	0,8
№ 119	Омлет с кашей	200	15,54	19,54	20,49	241,0	0,08	0	0,08	0,1	158,0	299,1	25,9	0,9
№ 271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
№137	Сырники из творога запеченные	100	12,3	3,4	16,31	126,3	0,04	0,4	0,03	1,06	140,3	135,0	18,7	0,43
	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	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,03	0	0	0,06	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		73,52	70,57	337,0	2399,8	1,35	72,1	0,76	11,5	1058,3	1761,2	291,2	13,6

7 день

номер тех.кар.	12-18	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	120	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
№ 259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	0,1
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0	3	1,8	2,1	0,54
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	2,1	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
	<u>Обед</u>													
№ 1	Винегрет овощной	150	1,89	12,0	15,6	173,8	0,9	10,0	0,3	4,8	36,2	79,0	51	0,9
№ 39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,5	21,76	124,0	0,15	1,3	0,01	0,15	33,2	113	32,2	1,2
№ 12	Картофель запеченный из отварного	200	4,08	4,8	19,6	218,5	0,06	7,7	0,06	2,4	61	202	28	1,3
№ 189	Котлеты из птицы	120	10,7	5,4	11,8	214,5	0,12	0	0,07	0,25	24,3	216,0	17,8	2,7
№ 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	30	1,4	0,2	14,0	64,3	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>													
№245	Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный с повидло	110/10	5,6	0,72	53,05	257,3	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№ 9	Икра свекольная	100	1,4	6,0	9,22	124,4	0,04	9	0,22	7,4	32,3	42,4	20,5	0,8
№ 119	Омлет с кашей	200	15,54	19,54	20,49	241,3	0,08	0	0,08	0,1	158,0	299,1	25,9	0,9
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
№ 137	Сырники из творога запеченные	100	12,3	3,4	16,31	126,3	0,04	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:			85,79	82,42	399,5	2781,6	1,42	95,14	0,93	11,5	1180,9	1960	380,0	18,5

8 день

номер тех.кар	7-11	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>													
№45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,18	6,58	24,66	169,1	0,26	0,78	0,03	0,8	206	141,3	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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6,0	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№7	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	9,1	3,58	110,0	0,04	13,6	0,09	2,8	37,6	42,4	20,6	0,6
№60	Уха со взбитым яйцом	250	6,0	3,42	11,52	112,0	0,15	6,2	0,01	0,15	33,2	113,0	32,25	1,2
№182	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	100	13,08	16,8	13,4	150,2	0,1	1,4	0,06	0,33	73,1	177,8	36,0	1,6
		50	0,27	1,83	2,62	28,0	0,01	0	0,02	0,05	12	23	15,3	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	50	2,3	0,33	24,11	107,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u>													
№245	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
	<u>Ужин</u>													
№22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,8	9,22	113,2	0,03	3,6	0,03	2,3	16	38	22	0,7
№216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54,0	112	40,0	1,4
№64	Печень по-строгановски	95	10,8	6,0	2,9	180,4	0,02	22	0,08	0,7	7,5	145	20	3,5
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	10	0,46	0,06	4,82	21,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	0,94	0,14	9,9	42,0	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		70,61	82,38	313,9	2391,7	1,28	65,6	0,76	10,3	1068,2	1562,4	248,6	13,9

8 день

номер тех.кар	12-18	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 макаронными изделиями	300	8,37	7,8	29,38	216,4	0,31	0,93	0,04	0,12	260	169,2	31,3	0,5
№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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
	<u>Обед</u>													
№4	Салат из квашеной капусты с луком	150	2,8	13,8	6,1	165,0	0,06	20,5	0,11	4,2	56,4	63,6	31,0	1,0
№60	Уха со взбитым яйцом	250	6,0	3,42	11,52	112,0	0,15	6,2	0,01	0,15	33,2	113,0	32,25	1,2
№182	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	120	15,7	20,6	16,18	172,1	0,12	1,7	0,07	0,4	87,8	213,4	43,2	1,92
		50	0,27	1,83	2,62	28,0	0,01	0	0,02	0,05	12	23,0	15,3	0,23
№197	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	3,98	3,93	28,55	181,2	0,06	0	0,06	0	16,0	5,0	5,0	1,0
№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	50	2,3	0,33	24,11	107,0	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u>													
	Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,66	48,23	220,1	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	2,7	1,6
	<u>Ужин</u>													
№22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,8	9,22	113,2	0,03	3,6	0,03	2,3	16	38	22	0,7
№216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	30	1,4
№64	Печень по-строгановски	126	13,5	7,7	3,6	225,5	0,02	27,5	0,1	0,8	9,3	178	9,4	4,3
№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	9,9	42,0	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:		85,39	96,39	379,2	2819,4	1,36	72,6	0,86	11,5	1240,2	1794,1	302,5	18,2

9 день

номер тех.кар ты	7-11	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	150/10	16,72	5,87	21,3	184,2	0,06	0,4	0,03	1,46	140,0	217,7	28,7	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
№259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	2,1	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№ 25	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,16	8,0	7,45	116,4	0,06	13	0,12	2,6	23,4	54	34	0,4
№27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	148,1	0,05	10,75	0,1	0,75	57,5	200	30	1,25
№184	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100/42	14,04	19,34	13,08	212,0	0,06	0,18	0,2	0,54	41,6	160	25,6	1,28
№84	Рагу из овощей	200	4,84	6,2	29,5	176,2	0,05	15,3	0,06	0,1	68,4	56,5	31,2	0,8
№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>													
№245	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный с повидло	90/10	3,76	0,46	39,96	218,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№154	Рыба, туш. в томате с овощами	80	13,7	8,24	6,1	125,0	0,11	1,5	0,15	0,1	87,2	152	32	1,1
№216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,02	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№304	Пирожок, печеный с фаршем из печени	60	5,1	4,32	32,0	138,3	0,04	0	0,8	0,06	18	0	0	0,54
№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	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
			86,05	81,17	345,9	2411,5	1,2	66,4	0,74	10,9	1094,5	1601,5	246,2	13,8

9 день

номер тех.кар ты	12-18	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	190/10	21,08	7,43	27,0	233,7	0,11	0,61	0,04	1,85	177,3	356,2	47,7	0,83
№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
№259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	2,1	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
	<u>Обед</u>													
№ 25	Салат картофельный с квашеной капустой	130	1,71	10,0	12,6	141,3	0,09	16,8	0,3	4,2	37,5	81	51	0,9
№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	16,18	23,21	15,70	254,4	0,08	0,21	0,24	0,62	52,3	185	38,2	1,43
№ 84	Рагу из овощей	200	4,84	6,2	29,5	176,2	0,06	15,3	0,06	0,1	68,4	56,5	31,3	0,8
№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	40	1,88	0,23	9,99	85,6	0,06	0	0	0,36	12,6	52	11,6	1,2
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,23	9,99	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Полдник</u>													
№245	Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный с повидло	110/10	5,2	0,72	53,05	257,3	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	3,0	13,5	1,65	0,27
	<u>Ужин</u>													
№154	Рыба, туш. в томате с овощами	120	15,6	12,3	8,3	167,5	0,15	2,25	0,18	0,3	130,8	228	48,0	1,4
№216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	28,9	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№304	Пирожок печеный с фаршем из печени	80	6,8	5,76	42,6	157,7	0,05	0	0,1	0,08	28,8	0	0	0,82
№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	9,9	42,0	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
			99,2	98,71	401,8	2806,3	1,5	72,3	1,2	12,9	1234,6	1765,1	311,0	18,6

10 день

номер тех.карты	7-11	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>													
№44	Суп молочный рисовый	250	6,1	6,58	24,4	167,5	0,28	0,78	0,02	0,12	206	141	26	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
№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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№9	Икра свекольная	100	1,4	6,0	9,22	124,4	0,04	6,0	0,18	5,2	21,2	42,4	20,6	0,8
№40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	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	Макаронные изделия отварные	150	5,52	6,53	31,5	180,7	0,3	0	0,01	0,3	9	85	21	0,5
№153	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100/80	22,02	6,35	5,61	195,3	0,25	3,2	0,09	0,4	80,2	190,0	40,7	1,2
№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	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>													
№260	Молоко кипяченое	190	4,75	4,42	7,97	118,3	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,01	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Ужин</u>													
№25	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,16	8,0	7,45	116,4	0,06	13	0,12	2,6	23,4	54	34	0,4
№64	Печень по-строгановски	95/50	10,8	7,8	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	5,92	33,84	204,0	0,16	7,4	0,02	0	40,5	40,5	40	1,4
№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	10	0,46	0,06	4,8	21,0	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		86,27	74,5	318,27	2428,0	1,25	58,6	0,71	10,2	1057,	1610,	246,	11,9

10 день

номер тех.кар ты	12-18	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
№44 №341 №243	<u>Завтрак</u>													
	Суп молочный рисовый	300	7,3	7,09	27,94	210,4	0,35	0,9	0,03	0,18	217	169	31,3	0,6
	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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	8,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,1	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
	<u>Обед</u>													
№9	Икра свекольная	100	1,4	6,0	13,8	124,4	0,06	9,0	0,22	7,4	32,3	63,6	31,0	1,2
№40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	155,1	0,12	5,0	0,1	0,1	25,75	118	32,7	1,75
№66	Макаронные изделия отварные	200	8,28	8,37	47,2	240,0	0,4	0	0,015	0,4	14	127	31	0,6
№204	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120/80	26,08	7,62	6,73	234,3	0,3	3,8	0,12	0,6	96,2	228	48,9	1,4
№153	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	20	0,94	0,14	9,9	42,3	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>													
	Молоко кипяченое	200	5,59	5,8	9,36	130,9	0,02	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	90	4,2	0,6	43,4	198,6	0,03	0	0	0,16	16,3	68	16,2	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	2,7	1,6
	<u>Ужин</u>													
№25	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,16	8,0	7,45	116,4	0,06	13	0,12	2,6	23	54	34	0,4
№64	Печень по-строгановски	126/50	13,5	7,7	3,6	225,5	0,12	27,5	0,1	0,8	9,3	257,8	17,8	4,3
№88	Суфле из картофеля	200	7,2	7,8	33,84	204,0	0,2	7,4	0,02	0	40,5	112	5,3	1,4
№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	9,9	42,3	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:		102,0	83,55	382,8	2795,5	1,38	68,6	0,91	11,6	1203,1	1760,1	05,1	17,3

11 день

номер тех.карт	7-11	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углев		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<u>Завтрак</u>													
№45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	6,5	24,66	169,1	0,26	0,78	0,03	0,8	206	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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,04	6,0	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№1	Винегрет овощной	100	1,26	7,0	8,32	115,9	0,7	6,0	0,12	3,2	21,2	47	20	0,8
№55	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	137,3	0,07	5,1	0,1	0,25	56,25	65	28,7	1,0
№216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№160	Голубцы ленивые	100	11,25	8,0	8,45	115,8	0,04	28,3	0,12	0,19	38,3	134,0	63,14	0,3
№231	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	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	1,5	0,26	15,0	43,0	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
	<u>Полдник</u>													
№245	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33,2	27	2,2
	<u>Ужин</u>													
№ 101	Каша перловая с маслом	200	4,78	4,77	27,5	166,5	0,04	0	0,08	2,4	28,5	202	28	0,9
№ 143	Котлета рыбная	100	10,36	4,93	6,79	121,0	0,07	1,71	0,07	0,8	25,3	103,1	21,7	0,84
№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	30,57	167,3	0,04	18	0,03	0,36	22,5	48,6	9,4	0,4
	Итого:		71,85	72,33	343,2	2378,7	1,23	58,7	0,68	8,9	1153,4	1540,0	255,3	13,1

11 день

номер тех.карты	12-18	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	7,8	29,38	216,4	0,26	0,78	0,03	0,8	247	169	31	0,6
	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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,01	0	0	0,85	3,0	13,5	1,65	0,2
№1 №55 №216 №160 №231 №255	<u>Обед</u>													
	Винегрет овощной	130	1,89	10,5	12,4	136,6	0,11	9	0,18	3,9	31	71	30,2	1,2
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	137,3	0,07	5,1	0,1	0,25	56,2	65,0	28,7	1,0
	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112,4	40	1,4
	Голубцы ленивые с молочным соусом	120	13,12	9,7	9,82	136,0	0,04	32,6	0,15	0,23	45,8	160,8	75,7	2,0
	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
	Хлеб пшеничный	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,33	24,11	107,7	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	4,6	8,18	116,0	0,02	0	0	0	210	190	25	0,1
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,6	48,23	220,1	0,03	0	0	0,16	16,2	68	68	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	33	1,6
№101 № 64 №271 № 309	<u>Ужин</u>													
	Каша перловая с маслом	200	4,78	4,77	27,5	166,5	0,06	0	0,08	2,4	28,0	202,0	28	1,2
	Котлета рыбная	120	12,2	5,93	7,35	145,3	0,09	2,4	0,09	0,9	30,45	125,6	38,4	1,5
	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	76	0,8
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,98	85,6	0,04	0	0	0,12	8,4	34	76	0,8
	Шанежка с картофелем	80	8,01	8,82	36,0	187,5	0,06	24	0,05	0,42	30,0	64,8	12,6	0,6
	Итого:		85,53	84,75	405,04	2803,1	1,28	66,4	0,84	12,4	1156,1	1780,3	301,5	16,4

12 день

номер тех.кар.	7-11	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№100	<u>Завтрак</u> Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	4,75	5,02	19,12	165,5	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
№259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	21	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	8,7	41,7	0,01	0	0	0,45	2	9	1,1	0,2
№7	<u>Обед</u> Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	9,1	3,58	110,0	0,04	13,6	0,09	2,8	37,6	42,4	20,6	0,6
№60	Уха со взбитым яйцом	250	6,0	3,42	11,52	112,0	0,15	6,2	0,01	0,15	33,2	113,0	32,2	1,2
№200	Каша ячневая с маслом	150	3,24	3,8	20,61	167,9	0,12	0	0,9	1,65	24	36	23	0,4
№171	Биточки мясные с	100	15,26	16,74	8,2	190,6	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	14,0	64,2	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,23	19,98	85,6	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	178	21	0,1
	Хлеб пшеничный с повидло	90/10	5,2	0,72	46,41	218,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,0	9	0	2	27	18	16	1,3
№210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,05	0,15	68,4	56,5	31,3	0,2
№192	Птица отварная	90	11,3	11,3	0,76	174,6	0,02	0	0,06	0,2	16,4	145	9	0,8
№209	Яйцо вареное	40	5,1	4,69	46,09	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	0,02	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:		79,19	82,31	362,71	2382,5	1,15	63,56	0,81	9,4	1130,2	1604,6	248	13,4

12 день

номер тех.кар.	12-18	выход, г	химический состав			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
№100	<u>Завтрак</u> Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	6,62	24,4	210,1	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
№259	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	12,4	65,4	0,02	0,04	0,02	0,03	155	105	11,2	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	21	15	18	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,42	8,7	62,5	0,05	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
№7	<u>Обед</u> Салат из квашеной капусты с луком	130	2,4	12,6	5,37	143,0	0,06	20,5	0,11	3,2	56,4	63,0	31,0	1,0
№60	Уха со взбитым яйцом	250	6,0	3,42	11,52	112,0	0,15	6,2	0,01	0,15	33,2	113,0	32,2	1,25
№200	Каша ячневая с маслом	200	2,33	5,0	27,49	211,3	0,16	0	1,2	2,2	32	48	30,6	1,5
№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	40	1,88	0,28	19,98	85,6	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
№245	<u>Полдник</u>													
	Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный с повидло	110/10	5,2	0,72	53,05	257,3	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
№210	<u>Ужин</u> Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,05	0,15	68,4	56,5	31,3	0,2
№192	Птица отварная	110	15,5	15,5	1,04	222,0	0,03	0	0,08	0,3	22,5	199,3	12,3	1,1
№209	Яйцо вареное	40	5,1	4,69	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	0,02	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:		91,65	90,95	373,9	2770,9	1,38	79,5	0,98	10,8	1195,3	1821,6	305,6	17,5

13 день

номер тех.ка	7-11	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	150/10	16,72	5,87	21,3	184,2	0,06	0,4	0,03	1,46	140,0	217,7	28,7	0,66
№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	1,4	1,2	12,4	65,4	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
	Фрукт	85	0,22	0	19,5	32,8	0,04	6	0	0,2	21	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,01	0	0	0,3	2	9	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№9	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1,16	8,0	7,45	116,4	0,04	13	0,12	2,6	23	42	20	0,4
№35	Свекольник	250	3,01	4,8	10,05	158,7	0,05	10,7	0	0,7	57,5	185	30	1,5
№101	Каша перловая вязкая	200	4,78	4,77	27,20	166,5	0,7	0	0,1	0,03	68,3	81,3	16,9	0,7
№87	Суфле «Золотая рыбка» с молочным соусом	100 50	14,5 1,68	7,1 3,44	15,6 4,61	155,2 56,1	0,08 0,02	4,5 0	0,05 0,08	0,03 0,06	105,0 78	228 56,3	48,9 12,5	1,4 0,8
№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>													
№245	Кефир	180	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный с повидло	90/10	5,2	0,62	43,41	218,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	100	0,6	0	23,3	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№ 22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,8	9,2	113,2	0,03	3,6	0,03	2,3	16	38	221	0,7
№ 216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112,4	40	1,4
№189	Котлета из птицы	100	5,18	3,6	7,52	153,7	0,03	0	0,06	0,2	16,2	76,8	18,0	1,8
№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	20	0,94	0,14	9,99	42,0	0,03	0	0	0,09	6,3	26	5,8	0,6
	Итого:		74,38	70,36	347,86	2415,3	1,18	58,8	0,74	9,6	1130,2	1632,4	251,3	14,2

13 день

номер тех.кар ты	12-18	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	190/10	21,08	7,43	27,0	233,7	0,11	0,61	0,04	1,85	177,3	356,2	47,7	0,83
№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	12,0	65,4	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
	Фрукт	85	0,22	0	10,7	32,8	0,04	6	0	0,2	2,1	15	11	0,9
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	7,7	87,5	0,07	1,7	0,04	0	210	190	25	0,18
	Печенье	15	1,55	1,42	8,7	62,5	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	<u>Обед</u>													
№25	Салат картофельный с квашеной капустой	130	2,25	10,0	11,1	141,3	0,06	19,5	0,18	3,9	35,1	63,6	31,0	0,6
№35	Свекольник	250	3,01	4,8	10,0	158,7	0,05	10,7	0	0,7	57,5	185	30	1,5
№101	Каша перловая вязкая	200	4,78	4,77	27,5	166,5	0,05	0	0,1	0,9	7	108,4	22,6	1,7
№87	Суфле «Рыбка золотая» с молочным соусом	120 50	17,4 1,68	8,5 3,44	18,7 4,61	186,2 56,1	0,1 0,02	0 0	0,12 0,08	0,04 0,06	81,9 78	240,0 56,3	50,4 12,5	0,7 0,8
№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	40	1,88	0,28	28,94	85,6	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>													
№245	Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный с повидло	110/10	5,2	0,72	53,05	257,3	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,21
	Фрукт	100	0,6	0	19,5	38,5	0,03	9	0	2	27	18	16	1,3
	<u>Ужин</u>													
№ 22	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,8	9,2	113,2	0,03	3,6	0,03	2,3	16,0	38	22	0,7
№216	Картофельное пюре	200	4,26	4,9	29,2	218,0	0,2	7,4	0,04	0	54	112	40	1,4
№189	Котлета из птицы	120	13,77	5,4	11,28	214,5	0,03	0	0,07	0,25	20,2	76,8	25,0	2,7
№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	9,9	42,3	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:		97,02	82,54	405,6	2798,9	1,38	74,4	0,95	11,6	1205,3	1725,3	302,1	18,6

14 день

номер тех.карты	7-11	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>													
№44	Суп молочный рисовый	250	6,18	6,58	23,28	167,3	0,26	0,78	0,03	0,8	160,2	141,3	26,1	0,3
№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
	<u>2-й завтрак</u>													
	Сок	200	0	0	10,0	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	10	0,9	0,95	5,8	41,7	0,03	0	0	0,3	2	2	1,1	0,18
	<u>Обед</u>													
№9	Икра свекольная	100	1,4	6,0	9,22	124,4	0,04	6,0	0,18	5,2	21,2	42,4	20,1	0,8
№39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,86	21,76	124,0	0,12	5,0	0,12	0,1	24	78	30,2	1,2
	Омлет с мясом	200	31,83	31,83	4,53	398,2	0,09	0	0,09	1,32	64,3	210,3	51,0	2,8
№121	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	18,2	72,3	0,02	3,4	0	0	12	4	4	0,8
№255	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>													
№245	Кефир	200	5,1	4,21	7,22	104,4	0,02	0	0	0,7	180	174	21	0,1
	Хлеб пшеничный	70	3,2	0,46	33,76	153,7	0,03	0	0	0,12	8,4	34	7,6	0,8
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	0	0	0,6	48	33,2	27	2,2
	<u>Ужин</u>													
№210	Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,05	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
№147	Рыба, припущенная в молоке	100	13,3	5,98	6,83	126,9	0,25	4,5	0	0,03	87,5	190,0	40,7	1,1
№299	Ватрушка с творогом	60	7,08	5,63	41,81	176,3	0,06	0	0,1	2,4	62,3	53,4	7,8	0,78
№271	Чай с сахаром	200	0	0	8,0	32,2	0,02	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:		93,12	84,96	315,13	2382,2	1,25	69,2	0,81	9,4	1096,	1509,	245,	12,1

14 день

номер тех.кар	12-18	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>													
№ 44	Суп молочный рисовый	300	7,3	7,09	27,94	210,4	0,26	0,78	0,03	0,8	160,0	141,3	26,1	0,3
№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
	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	87,5	0,02	6	0	0,7	32	22	18	0,4
	Печенье	15	1,35	1,35	8,7	62,5	0,01	0	0	0,45	3,0	13,5	1,65	0,2
	<u>Обед</u>													
№9	Икра свекольная	130	2,1	9,0	13,8	161,2	0,06	9,0	0,22	7,4	32,3	63,6	31	1,2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,5	21,76	124,0	0,12	5,0	0,12	0,1	24	78	30,2	1,2
№39	Омлет с мясом	200	31,83	31,95	4,53	398,2	0,09	0	0,09	1,32	64,3	210,0	51,0	2,8
№121	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	20,4	82,5	0,03	5,4	0	0	18	6	6	0,9
№255	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>													
№ 245	Кефир	200	5,6	4,6	8,18	116,0	0,07	0	0	0	210	190	25	0,12
	Хлеб пшеничный	100	4,6	0,6	48,23	220,1	0,03	0	0	0,16	16,2	68	16,2	1,2
	Фрукт	185	0,82	0	23,3	96,0	0,09	15	0	0,6	48	33	21,7	1,6
	<u>Ужин</u>													
№210	Капуста тушеная	200	4,71	5,81	24,21	156,8	0,05	22,6	0,06	0,15	68,4	56,5	31,3	1,2
№147	Рыба, припущенная в молоке	120	15,95	7,14	8,19	152,2	0,3	5,4	0	0,04	105	228	48,9	1,4
№299	Ватрушка с творогом	80	9,44	7,5	55,74	228,4	0,08	0	0,14	3,2	83,0	71,2	10,4	1,04
№271	Чай с сахаром	200		0	8,0	32,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	0,94	0,14	9,9	42,0	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:		105,3	93,78	397,06	2797,8	1,36	71,3	0,85	11,5	1286	1865,	291,	17,3