Утверждаю
и.о. директора ГКОУ УР
«Соколовская школа-интернат»
О.Е. Шапаренко
Приказ №17од от 27.02.2025г.

Четырнадцатидневное меню
ГКОУ УР «Соколовская школа-интернат
на весеннее-летний период

2025г.

1 день															
номер	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	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														
№ 25	Салат картофельный с квашеной	100	2,11	8,9	10,1	100,7	0,05	8	0,13	3	31	48,4	23,8	0,46	
	капустой														
№ 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		**85,09**	**82,47**	**314,03**	**2417**	**1,25**	**60,32**	**0,68**	**9,13**	**1013,4**	**1133,2**	**278,38**	**13,47**	
2 день															
номер	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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 припущенная 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	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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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														
№ 41	Салат из припущенной 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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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	250	8,7	6,82	19,01	155	0,12	5	0,1	0,3	45,1	84	25	0,8	
	фрикадельками														
№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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	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	
№ 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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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 припущенная 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														
№ 25	Салат картофельный с квашеной	100	2,11	8,9	10,1	100,7	0,05	8	0,13	3	31	48,4	23,8	0,46	
	капустой														
№ 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		**90,33**	**80,45**	**314,8**	**2431,8**	**1,07**	**60,93**	**0,85**	**10,52**	**1008,3**	**1288,9**	**292,28**	**13,81**	

8 день

номер	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	1 Завтрак														
№ 45	Суп молочный с макаронными	250	6,98	6,5	18,3	191,1	0,26	0,78	0,03	0,12	206,0	81	26,1	0,4	
	изделиями														
№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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				

тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	1 Завтрак														
№ 105	Каша рисовая молочная с маслом	150/3	3,84	4,96	16,5	141	0,08	0	0,02	0,5	80,0	111,0	28,0	0,4	
№ 9	Морковь припущенная 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	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														
№260	Молоко кипяченое	190	5,3	4,94	8,9	96	0,06	0	0,08	0,17	176	106,0	28,8	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	
	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	
№ 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	
№ 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	
№ 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	
№ 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	
№299	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	29,3	190,0	0,06	0	0,1	2,4	62,3	53,4	7,8	0,51	
	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	
№156	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	
№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	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	

	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		**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**				**Миниральные вещества, мг**				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	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														
№ 41	Салат из припущенной 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														
№214	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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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 припущенная 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	
	Обед														
№ 25	Салат картофельный с квашеной	100	2,11	8,9	10,1	100,7	0,04	14	0,04	2,8	170	42,4	20,6	0,3	
	капустой														
№ 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	
№121	Омлет с мясом с маслом	200	31,83	31,93	4,53	402	0,09	0	0,2	1,32	64,3	210,3	51,0	2,8	

№ 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	
№299	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	190,0	0,06	0	0,1	2,4	62,3	53,4	7,8	0,78	
	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	
№ 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	
№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														
№ 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 пшеничный	20	0,94	0,14	9,99	42	0,02	0	0	0,06	4,2	17	3,8	0,4	
	Итого		**85,19**	**84,19**	**309,37**	**2361,4**	**1,08**	**68,93**	**0,78**	**12,99**	**918,7**	**1113,0**	**278,8**	**13,82**	

12 день

номер	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	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 припущенная 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 пшенная 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	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	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														
№ 25	Салат картофельный с квашеной капустой	100	2,11	8,9	10,1	100,7	0,05	8	0,13	3	31	48,4	23,8	0,46	
№ 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	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		**72,01**	**78,77**	**335,19**	**2425**	**1,48**	**53,68**	**0,82**	**12,05**	**963,24**	**1158,9**	**294,3**	**13,86**	
14 день															
номер	7---11	выход.	химический состав			К,кал	Витамины, мг				Миниральные вещества, мг				
тех.карт		гр	белки	жиры	углев.		B1	C	A(мгк)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	1 Завтрак														
№ 45	Суп молочный с макаронными	250	6,98	6,5	18,3	191,1	0,26	0,78	0,03	0,12	206,0	81	26,1	0,4	
	изделиями														
№ 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														
№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**	