Балан Сергей Исаевич 2024-09-24 16:48:08

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СО "Верхнепышминская школа-интернат имени С.А. Мартиросяна"
_____ С.И. Балан
приказ №78/14 от 30.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для детей 11-18 лет

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	1-Й ДЕНЬ														
09.00	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	174 (1)	260,90	5,50	7,23	42,85	65,33	9,5	78,72	0,3	0,02	0,48	0,03	1,05
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	152,76	9,75	10,37	1,85	72,16	11,2	158,04	1,85	0,07	0,18	0,2	3,6
	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1 (1)	124,95	1,99	7,50	12,21	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Чай с молоком и сахаром	150/50/10	378 (1)	81,00	1,52	1,35	15,90	126,6	11	92,8	0,41	0,04	1,33	0,01	0
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Итого завтрак	***575***		***671,81***	***20,74***	***26,81***	***82,81***	***282,99***	***46,80***	***397,46***	***4,09***	***0,21***	***1,99***	***0,28***	***5,75***
13.00	Салат из св.помидоров и огурцов с зеленым луком	100	24 (1)	70,60	0,95	6,06	3,05	47,18	7,5	40,1	0,7	0,03	9,4	0	6,7
	Суп картофельный с мак. изд.	250	103 (1)	118,25	2,68	2,83	21,46	98	17,25	159,1	2	0,2	8,25	0,33	0,5
	Суфле из цыпленка с маслом сливочным	100/5	299 (1)	260,00	14,80	20,90	2,60	75	14	120	1,3	0,03	0,7	0,1	10,6
	Рагу из овощей с соусом сметанным № 330	200/10	143(1)	214,00	3,54	17,98	25,20	84,21	6,52	90	1,2	0,12	25,02	0,09	0,2
	Напиток витаминизированный пром. произв.	200	инстр.	80,00	0,00	0,00	19,00	0	0	0	0	0,3	2	0,12	2,34
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***965***		***964,75***	***29,88***	***48,99***	***115,50***	***336,89***	***89,97***	***547,50***	***8,54***	***0,86***	***45,37***	***0,64***	***22,39***
16.30	Кекс творожный	150	447(1)	472,50	7,07	11,13	64,59	40,7	13,65	73,8	0,77	0,046	0,46	0,06	0,09
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Итого полдник	***350***		***590,50***	***12,67***	***17,53***	***73,99***	***232,70***	***39,65***	***227,80***	***1,77***	***0,25***	***12,46***	***0,18***	***0,09***
19.00	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с луком № 332	90/30	279(1)	139,60	9,07	6,56	13,97	52	16	123	1,5	0,08	0,7	0,04	1,5
	Морковь, припущенная с маслом сливочным	180/5	136 (1)	133,90	2,59	10,41	13,30	78,96	30	94,51	1,07	0,09	6,73	0,06	3,5
	Творог 0,1	100	223(1)	115,00	7,60	4,20	11,70	346	33,4	380,4	1,1	0,1	0,83	0,1	2,5
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,1
	Хлеб пшеничный	4/25		235,00	7,90	1,00	48,30	23	33	87	2	0,16	0	0	1,3
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***885***		***795,57***	***30,21***	***22,97***	***125,05***	***571,96***	***148,40***	***752,91***	***10,87***	***0,49***	***33,06***	***0,28***	***9,70***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***175,20***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***0,00***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***3010***		***3197,83***	***102,56***	***121,31***	***422,97***	***1652,04***	***371,22***	***2152,77***	***27,15***	***1,97***	***92,88***	***1,42***	***39,03***
				Итого 1-й день:	***1,0***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	2-Й ДЕНЬ														
09.00	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200/10	173 (1)	*303,00*	*8,31*	*13,12*	*37,63*	*111,6*	*20,82*	*234,9*	*1,73*	*0,18*	*0,96*	*0,05*	*0,2*
	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	*183,20*	*4,96*	*7,75*	*24,24*	*8,4*	*1*	*20,5*	*0,33*	*0,03*	*0*	*0,04*	*0,4*
	Сыр полутвердый в ассортименте	40	15(1)	*144,00*	*9,28*	*11,80*	0	*128*	*5*	*100*	*0,2*	*0,01*	*0,14*	*0,052*	*2,6*
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	*118,60*	*4,08*	*3,50*	*17,58*	*152,22*	*21,34*	*124,56*	*0,48*	*0,06*	*1,59*	*0,02*	*0*
	Хлеб ржаной	40		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Итого завтрак	***550***		***801,00***	***28,61***	***36,53***	***89,45***	***410,72***	***62,26***	***527,36***	***3,94***	***0,33***	***2,69***	***0,16***	***3,90***
13.00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	46 (1)	*90,10*	*0,12*	*5,10*	*11,16*	*33,48*	*16*	*29,35*	*0,97*	*0,13*	*16,87*	*0*	*4,52*
	Борщ с капустой, картофелем и со сметаной	250/5	82 (1)	*132,46*	*2,00*	*5,40*	*10,10*	*49,72*	*26,12*	*74,6*	*1,22*	*0,05*	*10,67*	*0*	*0,5*
	Рыба, тушенная с овощами.	100/50	229 (1)	*154,50*	*17,03*	*4,35*	*5,70*	*59,13*	*55,62*	*211,47*	*1,2*	*0,08*	*5,88*	*8,6*	*6,1*
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	*213,19*	*3,80*	*11,29*	*22,18*	*18,5*	*32,3*	*78,99*	*1,1*	*0,02*	*21*	*0,06*	*0,22*
	Компот из изюма	200/20/15	348 (1)	*122,20*	*0,40*	*0,08*	*29,85*	*14,32*	*8,12*	*29,36*	*0,45*	*0,02*	*0*	*0*	*1,68*
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	2/25		*117,50*	*3,95*	*0,50*	*24,15*	*11,5*	*16,5*	*43,5*	*1*	*0,08*	*0*	*0*	*0,65*
	Итого обед	***940***		***882,15***	***29,28***	***27,08***	***113,14***	***197,15***	***168,76***	***514,67***	***7,14***	***0,43***	***54,42***	***8,66***	***14,37***
16.30	фрукты	185		*71,67*	*1,65*	*0,4*	*14,98*	*38*	*24*	*32*	*4,6*	*0,04*	*10*	*0,04*	*0,8*
	Ватрушка с творогом	100	406(1)	*183,70*	*17,07*	*8,70*	*10,30*	*151,9*	*23,08*	*0,278*	*0,57*	*0,05*	*0,23*	*55,3*	*0,28*
	сок фруктовый	200	389 (1)	*100,40*	*1,40*	*0,40*	*22,80*	*34*	*12*	*36*	*0,6*	*0,02*	*14,8*	*0,04*	*0,2*
	Итого полдник	***485***		***355,77***	***20,12***	***9,50***	***48,08***	***223,90***	***59,08***	***68,28***	***5,77***	***0,11***	***25,03***	***55,38***	***1,28***
19.00	Шницель натуральный рубленый	90	267(1)	*418,50*	*14,06*	*49,14*	*7,40*	*13,63*	*29,3*	*153*	*2,43*	*0,42*	*2*	*0,08*	*3*
	Капуста белокочанная тушеная свежая	235	321(1)	*176,40*	*4,85*	*7,60*	*22,14*	*93,6*	*29,7*	*116,9*	*1,9*	*0,06*	*40,3*	*0*	*3,3*
	Вафли	30		*102,60*	*0,10*	*0,80*	*24,30*	*3*	*0,6*	*9,9*	*0,18*	*0,1*	*0*	*0,002*	*1,4*
	кисель	200	инстр.	*80,00*	*1,06*	*0,00*	*19,00*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0,04*	*1*	*0,01*	*0*
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	4/25		*235,00*	*7,90*	*1,00*	*48,30*	*23*	*33*	*87*	*2*	*0,16*	*0*	*0*	*1,3*
	Итого ужин	***685***		***1064,70***	***29,95***	***58,90***	***131,14***	***143,73***	***106,70***	***414,20***	***7,71***	***0,83***	***43,30***	***0,09***	***9,70***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	*88,00*	*5,10*	*4,4*	*3,52*	*211,2*	*24*	*158*	*0,18*	*0,07*	*1,2*	*0,04*	*0,08*
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	1/25		*58,80*	*1,98*	*0,25*	*12,10*	*5,8*	*8,3*	*21,7*	*0,5*	*0,04*	*0*	*0*	*0,32*
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***2,20***	***0,16***	***0,00***	***0,04***	***1,34***
	Всего за день	***2895***		***3302,62***	***117,02***	***137,02***	***407,43***	***1203,00***	***443,20***	***1751,61***	***26,76***	***1,85***	***125,44***	***64,33***	***30,59***
	Итого 2-й день:				***1,1***	***1,3***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	3-Й ДЕНЬ														
09.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1 (1)	124,95	1,99	7,50	12,21	8,40	1,00	20,50	0,33	0,03	0,00	0,04	0,40
	Яйцо вареное	40	209 (1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22,00	5,00	77,00	1,00	0,03	0,00	0,10	0,20
	Суп молочный с макаронными изделиями	300	120 (1)	180,00	6,56	5,99	21,54	130,40	21,00	79,50	0,52	0,11	0,66	0,02	0,01
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14,00	90,00	0,13	0,04	1,30	0,02	0,02
Итого завтрак		***575***		468,55	16,80	20,77	49,70	286,58	41,00	267,00	1,98	0,21	1,96	0,18	0,63
13.00	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	40 (1)	112,70	2,74	7,07	9,55	41,00	13,00	38,00	0,70	0,00	9,00	0,01	4,50
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	88 (1)	110,35	1,80	6,95	7,90	89,1	16,6	116,6	1,9	0,05	19,16	0,41	0,5
	Печень тушеная в соусе	100/50	26(1)	247,50	19,20	13,50	6,67	23,59	16,71	359	21,24	0,3	12,6	0,086	10,6
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	302(1)	212,50	10,32	7,31	46,37	2,33	10,83	98,33	0,5	0,03	0	0,04	0,67
	сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
Итого обед		***1195***		***1138,15***	***43,97***	***36,55***	***169,49***	***255,02***	***131,34***	***809,63***	***28,98***	***0,59***	***56,26***	***0,59***	***18,62***
16.30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	223 (1)	401,80	25,90	19,60	49,60	346	33,4	380,4	1,1	0,1	0,83	0,1	2,5
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
Итого полдник		***380***		***519,80***	***31,50***	***26,00***	***59,00***	***538,00***	***59,40***	***534,40***	***2,10***	***0,30***	***12,83***	***0,22***	***2,50***
19.00	Биточки паровые из говядины с соусом молочным № 326	100/30	281 (1)	148,00	14,42	11,20	9,40	32	20	170	1,28	0,08	0,2	0,03	0,6
	Макаронные изделия отварные	180	202(1)	187,56	6,79	0,80	38,30	5,83	15	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,97
Итого ужин		***570***		***583,23***	***28,76***	***13,15***	***98,90***	***93,08***	***83,75***	***345,25***	***7,98***	***0,27***	***10,20***	***0,10***	***2,84***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	***0,08***
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
Итого 2-й ужин		***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
Всего за день		***2955***		***2908,73***	***107,12***	***101,48***	***402,71***	***1400,18***	***361,89***	***2183,38***	***42,92***	***1,53***	***82,45***	***1,13***	***25,69***
				Итого 3-й день:	***1,1***	***1,0***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	4-Й ДЕНЬ														
09.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	174 (1)	286,00	7,31	10,98	39,20	142,04	36	201	1	0,05	0,96	0,07	2,1
	Сыр полутвердый в ассортименте	30	15(1)	108,00	6,36	8,86	0	192	7,5	150	0,3	0,009	0,21	0,078	3,9
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Хлеб ржаной	60		104,40	3,96	0,72	20,04	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	50		117,50	3,95	0,50	24,15	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого завтрак	***550***		***734,50***	***25,66***	***24,56***	***100,97***	***502,56***	***87,24***	***544,66***	***3,48***	***0,21***	***2,76***	***0,17***	***7,02***
13.00	Салат из белокочанной капусты с зеленым луком	100	45 (1)	59,60	1,30	3,20	1,90	8,05	15	37,73	0,4	0	18,8	0	4,5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	96(1)	107,25	2,00	5,09	11,98	16,15	24,2	56,7	0,9	0,21	8,3	0	1,1
	Жаркое по - домашнему из говядины	50/250	259(1)	319,60	18,56	13,00	28,09	48	19,5	391	1,05	0,15	3	0,06	5,4
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	5,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***965***		***823,15***	***30,55***	***22,56***	***113,79***	***137,02***	***108,96***	***645,63***	***6,17***	***0,56***	***30,70***	***0,06***	***13,15***
16.30	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	377(1)	62,00	0,13	0,02	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,72
	Пирожок с капустой	100	406(1)	210,00	6,19	6,09	32,60	28,3	24	66	1,22	0,09	1,19	0,002	0,013
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого полдник	***485***		***272,00***	***6,32***	***6,11***	***47,80***	***42,50***	***26,40***	***70,40***	***1,58***	***0,09***	***4,02***	***0,00***	***0,73***
19.00	Шницель рыбный натуральный с маслом слив.	100/10	235 (1)	198,00	13,64	9,25	6,45	55	38	97	1,6	0,06	35	0,11	2,2
	Овощи, припущенные с маслом	180/5	136(1)	133,90	2,59	10,40	11,90	2,33	10,83	98,33	0,5	0,03	6,7	0,04	0,67
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***570***		***608,30***	***23,53***	***20,80***	***77,37***	***108,58***	***85,58***	***296,58***	***4,20***	***0,23***	***56,50***	***0,19***	***4,04***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,040***	***1,10***
	Всего за день		***2805***	***2636,95***	***95,12***	***79,04***	***365,55***	***1018,16***	***354,58***	***1784,37***	***17,31***	***1,25***	***95,18***	***0,46***	***26,04***
				Итого 4-й день:	***1,0***	***0,9***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	5-й день														
09.00	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	200/10	183 (1)	295,00	9,09	12,99	35,18	97	15	164	2	0,18	1,64	0,02	4,6
	Бутерброд с маслом сливочным	10/50	1 (1)	183,20	4,96	7,75	24,24	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	яйцо вареное	40	209(1)	63,00	5,08	4,80	0,28	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	0,02	0,02
	Хлеб ржаной	40		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Итого завтрак	***550***		***694,00***	***24,28***	***28,58***	***85,65***	***263,68***	***49,10***	***398,90***	***4,66***	***0,33***	***2,94***	***0,18***	***5,92***
13.00	Салат из свеклы отварной	100	52 (1)	72,80	1,41	6,01	8,26	55,46	17	40,63	1,32	0,01	6,6	0	4,5
	Суп картофельный с бобовыми	250	102(1)	148,25	5,49	13,70	16,54	107,46	18,31	151,6	4,17	0,1	16,8	0,43	0,7
	Макароные изделия отварные	180	202(1)	187,56	6,79	0,80	38,30	5,83	15	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
	Голубцы любительские с соусом сметанным с томатом и луком №333	180/60	56(1)	349,20	9,00	28,72	13,64	124,93	73	274,64	2,58	0,15	30,5	0,09	5,2
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349(1)	132,80	0,60	0,10	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***1020***		***1112,51***	***31,20***	***50,55***	***152,94***	***358,68***	***185,51***	***706,57***	***12,71***	***0,48***	***54,60***	***0,55***	***12,85***
16.30	Булочка домашняя	50	424(1)	203,00	4,05	4,35	36,75	25,00	4,00	40,00	0,31	0,02	0,00	0,05	0,01
	Чай с сахаром	200/15	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	фрукты	185		71,67	1,65	0,40	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого полдник	***435***		***131,67***	***1,72***	***0,42***	***29,98***	***38,00***	***24,00***	***32,00***	***4,60***	***0,08***	***10,03***	***0,05***	***0,80***
19.00	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным с луком № 332	100/30	279(1)	155,10	10,10	7,30	15,50	57	18	136	1,7	0,09	0,8	0,04	1,7
	Картофель отварной с маслом растительным	180/5	125(1)	211,70	3,40	9,30	24,50	37,9	18,5	95,5	1,3	0,17	22,8	0	1,9
	Сырники с морковью с молочным соусом№ №332	150/30	221(1)	404,60	19,00	21,80	33,20	195	36	256	1,1	0,1	1,14	0,12	0,01
	Напиток витаминизированный пром.произв.	200	инстр.	80,00	0,00	0,00	19,00	0	0	0	0	0,3	20	0,12	2,34
	Хлеб пшеничный	4/25		235,00	7,90	1,00	48,30	23	33	87	2	0,16	0	0	1,3
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,4	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Итого ужин	***990***		***1186,80***	***41,80***	***39,80***	***163,30***	***346,90***	***117,50***	***610,50***	***6,70***	***0,84***	***59,54***	***0,32***	***7,45***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	***0,08***
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
Итого 2-й ужин		***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***3230***		***3323,98***	***108,06***	***124,36***	***457,49***	***1234,76***	***422,51***	***1975,07***	***30,55***	***1,89***	***128,31***	***1,14***	***28,12***
				Итого 5-й день:	***0,9***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	6-И ДЕНЬ														
09.00	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	202,76	9,75	10,37	1,85	72,16	11,2	158,04	1,85	0,07	0,18	0,2	3,6
	Каша пшенная рассыпчатая с маслом слив.	200/10	171 (1)	250,44	8,98	12,06	51,50	38,67	9	83	0,8	0,12	0	0,03	0,17
	Сыр полутвердый в ассортименте	20	15(1)	72,00	4,64	5,91	0	128	5	100	0,2	0,006	0,14	0,052	2,6
	Какао с молоком сгущенным с сахаром	200	383 (1)	138,40	3,70	2,6	25,10	127,99	17,99	119,66	0,64	0,03	0,38	0,01	0,02
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,3	12,10								
	Итого завтрак	***560***		***663,60***	***27,07***	***30,94***	***78,45***	***366,82***	***43,19***	***460,70***	***3,49***	***0,23***	***0,70***	***0,29***	***6,39***
13.00	Салат из капусты с морковью	100	45(1)	59,60	1,30	3,20	1,90	8,05	6	37,73	0,4	0	18,8	0	4,5
	Суп из овощей	250	99(1)	95,25	1,59	5,00	9,15	52,5	35	117,5	1,9	0,16	18,3	0,37	0,3
	Суфле " Рыбка"	100	43 (2)	198,00	13,69	11,70	9,57	119	15	214	6	0,21	25,5	0,06	4,35
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	212,60	3,78	11,26	22,70	21,2	21,8	79,9	1,1	0,02	19,8	0,05	0,2
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***940***		***920,15***	***28,87***	***32,48***	***119,52***	***265,75***	***140,00***	***610,83***	***13,44***	***0,58***	***83,10***	***0,48***	***11,50***
16.30	Сок фруктовый	200/15	388 (1)	88,20	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0,04	0,2
	Пирожок с яблоком	75	406(1)	161,50	0,40	0,41	39,06	17,09	9,11	2,316	0,304	0,03	5,06	0,03	0,202
	Фрукты	185		71,67	1,65	0,40	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого полдник	***695***		***249,70***	***1,08***	***0,69***	***59,82***	***38,43***	***12,55***	***5,76***	***0,93***	***0,04***	***105,06***	***0,07***	***0,40***
19.00	Фрикадельки из мяса цыпленка с маслом слив.	100/5	297 (1)	223,00	14,32	15,28	7,02	97	9	258	1,4	0,1	4	0,24	1,2
	Свекла тушеная в молочном соусе № 326	180/30	140 (1)	221,18	4,04	10,80	21,00	95	20,3	106,2	1,5	0,07	2,7	0,01	4,2
	Печенье	30		121,60	2,40	2,60	22,10	16,9	2,7	24,8	0,23	0,02	0	0,03	0,01
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	377 (1)	62,00	0,13	0,02	15,20	14,2	2,4	4,4	0,36	0	2,83	0	0,72
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***620***		***803,78***	***26,79***	***29,45***	***101,54***	***240,35***	***59,15***	***458,65***	***4,99***	***0,31***	***9,53***	***0,28***	***7,10***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	***0,08***
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***3050***		***2836,23***	***92,87***	***98,57***	***384,95***	***1138,85***	***301,29***	***1763,04***	***24,73***	***1,32***	***199,59***	***1,16***	***26,49***
	Итого 6-й день:				***1,0***	***1,0***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	7-Й ДЕНЬ														
09.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1 (1)	124,95	1,99	7,50	12,21	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Чай с молоком и сахаром	150/50/10	378 (1)	81,00	1,52	1,35	15,90	126,6	11	92,8	0,41	0,04	1,33	0,01	0
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	200/10	173 (1)	303,00	8,31	13,12	37,63	111,6	10,82	234,9	1,73	0,18	0,96	0,05	0,2
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Салат из моркови с изюмом	100	66/(1)	95,30	1,26	0,13	22,28	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого завтрак	***575***		***656,45***	***15,06***	***22,46***	***98,02***	***262,90***	***45,22***	***417,30***	***4,17***	***0,34***	***2,29***	***0,10***	***1,62***
13.00	Винегрет овощной	100	67(1)	125,10	1,40	10,04	7,29	31,24	19,53	0,828	0,47	0,04	9,63	0	4,5
	Суп картофельный	250	97 (1)	114,00	2,30	2,75	16,90	57,5	9	84	1,1	0,12	12	0,4	0,7
	Гуляш из говядины	70/50	260(1)	234,00	18,70	21,60	3,70	18,2	22	217	5,6	0,19	12,6	0,02	14,8
	Макаронные изделия отварные	180	202(1)	187,56	6,79	0,80	38,30	5,83	15	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	5,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***960***		***997,36***	***37,88***	***36,46***	***138,01***	***177,59***	***115,79***	***540,03***	***11,59***	***0,58***	***34,83***	***0,45***	***22,45***
16.30	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	222 (1)	393,50	19,40	15,20	49,70	135,10	25	177,4	0,7	0,09	0,7	0,09	0,01
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Итого полдник	***380***		***511,50***	***25,00***	***21,60***	***59,10***	***327,10***	***51,00***	***331,40***	***1,70***	***0,29***	***12,70***	***0,21***	***0,01***
19.00	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	234 (1)	194,00	12,86	11,82	8,98	45	28	166,7	0,14	0,008	0,32	0,004	6,1
	Картофель жаренный из (отварного)	200	146(1)	328,00	4,60	18,22	31,30	25,08	44,52	90	1,66	0,12	34,56	0,09	0,2
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***765***		***870,07***	***26,41***	***31,59***	***114,28***	***159,33***	***133,27***	***389,95***	***8,50***	***0,31***	***59,68***	***0,17***	***7,30***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день		***2915***	***3234,38***	***113,41***	***117,12***	***435,03***	***1154,42***	***391,68***	***1905,78***	***27,84***	***1,68***	***110,70***	***0,97***	***32,48***
				Итого 7-й день:	***1,0***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	8-Й ДЕНЬ														
09.00	Каша гречневая жидкая молочная с маслом слив.	200/10	183 (1)	275,00	9,09	12,99	35,18	97	20	164	2	0,18	1,64	0,02	4,6
	Сыр полутвердый в ассортименте	40	15(1)	144,00	9,28	11,82	0	128	5	100	0,2	0,006	0,14	0,052	2,6
	Яйцо вареное	40	209 (1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром	200	380 (1)	113,40	2,94	1,99	20,92	129	13	87	0,08	0,02	0,38	0,05	0
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	30		70,56	2,37	0,30	14,40	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого завтрак	***550***		***718,16***	***30,74***	***32,06***	***80,78***	***392,30***	***65,40***	***497,10***	***4,98***	***0,33***	***2,16***	***0,22***	***8,42***
13.00	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	42 (1)	99,50	1,75	6,18	9,25	15,91	18,71	28	0,75	0,02	11	0	0
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/35	117(1)	174,50	6,35	8,63	17,60	2	13,3	44,2	0,8	0,03	15	0,1	4,1
	Биточки паровые из говядины с соусом молочным № 326	100/30	281 (1)	148,00	14,42	11,20	9,40	32	20	170	1,28	0,08	0,2	0,03	0,6
	Капуста белокочанная тушеная свежая	235	321(1)	176,40	4,85	7,60	22,14	93,6	19,7	116,9	1,9	0,06	40,3	0	3,3
	Напиток витаминизированный пром. произв.	200	инстр.	80,00	0,00	0,00	19,00	0	0	0	0	0,3	2	0,12	2,34
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***1035***		***900,30***	***35,28***	***34,83***	***121,58***	***176,01***	***116,41***	***497,40***	***8,07***	***0,67***	***68,50***	***0,25***	***12,39***
16.30	Кекс "Столичный"	75	446 (1)	275,00	4,57	13,84	43,06	27,5	17	63,8	1,2	0,07	0	0,09	0,016
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Итого полдник	***275***		***375,40***	***5,97***	***14,24***	***65,86***	***61,50***	***29,00***	***99,80***	***1,80***	***0,09***	***14,80***	***0,13***	***0,22***
19.00	Печень тушеная в соусе	100/5	26/1)	247,50	19,20	13,50	6,67	23,59	16,71	359	21,24	0,3	12,6	0,086	10,6
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	213,19	3,80	11,29	22,18	18,5	22,3	78,99	1,1	0,02	21	0,06	0,22
	чай с сахаром	200/15	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***790***		***768,36***	***30,62***	***25,96***	***95,05***	***97,34***	***87,76***	***535,24***	***28,44***	***0,52***	***43,63***	***0,20***	***12,59***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***2885***		***2961,22***	***111,67***	***112,10***	***388,89***	***954,65***	***344,97***	***1856,64***	***45,17***	***1,77***	***130,29***	***0,84***	***34,72***
				Итого 8-й день:	***1,1***	***1,2***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	9-Й ДЕНЬ														
09.00	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	181 (1)	251,00	6,11	10,72	32,38	133	24,66	134	2,66	0,18	1,33	0,05	0,01
	Салат из моркови с изюмом	100	66 (1)	95,30	1,26	0,13	22,28	56	14	87	1,4	0,05	11	0,14	0,4
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого завтрак	***565***		***575,90***	***15,41***	***14,96***	***94,34***	***357,52***	***82,40***	***414,66***	***6,24***	***0,38***	***13,92***	***0,21***	***1,43***
13.00	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	45 (1)	59,60	1,30	3,20	1,90	8,05	6	37,73	0,4	0	18,8	0	4,5
	Рассольник домашний со сметаной	250/5	95(1)	114,50	2,10	5,09	11,30	189,1	8	195,7	2,02	0,22	19,8	0,46	1,1
	Рыба отварная с маслом сливочным	100/5	226(1)	148,00	18,80	7,82	0,90	75,66	15,6	138,62	0,64	0,06	0,68	0,05	7
	Макаронные изделия отварные	180	202(1)	187,56	6,79	0,80	38,30	5,83	15	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	132,80	0,60	0,1	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***950***		***864,36***	***37,50***	***18,23***	***128,60***	***343,64***	***106,80***	***611,75***	***7,70***	***0,50***	***39,98***	***0,54***	***15,05***
16.30	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Пирожок с картофелем	100	406(1)	126,00	6,19	6,09	.	201,48	26,8	243	0,12	0,08	0,89	0,08	2,3
	чай с сахаром	200/15	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Итого полдник	***485***		***257,67***	***7,91***	***6,51***	***29,98***	***239,48***	***50,80***	***275,00***	***4,72***	***0,16***	***10,92***	***0,13***	***3,10***
19.00	Каша гречневая рассыпчатая	180/6,3	302(1)	212,50	10,32	7,31	46,37	2,33	4,83	98,33	0,5	0,03	0	0,04	0,67
	Запеканка из творога с соусом яблочным № 337	140/20	223(1)	300,90	19,83	13,65	30,56	201,48	26,8	243	0,12	0,08	0,89	0,08	2,3
	Цыпленок отварной с маслом слив.	100/10	288(1)	284,00	22,06	14,15	0,48	57	9	218	1,4	0,1	4	0,24	1,2
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***725***		***1073,80***	***59,51***	***36,26***	***136,43***	***312,06***	***77,38***	***660,58***	***4,12***	***0,35***	***19,69***	***0,40***	***5,34***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***2960***		***2970,73***	***129,39***	***80,97***	***414,97***	***1480,20***	***363,78***	***2189,09***	***24,66***	***1,55***	***85,71***	***1,32***	***26,02***
				Итого 9-й день:	***1,2***	***0,8***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	10-Й ДЕНЬ														
09.00	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200/10	174 (1)	*294,00*	*6,00*	*10,85*	*42,95*	*130,67*	*11*	*157,44*	*0,6*	*0,06*	*0,96*	*0,05*	*2,1*
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	*202,76*	*9,75*	*10,37*	*1,85*	*22*	*5*	*77*	*1*	*0,03*	*0*	*0,1*	*0,2*
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	*100,60*	*3,17*	*2,7*	*15,95*	*125,78*	*14*	*90*	*0,13*	*0,04*	*1,3*	*0,02*	*0,02*
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	1/25		*58,80*	*1,98*	*0,25*	*12,10*	*5,8*	*8,3*	*21,7*	*0,5*	*0,04*	*0*	*0*	*0,32*
	Итого завтрак	***570***		***708,36***	***22,88***	***24,51***	***82,85***	***294,75***	***52,40***	***393,54***	***3,43***	***0,22***	***2,26***	***0,17***	***3,34***
13.00	Салат овощной с яблоками	100	56 (1)	*35,10*	*1,16*	*0,19*	*7,20*	*43,14*	*7*	*111*	*1,2*	*0,03*	*15,5*	*0*	*6,7*
	Борщ со сметаной	250/5	81(1)	*91,25*	*1,60*	*5,40*	*8,56*	*90,8*	*17*	*46,1*	*1,1*	*0,03*	*10,9*	*0*	*0,5*
	Бефстроганов	70/50	250(1)	*406,00*	*21,30*	*32,30*	*7,20*	*102,6*	*17,4*	*239*	*3,4*	*0,07*	*1*	*0,04*	*8,8*
	Морковь, припущенная с маслом сливочным	180/5	136 (1)	*133,90*	*2,59*	*15,58*	*13,30*	*78,96*	*30*	*94,51*	*1,07*	*0,1*	*6,73*	*0,06*	*3,5*
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	*114,80*	*0,78*	*0,05*	*27,63*	*32,32*	*5,56*	*21,9*	*0,48*	*0,02*	*0,6*	*0*	*0,1*
	Хлеб ржаной	2/30		*104,40*	*3,96*	*0,72*	*20,04*	*21*	*28,2*	*94,8*	*2,34*	*0,1*	*0*	*0*	*1,4*
	Хлеб пшеничный	2/25		*117,50*	*3,95*	*0,50*	*24,15*	*11,5*	*16,5*	*43,5*	*1*	*0,08*	*0*	*0*	*0,65*
	Итого обед	***965***		***1002,95***	***35,34***	***54,74***	***108,08***	***380,32***	***121,66***	***650,81***	***10,59***	***0,43***	***34,73***	***0,10***	***21,65***
	вафли	30		*102,60*	*0,10*	*0,80*	*24,30*	*3*	*0,6*	*9,9*	*0,18*	*0,01*	*0*	*0,002*	*1,4*
	Сок фруктовый	200	389 (1)	*100,40*	*1,40*	*0,40*	*22,80*	*34*	*12*	*36*	*0,6*	*0,02*	*14,8*	*0,04*	*0,2*
	Фрукты	185		*71,67*	*1,65*	*0,40*	*14,98*	*38*	*24*	*32*	*4,6*	*0,04*	*10*	*0,04*	*0,8*
	Итого полдник	***415***		***203,00***	***1,50***	***1,20***	***47,10***	***37,00***	***12,60***	***45,90***	***0,78***	***0,03***	***14,80***	***0,04***	***1,60***
19.00	Биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	234 (1)	*194,00*	*12,85*	*11,81*	*8,99*	*45*	*18*	*166,7*	*1,4*	*0,08*	*0,32*	*0,04*	*6,1*
	Картофельное пюре с маслом слив.	180/5	128(1)	*213,19*	*3,80*	*11,29*	*22,18*	*18,5*	*22,3*	*78,99*	*1,1*	*0,02*	*21*	*0,06*	*0,22*
	Напиток из плодов шиповника	200/15	388 (1)	*88,20*	*0,68*	*0,28*	*20,76*	*21,34*	*3,44*	*3,44*	*0,63*	*0,01*	*100*	*0*	*0,2*
	Хлеб пшеничный	3/25		*176,00*	*5,90*	*0,75*	*36,22*	*17,25*	*24,75*	*65,25*	*1,5*	*0,12*	*0*	*0*	*0,97*
	Итого ужин	***560***		***671,39***	***23,23***	***24,13***	***88,15***	***102,09***	***68,49***	***314,38***	***4,63***	***0,23***	***121,32***	***0,10***	***7,49***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	*88,00*	*5,10*	*4,4*	*3,52*	*211,2*	*24*	*158*	*0,18*	*0,07*	*1,2*	*0,04*	***0,08***
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	1/25		*58,80*	*1,98*	*0,25*	*12,10*	*5,8*	*8,3*	*21,7*	*0,5*	*0,04*	*0*	*0*	*0,32*
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***2745***		***2784,70***	***92,01***	***109,59***	***351,80***	***1041,66***	***301,55***	***1631,73***	***21,31***	***1,07***	***174,31***	***0,45***	***35,18***
	Итого 10-й день:				***1,0***	***1,2***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
11-Й ДЕНЬ															
09.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/60	1 (1)	124,95	1,99	7,50	12,21	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом слив.	200/10	182 (1)	285,00	7,51	11,72	37,05	138,1	17,6	195,37	1,23	0,19	1,17	0,06	0,2
	Сыр полутвердый в ассортименте	30	15(1)	54,00	3,48	4,42	0	112	3,25	86	0,15	0,005	0,11	0,039	2,2
	чай с сахаром	200/15	376(1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Яйцо вареное	40	209 (1)	63,00	5,08	4,60	0,28	22,00	5,00	77,00	1,00	0,03	0,00	0,10	0,20
	Итого завтрак	***550***		***586,95***	***18,13***	***28,26***	***64,26***	***280,50***	***26,85***	***378,87***	***2,71***	***0,30***	***1,31***	***0,25***	***3,00***
13.00	Овощи натуральные свежие (помидоры,огурцы)	100	71 (1)	22,00	1,10	0,20	3,80	14	13	24	0,9	0,06	17,5	0	4,5
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	88 (1)	110,35	1,80	6,95	7,90	89,1	16,6	126,6	1,9	0,05	19,16	0,41	0,5
	Плов с мясом	275	291(1)	418,13	25,22	12,53	51,03	35	21	265	2,6	0,21	9,1	0,06	10,2
	Компот из изюма	200/20/15	348 (1)	122,20	0,40	0,08	29,85	14,32	8,12	29,36	0,45	0,02	0	0	1,68
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***940***		***894,58***	***36,43***	***20,98***	***136,77***	***184,92***	***103,42***	***583,26***	***9,19***	***0,52***	***45,76***	***0,47***	***18,93***
16.30	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,04	1	0,01	0
	Запеканка из творога с соусом яблочным №337	140/20	223(1)	300,90	19,83	13,65	30,56	201,48	26,8	243	0,12	0,08	0,89	0,08	2,3
	Итого полдник	***360***		***418,90***	***25,43***	***20,05***	***39,96***	***393,48***	***52,80***	***397,00***	***1,12***	***0,12***	***1,89***	***0,09***	***2,30***
19.00	Капуста белокочанная тушеная свежая	235	321(1)	176,40	4,85	7,60	22,14	93,6	19,7	116,9	1,9	0,06	40,3	0	3,3
	Цыпленок отварной с маслом сливочным	100/10	288(1)	284,00	22,06	14,15	0,48	57	9	218	1,4	0,1	4	0,24	1,2
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***805***		***808,47***	***35,86***	***23,30***	***96,62***	***239,85***	***89,45***	***468,15***	***10,00***	***0,34***	***69,10***	***0,32***	***6,47***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***2890***		***2907,90***	***124,91***	***97,60***	***363,23***	***1326,25***	***318,92***	***2054,38***	***24,90***	***1,44***	***119,26***	***1,17***	***31,80***
				Итого 11-й день:	***1,4***	***1,1***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
12-Й ДЕНЬ															
09.00	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/10	173 (1)	*303,00*	*8,31*	*13,12*	*37,63*	*55,8*	*10,2*	*117,45*	*0,86*	*0,09*	*0,48*	*0,02*	*0,1*
	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	*202,76*	*9,75*	*10,37*	*1,85*	*72,16*	*11,2*	*158,04*	*1,85*	*0,07*	*0,18*	*0,2*	*3,6*
	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1 (1)	*124,95*	*1,99*	*7,50*	*12,21*	*8,4*	*1*	*20,5*	*0,33*	*0,033*	*0*	*0,04*	*0,4*
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	*118,60*	*4,08*	*3,50*	*17,58*	*152,22*	*21,34*	*124,56*	*0,48*	*0,06*	*1,59*	*0,02*	*0*
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	1/25		*58,80*	*1,98*	*0,25*	*12,10*	*5,8*	*8,3*	*21,7*	*0,5*	*0,04*	*0*	*0*	*0,32*
	Итого завтрак	***605***		***860,31***	***28,09***	***35,10***	***91,37***	***304,88***	***66,14***	***489,65***	***5,22***	***0,34***	***2,25***	***0,28***	***5,12***
13.00	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	46 (1)	*90,10*	*0,12*	*5,10*	*11,16*	*33,48*	*16*	*29,35*	*0,97*	*0,13*	*16,87*	*0*	*4,52*
	Суп картофельный с бобовыми	250/5	102(1)	*148,25*	*5,49*	*13,70*	*16,54*	*127,46*	*18,31*	*151,6*	*4,17*	*0,1*	*16,8*	*0,43*	*0,7*
	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/10	235 (1)	*128,00*	*13,64*	*9,25*	*6,45*	*55*	*18*	*97*	*1,6*	*0,06*	*35*	*0,11*	*2,2*
	Картофельное пюре с маслом слив.	200/5	128(1)	*216,24*	*4,20*	*12,51*	*25,18*	*23,5*	*15,3*	*88,75*	*1,2*	*0,02*	*22*	*0,06*	*0,22*
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349 (1)	*132,80*	*0,60*	*0,1*	*32,01*	*32,5*	*17,5*	*23,4*	*0,7*	*0,01*	*0,7*	*0*	*0,1*
	Хлеб ржаной	2/30		*104,40*	*3,96*	*0,72*	*20,04*	*21*	*28,2*	*94,8*	*2,34*	*0,1*	*0*	*0*	*1,4*
	Хлеб пшеничный	2/25		*117,50*	*3,95*	*0,50*	*24,15*	*11,5*	*16,5*	*43,5*	*1*	*0,08*	*0*	*0*	*0,65*
	Итого обед	***975***		***937,29***	***31,96***	***41,88***	***135,53***	***304,44***	***129,81***	***528,40***	***11,98***	***0,50***	***91,37***	***0,60***	***9,79***
16.30	Булочка домашняя	150	424 (1)	*203,00*	*4,05*	*4,35*	*36,75*	*25*	*4*	*40*	*0,31*	*0,02*	*0*	*0,05*	*0,005*
	Сок фруктовый	200	389 (1)	*100,40*	*1,40*	*0,40*	*22,80*	*34*	*12*	*36*	*0,6*	*0,02*	*14,8*	*0,04*	*0,2*
	Итого полдник	***350***		***303,40***	***5,45***	***4,75***	***59,55***	***59,00***	***16,00***	***76,00***	***0,91***	***0,04***	***14,80***	***0,09***	***0,21***
19.00	Гуляш из говядины	70/50	260 (1)	*234,00*	*18,70*	*21,60*	*3,70*	*18,2*	*14*	*217*	*5,6*	*0,19*	*12,6*	*0,02*	*14,8*
	Капуста белокочанная отварная с маслом сливочным	180/10	129 (1)	*79,20*	*2,50*	*6,03*	*7,85*	*84,4*	*10*	*56,9*	*0,5*	*0,02*	*40,2*	*0,02*	*0,3*
	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	377 (1)	*62,00*	*0,13*	*0,02*	*15,20*	*14,2*	*2,4*	*4,4*	*0,36*	*0*	*2,83*	*0*	*0,72*
	Хлеб пшеничный	3/25		*176,00*	*5,90*	*0,75*	*36,22*	*17,25*	*24,75*	*65,25*	*1,5*	*0,12*	*0*	*0*	*0,97*
	фрукты	185		*71,67*	*1,65*	*0,4*	*14,98*	*38*	*24*	*32*	*4,6*	*0,04*	*10*	*0,04*	*0,8*
	Итого ужин	***760***		***622,87***	***28,88***	***28,80***	***77,95***	***172,05***	***75,15***	***375,55***	***12,56***	***0,37***	***65,63***	***0,08***	***17,59***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	*88,00*	*5,10*	*4,4*	*3,52*	*211,2*	*24*	*158*	*0,18*	*0,07*	*1,2*	*0,04*	*0,08*
	Хлеб ржаной	1/30		*52,20*	*1,98*	*0,36*	*10,00*	*10,5*	*14,1*	*47,4*	*1,2*	*0,05*	*0*	*0*	*0,7*
	Хлеб пшеничный	1/25		*58,80*	*1,98*	*0,25*	*12,10*	*5,8*	*8,3*	*21,7*	*0,5*	*0,04*	*0*	*0*	*0,32*
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***2925***		***2922,87***	***103,44***	***115,54***	***390,02***	*1067,87*	*333,50*	*1696,70*	*32,55*	*1,41*	*175,25*	*1,09*	*33,81*
			Итого 12-й день:		***1,1***	***1,2***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
	13-Й ДЕНЬ														
09.00	Бутерброд с маслом сливочным	10/25	1 (1)	124,95	1,99	7,50	12,21	8,4	1	20,5	0,33	0,033	0	0,04	0,4
	Сыр полутвердый в ассортименте	40	15(1)	144,00	9,28	11,82	0	128	5	100	0,2	0,006	0,14	0,052	2,6
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	173 (1)	242,00	8,64	11,06	44,32	146,7	12	221,3	1,2	0,12	0,96	0	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200/15	379 (1)	100,60	3,17	2,7	15,95	125,78	14	90	0,13	0,04	1,3	0,02	0,02
	Яйцо вареное	40	209(1)	63,00	5,08	4,60	0,28	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого завтрак	***550***		***733,35***	***30,14***	***37,91***	***84,86***	***425,18***	***54,40***	***500,90***	***3,56***	***0,29***	***2,40***	***0,11***	***4,24***
13.00	Салат картофельный с солеными огурцамии и зел.горошком	100	42 (1)	99,50	1,75	6,18	9,25	48	9	95	1	0,02	13	0	3,8
	Суп картофельный	250	97 (1)	114,00	2,30	2,75	16,90	57,5	19	84	1,1	0,12	12	0,4	0,7
	Котлеты из говядины с маслом	100/5	268(1)	280,00	15,84	21,10	13,22	12,82	15	169,76	2	0,04	0	0,06	2,2
	Горошница	180/5	198/1	291,72	15,60	7,83	40,08	83,6	30	109	0,9	0,08	6,2	0,008	0,3
	Сок фруктовый	200	389 (1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Компот из кураги	200/20/15	348 (1)	114,80	0,78	0,05	27,63	32,32	5,56	21,9	0,48	0,02	0,6	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***1145***		***1222,32***	***45,58***	***39,53***	***174,07***	***300,74***	***135,26***	***653,96***	***9,42***	***0,48***	***46,60***	***0,51***	***9,35***
16.30	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	222 (1)	383,50	19,40	15,20	49,70	135,10	25	177,4	0,7	0,09	0,7	0,09	0,01
	молоко 3,2%	200		118,00	5,60	6,40	9,40	192	26	154	1	0,2	12	0,12	0
	Итого полдник	***380***		***501,50***	***25,00***	***21,60***	***59,10***	***327,10***	***51,00***	***331,40***	***1,70***	***0,29***	***12,70***	***0,21***	***0,01***
19.00	Цыпленок тушенный в соусе сметанном с томатом №331	100	290(1)	153,00	11,94	10,12	3,51	39,87	7,1	93,53	1,01	0,06	2,09	0,04	12,6
	Картофель отварной с маслом растительным	180/5	125(1)	161,71	3,49	9,34	24,54	42,16	15	106,07	1,43	0,19	25,4	0	2,1
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Итого ужин	***590***		***562,38***	***22,98***	***20,61***	***79,25***	***137,28***	***70,85***	***296,85***	***8,54***	***0,41***	***37,49***	***0,08***	***16,47***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	***0,08***
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***2900***		***3218,55***	***132,76***	***124,66***	***422,90***	***1417,80***	***357,91***	***2010,21***	***25,10***	***1,63***	***100,39***	***0,95***	***31,17***
				Итого 13-й день:	***1,3***	***1,2***	***4,0***								

Возрастная категория: 11-18 лет

	Наименование блюда, изделия	Выход	№ рец.	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
					Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe	B_1	C	A	E
14-Й ДЕНЬ															
09.00	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	210 (1)	202,76	9,75	10,37	1,85	72,16	11,2	158,04	1,85	0,07	0,18	0,2	3,6
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	181 (1)	217,90	5,61	7,10	32,31	62,31	13,1	62,8	1,24	0,08	0,67	0,025	0,004
	Сыр полутвердый в ассортименте	20	15(1)	72,00	4,64	5,91	0	128	5	100	0,2	0,006	0,14	0,052	2,6
	Какао с молоком	200/15	382 (1)	118,60	4,08	3,50	17,58	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	0,02	0
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого завтрак	***555***		***722,26***	***28,04***	***27,49***	***73,84***	***430,99***	***73,04***	***514,50***	***5,47***	***0,31***	***2,58***	***0,30***	***7,22***
13.00	Салат из свеклы с сыром (твердый сыр)	100	50 (1)	171,90	4,67	9,39	7,19	14	13	37	0,6	0,02	5,7	0,06	4,5
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	96(1)	107,25	2,00	5,09	11,98	16,15	24,2	56,7	0,9	0,21	8,3	0	1,1
	Жаркое по - домашнему из говядины	50/250	259(1)	319,60	18,56	13,00	28,09	48	19,5	391	1,05	0,15	3	0,06	5,4
	Компот из смеси сухофруктов	200/20/15	349(1)	132,80	0,60	0,10	32,01	32,5	17,5	23,4	0,7	0,01	0,7	0	0,1
	Хлеб ржаной	2/30		104,40	3,96	0,72	20,04	21	28,2	94,8	2,34	0,1	0	0	1,4
	Хлеб пшеничный	2/25		117,50	3,95	0,50	24,15	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0	0,65
	Итого обед	***965***		***953,45***	***33,74***	***28,80***	***123,46***	***143,15***	***118,90***	***646,40***	***6,59***	***0,57***	***17,70***	***0,12***	***13,15***
16.30	фрукты	185		71,67	1,65	0,4	14,98	38	24	32	4,6	0,04	10	0,04	0,8
	Пирожок с мясом	75	406(1)	140,70	16,17	7,91	1,19	15,8	26,52	161	1,15	0,048	1,08	12	0,54
	Чай с сахаром	200/15	376 (1)	60,00	0,07	0,02	15,00	0	0	0	0	0,04	0,03	0,01	0
	Итого полдник	***460***		***272,37***	***17,89***	***8,33***	***31,17***	***53,80***	***50,52***	***193,00***	***5,75***	***0,13***	***11,11***	***12,05***	***1,34***
19.00	Котлета рыбная с маслом сливочным	100/5	234 (1)	194,00	12,85	11,81	8,99	45	18	166,7	1,4	0,08	0,32	0,04	6,1
	Макаронные изделия отварные	180	202(1)	187,56	6,79	0,80	38,30	5,83	15	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
	Сок фруктовый	200	389(1)	100,40	1,40	0,40	22,80	34	12	36	0,6	0,02	14,8	0,04	0,2
	Напиток из плодов шиповника	200/15	388 (1)	88,20	0,68	0,28	20,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01	100	0	0,2
	Печенье	30		121,60	2,40	2,60	22,10	16,9	2,7	24,8	0,23	0,02	0	0,03	0,01
	Хлеб пшеничный	3/25		176,00	5,90	0,75	36,22	17,25	24,75	65,25	1,5	0,12	0	0	0,97
	Итого ужин	***790***		***867,76***	***30,02***	***16,64***	***149,17***	***140,32***	***75,89***	***374,19***	***4,96***	***0,28***	***115,12***	***0,14***	***7,78***
20.30	Кисло-молочный напиток	180	386 (1)	88,00	5,10	4,4	3,52	211,2	24	158	0,18	0,07	1,2	0,04	0,08
	Хлеб ржаной	1/30		52,20	1,98	0,36	10,00	10,5	14,1	47,4	1,2	0,05	0	0	0,7
	Хлеб пшеничный	1/25		58,80	1,98	0,25	12,10	5,8	8,3	21,7	0,5	0,04	0	0	0,32
	Итого 2-й ужин	***235***		***199,00***	***9,06***	***5,01***	***25,62***	***227,50***	***46,40***	***227,10***	***1,88***	***0,16***	***1,20***	***0,04***	***1,10***
	Всего за день	***3005***		***3014,84***	***118,75***	***86,27***	***403,26***	***995,76***	***364,75***	***1955,19***	***24,65***	***1,44***	***147,71***	***12,65***	***30,59***
	Итого 14-й день:				***1,2***	***0,9***	***4,0***								