

СОГЛАСОВАНО
Бригадиром
Управление Роспотребнадзора
по Республике Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Уфимская коррекционная
школа-интернат для глухих обучающихся
А.Х. Ахмадиева



ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное МЕНЮ детей 7-11 лет, ГБОУ Уфимская коррекционная школа-интернат для глухих обучающихся
осенне-зимний период

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
	Каша пшенная молочная жидкая №194, 200/5		6,50	4,80	8,00	0,00	30,07	221,00	206,8	53,88	228,2	1,23	79,9	89,29	0,34	0,2	0,87
	Какао с молоком (2) № 289, сб.2016г. 200		5,14	3,50	4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81
	Хлеб пшеничный 20		1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Бутерброд с маслом и сыром № 2, сб.2/30/5/10		4,92	2,60	6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Итого за прием		18,10	10,90	18,24	0,00	68,02	507,20	485,3	109,3	475	3,24	148	179,96	1,09	0,33	1,07
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие 260		1,00	0,00	0,98	0,00	54,60	119,00	16,64	81,9	50,96	1,25	0	52	1,04	0,06	7,8
	Итого за прием		1,00	0,00	0,98	0,00	54,60	119,00	16,64	81,9	50,96	1,25	0	52	1,04	0,06	7,8
Обед																	
	Винегрет овощной №42, сб.2016 г. 80		1,15	0,00	2,06	0,00	6,57	52,79	22,42	15,6	34,38	0,67	0	161,44	0,11	0,04	10,62
	Суп картофельный с лапшой домашней 250		12,13	9,69	9,72	0,00	15,76	202,85	9,3	6,47	21,47	0,3	17,91	215,67	0,08	0,02	0,6
	Фрикадельки из кур №127, сб.2016 г. 60		8,77	8,61	6,12	0,00	4,39	108,56	21,65	10,6	75,7	0,86	22,53	48,68	0,39	0,04	0,08
	Соус молочный №237, сб. 2016 г. 30		0,59	0,44	1,72	0,00	1,99	25,84	16,3	2,06	13,3	0,03	8,72	16,05	0,06	0,01	0,08
	Пюре овощное №172, сб.2016г. 200		4,08	1,17	7,05	0,00	15,60	149,26	105	48,79	114,4	1,26	50,31	1260,3	0,46	0,12	46,05
	Компот из свежих плодов №295, сб. 20 200		0,15	0,00	0,14	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,04	0	2	0,08	0	1,6
	Хлеб ржаной 70		4,62	0,00	0,84	0,00	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	Хлеб пшеничный 60		4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием		36,26	19,91	28,14	0,00	110,34	875,22	213,4	136,2	422	7,1	99,46	1702,8	2,87	0,44	57,43
Полдник																	
	Сырники из творога №227, сб. 2016г. 180/15		28,40	28,40	17,60	0,00	22,20	365,00	274,9	42,26	364,8	1,23	132	152,22	0,8	0,09	0,53
	Сок фруктовый 200		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,00	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием		29,40	28,40	17,80	0,00	42,40	451,00	288,9	50,26	378,8	4,03	132	152,22	1	0,11	4,53
Ужин																	
	Салат из белокочанной капусты №6, сб 80		1,72	0,00	3,61	0,00	8,22	75,35	47,06	16,43	29,98	0,6	0	189,34	1,96	0,02	17,32
	Рулет картофельный с мясом №115, сб 200/50		15,31	12,47	15,07	0,00	24,87	303,47	28,01	55,38	209,8	2,33	37	34,4	1,97	0,17	7,1

Жирова

Чай с сахаром ТТК	200	0,19	0,00	0,04	0,00	13,66	53,26	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	0,00	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
Итого за прием		24,73	12,52	27,87	0,00	90,36	733,73	100,1	102,2	323,2	5,27	84,18	289,34	5,36	0,31	20,65
Итого за день		143,35	102,32	124,07	0,00	404,97	3386,56	1294	513,4	1903	22,4	521,3	2532,6	11,87	1,29	85,31

МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
	Каша овсяная молочная жидкая 200/5	8,67	3,84		11,13	0,00	33,59	275,56	182	61,96	243,3	1,67	69,82	77	0,86	0,21	0,7
	Бутерброд с маслом и сыром (2) 50/7/20	9,06	5,19		11,36	0,00	23,72	240,29	208,1	26,95	161,5	1,13	81,63	93,31	0,8	0,08	0,14
	Молоко кипяченое №282, сб.201/200	5,74	6,11		6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	Хлеб пшеничный 10	0,79	0,00		0,10	0,00	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0
	Итого за прием	24,26	15,14		29,08	0,00	71,15	656,66	614,9	117,9	578,5	3,18	189,4	239,84	2,01	0,37	1,93
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие 260	3,51	0,00		0,98	0,00	54,60	243,82	16,64	81,9	50,96	1,25	0	52	1,04	0,06	7,8
	Сок фруктовый 200	1,00	0,00		0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	4,51	0,00		1,18	0,00	74,80	330,30	30,64	89,9	64,96	4,05	0	52	1,24	0,08	11,8
Обед																	
	Салат из свеклы с яблоками №2 100	1,01	0,00		4,97	0,00	8,26	85,07	27,02	15,15	27,87	1,45	0	2,78	0,12	0,02	4,19
	Суп из овощей №67, сб.2016 г. 250	2,06	0,02		3,49	0,00	8,50	77,18	16,96	9,58	21,59	0,32	23,6	230,72	0,14	0,02	4,52
	Рыба припущенная №79, сб.201/80	18,08	0,00		5,72	0,00	0,48	126,04	1,3	1,16	2,17	0,04	0	93,28	1,48	0	0,07
	Картофельное пюре № 138, сб. 2180	3,66	0,81		5,71	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Компот из смеси сухофруктов №200	0,53	0,17		0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0	0	0	0,06	0,11
	Печенье 50	3,20	3,20		8,40	0,00	34,25	220,35	11,5	5	32,5	0,4	60	66	0,5	0,05	0
	Хлеб ржаной 60	3,96	0,00		0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Хлеб пшеничный 80	6,32	0,00		0,80	0,00	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Итого за прием	38,82	4,21		29,88	0,00	160,26	1093,99	152,9	127,6	359	8,27	109,1	445,08	4,34	0,53	21,35
Полдник																	
	Булочка "Розовая" №276, сб. 20 60	4,55	0,26		1,59	0,00	27,46	147,13	11,66	7,46	37,6	0,58	6,51	11,84	0,69	0,06	0,22
	Йогурт с сахаром №281 сб. 201/200/10	8,04	8,04		2,94	0,00	21,34	146,18	243,3	29,4	186,2	0,23	19,6	20	0	0,06	1,18
	Итого за прием	12,59	8,30		4,53	0,00	48,80	293,31	253,7	35,9	219,2	0,73	26,11	31,84	0,69	0,1	1,26
Ужин																	
	Салат луковый, №46, сб.2016 г. 50	0,63	0,00		4,48	0,00	3,54	59,17	12,96	5,79	24,06	0,33	0	0	2,3	0,02	1,9
	Шницели № 98, сб. 2016 г. 100	14,81	12,52		13,42	0,00	16,57	250,09	38,54	30	153,8	1,38	5,2	7,92	3,09	0,05	0,03
	Соус томатный №234, сб. 2016 г 20	0,25	0,01		0,93	0,00	1,37	15,15	1,17	1,79	3,34	0,08	4,48	40,67	0,06	0	0,54
	Рагу овощное №151, сб. 2016г. 200	3,27	0,02		9,73	0,00	18,95	184,35	42,57	38,45	83,7	1,36	7,65	926,29	4,04	0,09	8,96
	Бутерброд с маслом №1, сб.201/30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Хлеб ржаной 40	2,64	0,00		0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Хлеб пшеничный 70	5,53	0,00		0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0

Чай с лимоном и сахаром ТК	200	0,25	0,00	0,05	0,00	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
Итого за прием		29,74	12,59	38,17	0,00	115,73	959,13	136,1	128,4	417,8	6,79	75,15	1040,7	11,46	0,4	12,55
Итого за день		109,92	40,24	102,83	0,00	470,75	3333,38	1188	499,7	1639	23	399,8	1809,5	19,73	1,48	48,9

МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
	Каша рисовая молочная жидкая 200/5	33,69	31,62		39,20	0,00	77,13	791,99	1297	162,2	973,5	1,39	251,3	282,22	0,17	0,4	5,78
	Колбаса вареная отварная 45	6,20	6,20		4,03	0,00	0,05	61,30	8,45	7,23	67,15	1,29	0	0	0,18	0,02	0
	Бутерброд с маслом и сыром (2) 30/5/10	4,92	2,60		6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Какао с молоком № 289, сб.201(с 200	5,14	4,50		4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81
	Хлеб пшеничный 20	1,58	0,00		0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Итого за прием	51,53	44,91		55,27	0,00	121,70	1192,11	1584	224,8	1288	4,69	319,3	372,89	1,11	0,54	6,66
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие 270	3,65	0,00		1,01	0,00	56,70	253,19	17,28	85,05	52,92	1,3	0	54	1,08	0,06	8,1
	Сок фруктовый 200	1,00	0,00		0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	4,65	0,00		1,21	0,00	76,90	339,67	31,28	93,05	66,92	4,1	0	54	1,28	0,08	12,1
Обед																	
	Салат "Здоровье" №34, сб.201(с 80	1,36	0,00		3,62	0,00	6,90	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43
	Рассольник ленинградский №54 257	2,17	0,02		4,17	0,00	15,42	113,21	15,47	22,49	63	0,85	14,16	229,12	0,24	0,08	6,7
	Котлеты рубленные из птицы №1 70	10,46	8,78		11,68	0,00	10,79	192,92	14,92	15,89	98,87	1,25	30,67	38,05	0,6	0,05	0,27
	Каша пшеничная рассыпчатая N 180/5	7,98	0,02		4,94	0,00	46,99	260,84	27,97	40,22	172,2	3,02	28,91	32,65	1,35	0,18	0
	Кисель из яблок сушеных №309 200	0,25	0,26		0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1
	Хлеб ржаной 60	3,96	0,00		0,72	0,00	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	Хлеб пшеничный 50	3,95	0,00		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием	30,14	9,09		25,63	0,00	153,16	987,50	130,6	146,4	526,2	9,95	73,74	979,82	3,86	0,54	13,5
Полдник																	
	Запеканка из творога с моркови 150/20	20,74	19,36		15,44	0,00	33,00	351,70	243	43,33	273	0,88	101,6	10,92	0,04	0,08	1,36
	Кефир (2 вариант) №281 сб.201(с 200/10	5,80	5,80		5,00	0,00	17,98	141,92	240,3	28	180	0,23	40	44	0	0,08	1,4
	Итого за прием	26,54	25,16		20,44	0,00	50,98	493,63	483,3	71,33	453	1,11	141,6	54,92	0,04	0,16	2,76
Ужин																	
	Салат витаминный №21, сб.201(с 80	1,18	0,00		3,64	0,00	8,63	74,74	27,79	14,67	24,24	0,73	0	402,55	1,93	0,02	5,07
	Рыба "Аппетитная" №89, сб.201 265	23,30	1,60		23,50	0,00	14,56	371,47	79,25	12,11	65,9	1,03	43,8	109,92	5,65	0,04	5,82
	Чай с молоком и сахаром №284, 200	1,44	1,45		1,43	0,00	15,78	78,76	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб ржаной 40	2,64	0,00		0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Хлеб пшеничный 50	3,95	0,00		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием	32,51	3,05		29,55	0,00	76,48	725,08	185,7	68,16	236	4,39	49,8	523,86	8,8	0,23	11,15
	Итого за день	145,36	82,20		132,10	0,00	479,22	3737,98	2415	603,8	2570	24,2	584,4	1985,5	15,09	1,55	46,17

МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
	Каша манная молочная вязкая с 200/5	7,81	3,09		7,84	0,00	55,73	326,50	134,4	21,53	124,4	0,54	50,47	56,85	0,69	0,09	0,56
	Яйцо вареное 40	4,83	4,83		4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	чай с лимоном и сахаром ТК 200	0,25	0,00		0,05	0,00	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Бутерброд с маслом и сыром № 30/5/10	4,92	2,60		6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Хлеб пшеничный 40	3,16	0,00		0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием	20,97	10,52		19,60	0,00	103,36	683,08	271,6	54,87	315	2,98	200	217,44	1,95	0,22	1,75
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие 270	3,65	0,00		1,01	0,00	56,70	253,19	17,28	85,05	52,92	1,3	0	54	1,08	0,06	8,1
	Сок фруктовый 200	1,40	0,00		0,20	0,00	26,40	114,64	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80
	Итого за прием	5,05	0,00		1,21	0,00	83,10	367,83	53,28	107,1	78,92	1,9	0	70	1,48	0,14	88,1
Обед																	
	Салат "Студенческий" №41, сб.280	2,84	1,52		3,99	0,00	6,47	76,27	15,62	16,12	56,06	0,65	18	349,13	0,19	0,06	2,01
	Щи из свежей капусты с картоф 257	1,93	0,19		4,80	0,00	8,70	89,97	38,12	19,63	45,72	0,72	34,1	239,72	0,21	0,05	12,01
	Рыба, запеченная с картофелем 330	22,20	1,39		21,90	0,00	26,71	400,02	32,44	5,15	43,25	0,77	48,31	198,24	2,25	0,04	0,04
	Компот из смеси сухофруктов N 200	0,53	0,17		0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0	0	0	0,06	0,11
	Вафли 30	0,84	0,84		0,99	0,00	23,19	103,33	4,8	3	10,8	0,45	0,6	0,9	0,21	0,01	0
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный 50	3,95	0,00		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Итого за прием	35,58	4,11		32,85	0,00	131,95	993,30	134	91,96	288,9	6,42	101	788,49	4,22	0,4	14,17
Полдник																	
	Плюшка новомосковская №270, 60	4,68	0,40		3,51	0,00	30,61	177,18	14,22	6,66	38,13	0,51	16,13	29,54	0,69	0,05	0,02
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68		4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37
	Итого за прием	10,37	6,09		8,41	0,00	48,23	316,27	249,7	34,1	214,5	0,73	55,33	73,54	0,69	0,13	1,39
Ужин																	
	Салат из моркови №17, сб.2016 100	1,05	0,00		4,47	0,00	14,48	104,05	20,7	28,43	41,24	0,55	0	1720	2,54	0,04	1,72
	Запеканка капустная с мясом № 250	24,51	17,94		22,15	0,00	29,80	429,54	190,9	72,42	297,3	3,03	104,7	141,61	0,81	0,13	35,01
	Бутерброд с маслом №1, сб.2016 30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Чай с молоком и сахаром ТК 200	1,55	1,45		1,45	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Хлеб пшеничный 50	3,95	0,00		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием	36,73	19,44		37,55	0,00	115,20	978,13	301,8	156,6	527,6	7,22	168,5	1938,4	5,19	0,4	36,99

Итого за день	108,69	40,16	99,62	0,00	481,85	3338,60	1010	444,6	1425	19,3	524,8	3087,9	13,52	1,29	142,4
---------------	--------	-------	-------	------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------	-------

МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																				
	Каша из смеси круп(гречневая, с200/5	8,78		3,84	10,44	0,00	31,12	262,26	176,9	65,83	246,7	1,83	69,82	77,2	0,77	0,19	0,7			
	Какао с молоком (2) № 289, с6.2200	5,14		4,50	4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81			
	Бутерброд с маслом и сыром № 30/5/10	4,92		2,60	6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07			
	Хлеб пшеничный 30	2,37		0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0			
	Итого за прием	21,21		10,94	22,58	0,00	80,47	625,63	457,8	124,5	502,2	4,04	137,9	167,87	1,65	0,33	1,57			
Второй завтрак																				
	Фрукты свежие 270	3,65		0,00	1,01	0,00	56,70	253,19	17,28	85,05	52,92	1,3	0	54	1,08	0,06	8,1			
	Сок фруктовый 200	1,40		0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80			
	Итого за прием	5,05		0,00	1,21	0,00	83,10	367,83	53,28	107,1	78,92	1,9	0	70	1,48	0,14	88,1			
Обед																				
	Салат из свежкы с изюмом ТТК 80	0,95		0,00	4,21	0,00	10,79	85,62	0,06	0	0,08	0,01	0	0	2,08	0	0			
	Борщ с капустой и картофелем J257	10,80		10,26	11,00	0,00	12,20	194,72	34,66	20,76	46,37	0,97	20,46	248,32	0,24	0,04	7,95			
	Пампушки с чесноком №279, с6 30/9	2,57		0,15	2,29	0,00	16,26	98,57	6,15	3,57	19,41	0,28	0,88	1,56	0,63	0,03	0,06			
	Фрикадельки из кур №127, с6.2(50/5	7,33		7,20	8,73	0,00	3,70	123,37	18,57	8,83	63,91	0,72	36,47	73,22	0,37	0,03	0,06			
	Пюре гороховое №168, с6.шк. 2 180/5	20,31		0,03	5,54	0,00	41,26	317,61	78,3	75,24	190,1	6,12	29,5	34,45	0,5	0,69	0			
	Кисель из яблок сушеных №309 200	0,25		0,26	0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1			
	Хлеб ржаной 50	3,30		0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0			
	Хлеб пшеничный 60	4,74		0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0			
	Итого за прием	50,26		17,90	32,95	0,00	158,76	1176,15	183,4	151,7	463,2	11,9	87,31	358,05	5,3	0,98	8,17			
Полдник																				
	Пирожки печеные с яблоками №75	4,57		0,80	3,96	0,00	33,28	190,45	13,85	7,76	39,57	1,03	21,15	3,9	0,13	0,05	1,04			
	Кефир с сахаром №281 с6. 2016 200/10	5,68		5,68	4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37			
	Итого за прием	10,26		6,49	8,86	0,00	50,90	329,54	249,4	35,2	216	1,26	60,35	47,9	0,13	0,13	2,41			
Ужин																				
	Салат "Пестрый" №33, с6.2016180	0,97		0,00	4,59	5,75	8,95	83,39	22,58	13,14	24,45	1,15	0	2,4	0,11	0,01	1,39			
	Рыба, тушенная в томате с овош 150	21,94		0,00	10,01	0,00	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	488,6	4,17	0,01	1,3			
	Картофель отварной с маслом N 180/5	3,55		0,03	4,83	0,00	27,00	172,43	17,29	38,38	97,73	1,51	29,5	32,65	0,05	0,16	7,42			
	Чай с лимоном и сахаром ТК 200	0,25		0,00	0,05	0,00	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12			
	Хлеб пшеничный 50	3,95		0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб ржаной 40	2,64		0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0			
	Итого за прием	33,29		0,03	20,46	5,75	91,99	709,41	76,32	97,22	247,3	5,58	29,5	524,19	5,56	0,34	11,22			

Итого за день	120,07	35,35	86,07	5,75	465,22	3208,55	1020	515,7	1508	24,7	315,1	1168	14,12	1,91	111,5
---------------	--------	-------	-------	------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	------	-------	------	-------

МЕНЮ

6 день

6 день																		
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
	Омлет с зеленым горошком №2: 120/5	10,90	10,64	15,81	0,00	0,00	3,24	200,35	76,12	18,06	173,5	1,85	155,1	32,65	0,05	0,09	2,07	
	Колбаса вареная отварная 45	6,20	6,20	4,03	0,00	0,00	0,05	61,30	8,45	7,23	67,15	1,29	0	0	0,18	0,02	0	
	Кофейный напиток на молоке (2200	4,13	4,40	3,80	0,00	0,00	24,58	144,55	143	16,44	105,7	0,16	16,2	29,7	0	0,04	0,7	
	Бутерброд с маслом и сыром № 30/5/10	4,92	2,60	6,94	0,00	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07	
	Хлеб пшеничный 40	3,16	0,00	0,40	0,00	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Итого за прием	29,31	23,83	30,98	0,00	0,00	61,43	647,56	342,1	70,02	466,4	4,76	220,8	118,8	1,23	0,26	2,84	
Второй завтрак																		
	Фрукты свежие 250	3,38	0,00	0,94	0,00	0,00	52,50	234,44	16	78,75	49	1,2	0	50	1	0,06	7,5	
	Сок фруктовый 200	1,00	0,00	0,20	0,00	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием	4,38	0,00	1,14	0,00	0,00	72,70	320,92	30	86,75	63	4	0	50	1,2	0,08	11,5	
Обед																		
	Салат "Степной" №40, сб.2014 г 80	1,31	0,00	2,73	0,00	0,00	6,56	59,48	14,76	15,63	37,45	0,49	0	311,3	0,14	0,05	2,39	
	Суп картофельный с бобовыми 1250/20	8,41	0,00	4,77	0,00	0,00	30,82	209,95	30,67	32,57	79,53	2,13	0	260,4	1,93	0,21	0,66	
	Рагу овощное с мясом №118, сб 250	26,35	15,08	29,59	0,00	0,00	18,95	455,04	46,65	56,2	233,5	3,45	10,53	857,5	4,29	0,11	9,73	
	Печенье 50	3,20	3,20	8,40	0,00	0,00	34,25	220,35	11,5	5	32,5	0,4	60	66	0,5	0,05	0	
	Компот из свежих плодов №295 200	0,15	0,00	0,14	0,00	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6	
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00	0,60	0,00	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Хлеб пшеничный 30	2,37	0,00	0,30	0,00	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0	
	Итого за прием	45,10	18,28	46,53	0,00	0,00	138,96	1184,70	134	145,9	491,9	9,83	70,53	1497,7	8,03	0,56	14,38	
Полдник																		
	Ватрушка с творогом №264, сб. 70	7,25	3,77	6,36	0,00	0,00	27,62	201,05	36,42	9,69	74,56	0,61	23,78	43,63	1,18	0,05	0,04	
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68	4,90	0,00	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37	
	Итого за прием	12,93	9,45	11,26	0,00	0,00	45,24	340,14	271,9	37,13	251	0,84	62,98	87,63	1,18	0,13	1,41	
Ужин																		
	Салат "Школьный" №32, сб.201 80	1,40	0,00	1,85	0,00	0,00	6,33	50,91	26,32	16,71	36,29	0,9	0	7,39	0,98	0,03	3,68	
	Азу №94, сб.2016 г. 60/50	16,98	16,42	21,93	0,00	0,00	2,76	277,67	14,33	23,75	177,6	2,6	0	9	4,43	0,05	1,2	
	Картофельное пюре № 138, сб. 2180	3,66	0,81	5,71	0,00	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45	
	Бутерброд с маслом №1, сб.2016(30/10	2,37	0,05	8,38	0,00	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0	
	Чай с молоком и сахаром ТК 200	1,55	1,45	1,45	0,00	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный 50	3,95	0,00	0,50	0,00	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00	0,60	0,00	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	

Итого за прием	33,21	18,73	40,42	0,00	104,07	941,77	173,5	130,3	502,8	8,39	89,36	144,88	7,47	0,45	17,6
Итого за день	124,93	70,29	130,33	0,00	422,41	3435,08	951,5	470,2	1775	27,8	443,6	1899	19,11	1,49	47,72

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	С,мг	
Завтрак																	
	Запеканка из творога №224, сб. 150/15	27,29	25,66	0,00	19,87	0,00	32,70	422,21	263,8	39,18	318,8	0,94	125,4	144,34	0,69	0,08	0,51
	Бутерброд с маслом и сыром № 30/5/10	4,92	2,60	0,00	6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Какао с молоком (2) № 289, сб.2.200	5,14	4,50	0,00	4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81
	Хлеб пшеничный 20	1,58	0,00	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Итого за прием	38,94	32,75	0,00	31,91	0,00	77,23	761,02	542,4	94,54	565,6	2,95	193,5	235,01	1,44	0,21	1,38
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие 260	3,51	0,00	0,00	0,98	0,00	54,60	243,82	16,64	81,9	50,96	1,25	0	52	1,04	0,06	7,8
	Сок фруктовый 200	1,40	0,00	0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80
	Итого за прием	4,91	0,00	0,00	1,18	0,00	81,00	358,46	52,64	103,9	76,96	1,85	0	68	1,44	0,14	87,8
Обед																	
	Салат картофельный с зеленым 80	2,60	1,02	0,00	3,34	0,00	8,60	78,50	13,63	15,54	55,35	0,66	12	32,82	1,31	0,08	5,3
	Рассольник домашний №57, сб.257	2,69	0,19	0,00	4,96	0,00	11,27	104,44	24,59	10,51	24,24	0,37	34,1	238,67	0,16	0,02	4,51
	Гуляш из отварной говядины № 70/50	16,04	15,39	0,00	16,66	0,00	3,74	230,43	13,01	21,49	134,9	2,2	0	63,2	0,43	0,03	0,33
	Картофельные лепешки №153, с 150	6,79	1,02	0,00	6,54	0,00	39,18	252,11	24,07	27,23	93,05	1,33	23	72,87	0,84	0,11	3,94
	Компот из свежих плодов №295 200	0,15	0,00	0,00	0,14	0,00	17,19	69,55	6,03	3,13	3,83	0,8	0	2	0,08	0,01	1,6
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный 40	3,16	0,00	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Итого за прием	34,73	17,62	0,00	32,64	0,00	116,00	929,93	108	114,6	425,1	8,11	69,1	410,06	4,04	0,41	15,67
Полдник																	
	Печенье 50	3,20	3,20	0,00	8,40	0,00	34,25	220,35	11,5	5	32,5	0,4	60	66	0,5	0,05	0
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68	0,00	4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37
	Итого за прием	8,88	8,88	0,00	13,30	0,00	51,87	359,44	247	32,44	208,9	0,63	99,2	110	0,5	0,13	1,37
Ужин																	
	Салат из свеклы с изюмом ТТК 80	0,95	0,00	0,00	4,21	0,00	10,79	85,62	0,06	0	0,08	0,01	0	0	2,08	0	0
	Рыба припущенная №79, сб.201-80	18,08	0,00	0,00	5,72	0,00	0,48	126,04	1,3	1,16	2,17	0,04	0	93,28	1,48	0	0,07
	Каша гречневая рассыпчатая № 180/5	12,19	0,02	0,00	7,23	0,00	53,26	352,96	19,7	187,3	274	6,41	29,5	34,62	0,84	0,36	0
	Чай с молоком и сахаром ТК. 200	1,55	1,45	0,00	1,45	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Бутерброд с маслом №1, сб.201(30/10	2,37	0,05	0,00	8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Хлеб пшеничный 30	2,37	0,00	0,00	0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной 40	2,64	0,00	0,00	0,48	0,00	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Итого за прием	40,17	1,52	0,00	27,77	0,00	122,46	940,71	103,1	232,9	432,2	9,31	93,32	204,6	5,84	0,54	0,33

Итого за день	127,62	60,78	106,80	0,00	448,56	3349,55	1053	578,4	1709	22,8	455,1	1027,7	13,26	1,43	106,6
---------------	--------	-------	--------	------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	-------	------	-------

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
	Каша молочная "Дружба" №196 200/5	7,29	3,94		9,24	0,00	35,07	255,29	167,4	41,67	181,8	0,84	57,02	63,52	0,17	0,13	0,72	
	Яйцо вареное 40	4,83	4,83		4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0	
	Бутерброд с маслом и сыром (2) 50/7/20	9,06	5,19		11,36	0,00	23,72	240,29	208,1	26,95	161,5	1,13	81,63	93,31	0,8	0,08	0,14	
	чай с молоком и сахаром ТК 200	1,55	1,45		1,45	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный 20	1,58	0,00		0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием	24,30	15,40		26,63	0,00	84,47	683,83	453,1	85,63	469	3,35	244,7	271,83	1,47	0,28	1,11	
Второй завтрак																		
	фрукты свежие 260	3,51	0,00		0,98	0,00	54,60	243,82	16,64	81,9	50,96	1,25	0	52	1,04	0,06	7,8	
	Сок фруктовый 200	1,40	0,00		0,20	0,00	26,40	114,64	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80	
	Итого за прием	4,91	0,00		1,18	0,00	81,00	358,46	52,64	103,9	76,96	1,85	0	68	1,44	0,14	87,8	
Обед																		
	Салат из свеклы с солеными огур 80	1,19	0,00		3,28	0,00	6,51	63,21	27,85	16,4	31,82	1,02	0	2,09	1,69	0,01	3,37	
	Суп картофельный с крупой №6 250	2,95	0,01		2,37	0,00	16,18	102,52	9,59	8,74	40,97	0,32	14,16	215,67	0,19	0,02	0,6	
	Котлеты № 98, сб. шк. 2016 г. 70/20	10,36	9,71		9,28	0,00	10,15	169,14	25,34	20,73	100,8	1,06	6,3	5,61	2,19	0,04	0,19	
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 200	12,08	0,06		14,48	0,00	21,03	271,27	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9	
	Кисель из яблок сушеных №309 200	0,25	0,26		0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Хлеб пшеничный 60	4,74	0,00		0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Итого за прием	34,88	10,05		30,61	0,00	128,42	962,41	153	131,7	408,3	7,66	56,43	1335,4	6,14	0,37	14,16	
Полдник																		
	Ватрушка с творогом №264, сб. 70	7,25	3,77		6,36	0,00	27,62	201,05	36,42	9,69	74,56	0,61	23,78	43,63	1,18	0,05	0,04	
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68		4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37	
	Итого за прием	12,93	9,45		11,26	0,00	45,24	340,14	271,9	37,13	251	0,84	62,98	87,63	1,18	0,13	1,41	
Ужин																		
	Салат из белокочанной капусты 80	1,47	0,00		3,67	0,00	7,65	72,98	37,8	13,14	24,29	0,86	0	3,56	1,89	0,02	15,64	
	Рыба, запеченная с морковью № 200	24,39	2,74		17,44	0,00	6,59	284,24	81,39	8,61	57,71	0,34	23,42	787,12	5,12	0,02	0,1	
	Картофель отварной с маслом N 200/5	4,74	0,03		4,91	0,00	21,66	154,18	0,6	0	0,95	0,01	29,5	32,65	0,05	0	0	
	Бутерброд с маслом №1, сб.2016 30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0	
	чай с лимоном и сахаром ТК 200	0,25	0,00		0,05	0,00	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
	Хлеб пшеничный 50	3,95	0,00		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	

Итого за прием	40,47	2,82	35,54	0,00	104,88	932,01	159,6	72,18	234,2	4,84	110,7	889,27	8,91	0,26	16,86
Итого за день	117,49	37,72	105,22	0,00	444,01	3276,84	1090	430,5	1439	18,5	474,8	2652,2	19,14	1,18	121,4

МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																	
	Оладьи из творога №231, сб.201150/20	24,00	20,37		7,83	0,00	45,73	349,70	158	33,16	246,8	1,28	69,96	0	0,04	0,11	1,13
	Какао с молоком (2) № 289, сб.2.200	5,14	4,50		4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81
	Бутерброд с маслом и сыром № 30/5/10	4,92	2,60		6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Итого за прием	34,06	27,47		19,66	0,00	80,60	639,41	416,4	78,7	439,4	2,78	134,6	90,67	0,53	0,19	1,57
	Второй завтрак																
	Фрукты свежие	280	3,78		1,05	0,00	58,80	262,57	17,92	88,2	54,88	1,34	0	56	1,12	0,06	8,4
	Сок фруктовый	200	1,00		0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	4,78	0,00		1,25	0,00	79,00	349,05	31,92	96,2	68,88	4,14	0	56	1,32	0,08	12,4
Обед																	
	Салат "Студенческий" №41, сб.2.80	2,84	1,52		3,55	0,00	6,38	71,98	15,4	16,12	56,04	0,65	18	349,15	1,29	0,06	2,01
	Суп картофельный с лапшой до 250	11,35	9,89		8,73	0,01	18,16	201,90	15,04	20,93	57,93	0,86	10,75	217,92	0,16	0,08	6,6
	Котлеты рубленные из птицы №1100/5	14,97	12,56		20,61	0,00	15,46	311,12	21,89	22,7	142,2	1,79	68,89	87,01	0,9	0,07	0,39
	Картофельное пюре № 138, сб.2.180	3,66	0,81		5,71	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Компот из смеси сухофруктов N 200	0,53	0,17		0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0	0	0,06	0,11	
	Хлеб ржаной	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный	5,53	0,00		0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Итого за прием	42,18	24,96		39,96	0,01	140,60	1126,46	142,7	148,5	506,5	8,77	123,2	706,28	4,18	0,62	21,57
Полдник																	
	Печенье	3,20	3,20		8,40	0,00	34,25	220,35	11,5	5	32,5	0,4	60	66	0,5	0,05	0
	Йогурт 2,5% с сахаром	5,86	5,86		5,00	0,00	32,56	192,17	0,3	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Итого за прием	9,06	9,06		13,40	0,00	66,81	412,52	11,8	5	32,5	0,43	60	66	0,5	0,05	0
Ужин																	
	Салат из моркови с изюмом №180	1,05	0,00		0,06	0,00	18,32	78,68	15,99	22,34	32,34	0,42	0	1200	0,24	0,04	2,94
	Голубцы ленивые №119, сб.2011180/40	20,86	13,52		16,80	0,00	15,00	301,32	72,58	42,78	187	1,84	50,29	80,53	0,37	0,07	15,29
	Бутерброд с маслом №1, сб.201130/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Чай с сахаром ТТК	0,19	0,00		0,04	0,00	9,12	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	3,95	0,00		0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием	31,72	13,57		26,38	0,00	97,56	780,88	125,8	114,8	369,3	5,84	108,1	1346,3	2,45	0,32	18,23
	Итого за день	121,80	75,06		100,65	0,01	464,57	3308,33	728,6	443,2	1417	22	425,8	2265,3	8,98	1,27	53,77

МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг	
Завтрак																		
	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,44	3,37	8,03	0,00	31,34	221,42	140	29,97	141,4	0,43	52,43	59,05	0,17	0,06	0,61	
	Колбаса вареная отварная	45	6,20	6,20	4,03	0,00	0,05	61,30	8,45	7,23	67,15	1,29	0	0	0,18	0,02	0	
	Бутерброд с маслом №1, сб.2016(30/10		2,37	0,05	8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0	
	Кофейный напиток на молоке (2200		4,13	4,40	3,80	0,00	24,58	144,55	143	16,44	105,7	0,16	16,2	29,7	0	0,04	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием		19,72	14,01	24,43	0,00	79,91	621,81	303,9	69,94	359,1	2,88	126,5	154,05	1,11	0,19	1,31	
Второй завтрак																		
	фрукты свежие	280	3,78	0,00	1,05	0,00	58,80	262,57	17,92	88,2	54,88	1,34	0	56	1,12	0,06	8,4	
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	0,20	0,00	26,40	114,64	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80	
	Итого за прием		5,18	0,00	1,25	0,00	85,20	377,21	53,92	110,2	80,88	1,94	0	72	1,52	0,14	88,4	
Обед																		
	Сельдь с луком №52, сб.2016 г.	45/7	4,75	4,50	9,14	0,00	1,45	107,88	26,64	13,05	81,81	0,43	5,29	5,4	3,41	0,01	1,76	
	Свекольник №68 сб.2016 г.	257	2,39	0,20	4,38	0,00	14,93	113,90	38,63	28,12	64,15	1,4	20,46	244,11	0,27	0,06	4,97	
	Биточки № 98, сб. 2016 г.	80	11,85	10,01	10,74	0,00	13,26	200,07	30,83	24	123	1,1	4,16	6,34	2,47	0,04	0,02	
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 200		12,08	0,06	14,48	0,00	21,03	271,27	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9	
	Кисель из яблок №307, сб..2016 200		0,14	0,00	0,12	0,00	27,60	110,64	8,48	2,66	9,28	0,7	0	1,7	0,07	0,01	1,36	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием		40,03	14,76	40,16	0,00	128,77	1072,30	182,7	156,9	509,7	8,42	65,88	1369,6	8,42	0,43	18,02	
Полдник																		
	Пряники	40	3,78	3,78	3,01	0,00	48,00	227,26	3,87	3,13	17,4	0,28	0	0	0,96	0,02	0	
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10		5,68	5,68	4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37	
	Итого за прием		9,46	9,46	7,91	0,00	65,62	366,35	242,5	33,2	208,4	0,74	39,2	44	0,96	0,13	1,37	
Ужин																		
	Салат картофельный с огурцами	80	1,22	0,00	4,13	0,00	8,00	76,74	17,46	16,02	34,45	0,6	0	207,42	1,89	0,05	5,13	
	Рыба запеченная в омлете №81, 140		21,02	20,62	7,10	0,00	3,53	162,53	60,09	44,65	227,5	1,46	88,85	120,12	0,66	0,1	0,77	
	Каша гречневая рассыпчатая № 180/5		10,61	0,02	6,81	0,00	46,32	311,70	17,21	162,8	238,4	5,58	29,5	34,36	0,74	0,31	0	
	Чай с молоком и сахаром ТК . 200		1,55	1,45	1,45	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,00	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием		41,65	22,09	20,60	0,00	114,50	850,06	177	269,6	662	10,7	124,4	373,41	4,64	0,64	6,16	

Итого за день	116,03	60,32	94,35	0,00	474,00	3287,74	960	639,9	1820	24,6	355,9	2013,1	16,64	1,54	115,3
---------------	--------	-------	-------	------	--------	---------	-----	-------	------	------	-------	--------	-------	------	-------

МЕНЮ

11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																		
	Омлет, смешанный с мясными г 120/5		13,49	14,35	18,83	0,00	1,77	230,17	71,78	15,82	194,1	2,39	163,6	32,65	0,05	0,06	0,14	
	Бутерброд с маслом и сыром №30/5/10		4,92	2,60	6,94	0,00	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07	
	Молоко кипяченое №282, сб.20/1200		5,74	6,11	6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1	
	Хлеб пшеничный 20		1,58	0,00	0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием		25,74	23,06	32,46	0,00	34,68	538,70	404,2	63,17	461,8	3,64	251,1	158,63	1	0,2	1,31	
Второй завтрак																		
	Фрукты свежие 270		3,65	0,00	1,01	0,00	56,70	253,19	17,28	85,05	52,92	1,3	0	54	1,08	0,06	8,1	
	Сок фруктовый 200		1,00	0,00	0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4	
	Итого за прием		4,65	0,00	1,21	0,00	76,90	339,67	31,28	93,05	66,92	4,1	0	54	1,28	0,08	12,1	
Обед																		
	Салат с зеленым горошком №38 90		2,92	1,14	3,10	0,00	9,54	81,87	15,19	17,47	62,23	0,74	13,5	36,92	0,15	0,09	5,96	
	Рассольник ленинградский №54 255		2,28	0,15	4,13	0,00	15,57	113,99	19,25	22,84	65,61	0,86	18,66	237,12	0,26	0,08	6,71	
	Азу №94, сб.20/16 г. 70/50		19,72	19,15	24,28	0,00	2,76	309,80	15,65	26,98	205,2	3	0	9	4,5	0,06	1,2	
	Картофельное пюре с морковью 180/5		3,31	0,69	6,96	0,00	20,44	162,82	39	35,08	88,13	1,1	27,75	32,65	0,05	0,1	4,48	
	Какао с молоком (2) № 289, сб.2 200		5,14	4,50	4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81	
	Хлеб ржаной 50		3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Хлеб пшеничный 60		4,74	0,00	0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Итого за прием		41,41	25,62	44,57	0,00	114,61	1059,01	289	179,3	696,5	9,78	78,51	350,41	6,45	0,56	19,15	
Полдник																		
	Сырники из творога №227, сб. :150/10		28,94	26,93	17,93	0,00	22,65	373,82	258	37,74	324,7	0,88	111,4	128,29	0,68	0,08	0,48	
	Ряженка с сахаром №281 сб. 20/1200/10		5,68	5,68	4,90	0,00	18,01	135,28	243,3	27,44	180,3	0,23	39,2	44	0	0,04	0,59	
	Итого за прием		34,62	32,62	22,83	0,00	40,67	509,10	501,3	65,18	505,1	1,11	150,6	172,29	0,68	0,12	1,06	
Ужин																		
	Салат луковый, №46, сб.20/16 г. 40		0,50	0,00	3,58	0,00	2,84	47,34	10,37	4,63	19,24	0,26	0	0	1,84	0,01	1,52	
	Сосиски отварные №124, сб.20/1 20		11,73	12,48	21,23	0,00	0,87	241,47	26,4	15,66	145,1	1,88	0	0	0,6	0,03	0	
	Рагу овощное ТТК 180		3,13	0,02	8,72	0,00	17,25	167,61	42,44	37,85	80,94	1,27	6,88	1048,9	3,67	0,08	7,53	
	Бутерброд с маслом №1, сб.20/1(30/10		2,37	0,05	8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0	
	Чай с сахаром ТТК 200		0,19	0,00	0,04	0,00	9,12	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный 40		3,16	0,00	0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб ржаной 50		3,30	0,00	0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием		24,38	12,55	42,95	0,00	80,37	832,75	114,1	104,5	386,5	6,79	64,7	1114,7	7,82	0,33	9,05	

Итого за день

130,79	93,85	144,03	0,00	347,23	3279,24	1340	505,3	2117	25,4	544,8	1850	17,23	1,28	42,67
--------	-------	--------	------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	------	-------	------	-------

МЕНЮ

12 день

12 день																	
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
	Каша пшеничная молочная жидкая 200/5	8,35	3,84		9,95	0,00	36,33	271,50	167,7	49,42	200,1	1,2	69,82	78,2	0,3	0,19	0,7
	Яйцо вареное	4,83	4,83		4,37	0,00	0,22	59,49	19,8	4,32	69,12	0,9	100	104	0,24	0,02	0
	Бутерброд с маслом №1, сб.201(30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Молоко кипяченое №282, сб.201200	5,74	6,11		6,49	0,00	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	Хлеб пшеничный	2,37	0,00		0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	23,66	14,83		29,48	0,00	74,34	666,32	424,8	99	487,7	3,49	265,6	317,03	1,64	0,36	1,79
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие	3,65	0,00		1,01	0,00	56,70	253,19	17,28	85,05	52,92	1,3	0	54	1,08	0,06	8,1
	Сок фруктовый	1,00	0,00		0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	4,65	0,00		1,21	0,00	76,90	339,67	31,28	93,05	66,92	4,1	0	54	1,28	0,08	12,1
Обед																	
	Салат "Школьный" №32, сб.201 80	1,40	0,00		1,85	0,00	6,33	50,91	26,32	16,71	36,29	0,9	0	7,39	0,98	0,03	3,68
	Суп картофельный с бобовыми 1250/20	8,41	0,00		4,77	0,00	30,82	209,95	30,67	32,57	79,53	2,13	0	260,4	1,93	0,21	0,66
	Рыба отварная с соусом польски 100/50	1,22	1,00		8,60	0,00	1,94	90,58	6,72	2,49	18,58	0,25	44,86	80	0,02	0,01	0,6
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 180	10,87	0,05		13,03	0,00	18,93	244,15	40,06	38,26	82,35	1,28	32,37	1000,4	0,53	0,1	8,91
	Кисель из яблок сушеных №309 200	0,25	0,26		0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1
	Вафли	1,40	1,40		1,65	0,00	38,65	172,22	8	5	18	0,75	1	1,5	0,35	0,02	0
	Хлеб ржаной	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный	4,74	0,00		0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием	31,59	2,72		31,09	0,00	171,22	1124,07	157,5	138,3	378	9,15	78,23	1350,2	5,29	0,54	13,95
Полдник																	
	Шанежка наливная №268, сб.20 70	4,65	0,52		4,29	0,00	28,19	174,55	9,94	6,53	39,62	0,54	9,58	17,15	0,66	0,06	0
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68		4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37
	Итого за прием	10,33	6,20		9,19	0,00	45,81	313,63	245,4	33,97	216	0,77	48,78	61,15	0,66	0,13	1,37
Ужин																	
	Салат "Пестрый" №33, сб.2016 180	0,97	0,00		3,65	0,00	8,57	73,49	22,58	13,14	24,52	1,15	0	2,4	1,87	0,01	1,39
	Плов из говядины ТТК	18,15	13,97		19,03	0,00	46,22	438,02	18,69	52,83	227,3	2,65	0	345,48	4,81	0,07	0,68
	Бутерброд с маслом №1, сб.201(30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Чай с лимоном и сахаром ТК	0,25	0,00		0,05	0,00	13,85	55,73	2,86	0,73	1,34	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Хлеб пшеничный	3,16	0,00		0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0

Итого за прием	28,20	14,02	32,10	0,00	118,94	907,56	78,77	113,1	394,4	7,23	57,82	413,82	8,4	0,28	3,19
Итого за день	98,44	37,77	103,08	0,00	487,22	3351,27	937,7	477,5	1543	24,7	450,4	2196,2	17,26	1,41	32,4

МЕНЮ

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводо- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мкг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																		
	Омлет натуральный №219, сб.2(120/5	11,66	12,40		17,61	0,00	2,08	213,14	90,78	15,45	204,1	2,29	288,5	277,84	0,6	0,08	0,44	
	Колбаса вареная отварная 45	6,20	6,20		4,03	0,00	0,05	61,30	8,45	7,23	67,15	1,29	0	0	0,18	0,02	0	
	Бутерброд с маслом и сыром (2) 50/7/20	9,06	5,19		11,36	0,00	23,72	240,29	208,1	26,95	161,5	1,13	81,63	93,31	0,8	0,08	0,14	
	Какао с молоком (2) № 289, сб.2.200	5,14	4,50		4,89	0,00	20,62	146,55	168,6	33,67	144,2	0,94	18,6	34,22	0,01	0,05	0,81	
	Хлеб пшеничный 20	1,58	0,00		0,20	0,00	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0	
	Итого за прием	33,63	28,28		38,09	0,00	56,13	710,39	469,7	87,89	567,9	5,75	284,9	405,37	1,85	0,23	1,12	
Второй завтрак																		
	Фрукты свежие 270	3,65	0,00		1,01	0,00	56,70	253,19	17,28	85,05	52,92	1,3	0	54	1,08	0,06	8,1	
	Сок фруктовый 200	1,40	0,00		0,20	0,00	26,40	114,64	36	22	26	0,6	0	16	0,4	0,08	80	
	Итого за прием	5,05	0,00		1,21	0,00	83,10	367,83	53,28	107,1	78,92	1,9	0	70	1,48	0,14	88,1	
Обед																		
	Салат "Здоровье" №34, сб.2016 80	1,36	0,00		3,62	0,00	6,90	69,47	25,42	23,15	41,74	0,82	0	679,4	0,2	0,04	6,43	
	Суп- лапша домашняя №66, сб.2.250	13,31	12,72		12,33	0,00	11,95	215,17	11,61	7,19	29	0,41	22,2	232,65	0,11	0,02	0,6	
	Биточки рубленные из птицы (п 70/20	10,00	8,95		11,41	0,00	8,16	176,89	35,49	15,23	105,8	1,04	50,69	59,23	0,47	0,04	0,35	
	Капуста тушеная №140, сб. 201(200	4,73	0,04		5,54	0,00	19,35	155,08	106,7	38,29	76,92	1,49	25,75	153,32	0,43	0,07	44,45	
	Кисель из яблок сушеных №309 200	0,25	0,26		0,00	0,00	28,88	112,27	14,36	0	12,06	0,68	0	0	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Хлеб пшеничный 70	5,53	0,00		0,70	0,00	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0	
	Итого за прием	38,50	21,98		34,20	0,00	125,74	997,42	227,2	130,5	405,4	7,78	98,64	1125,1	2,82	0,38	51,93	
Полдник																		
	Булочка "Розовая" №276, сб. 20 60	4,55	0,26		1,59	0,00	27,46	147,13	10,34	6,5	32,96	0,5	6,51	11,84	0,69	0,04	0,09	
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68		4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37	
	Итого за прием	10,24	5,94		6,49	0,00	45,08	286,21	245,8	33,94	209,4	0,73	45,71	55,84	0,69	0,12	1,46	
Ужин																		
	Салат из свеклы с изюмом ТТК 80	0,96	0,00		3,89	0,00	10,82	82,89	0,06	0	0,08	0,01	0	0	1,92	0	0	
	Запеканка картофельная с мясом 200/30	17,88	14,80		16,63	0,00	27,86	340,86	28	55,42	213,2	2,33	25,19	40,84	2,34	0,14	3,47	
	Бутерброд с маслом №1, сб.201(30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0	
	Чай с молоком и сахаром ТК. 200	1,55	1,45		1,45	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26	
	Хлеб пшеничный 60	4,74	0,00		0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Итого за прием	30,80	16,30		31,54	0,00	114,43	892,84	120,5	114,5	411,1	6,18	89,01	117,64	6,23	0,39	3,73	

МЕНЮ

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
	Запеканка из творога №224, сб. 150/20	26,29	24,58		18,66	0,00	38,02	427,79	220	35,08	287,3	1,17	119,1	137,29	0,7	0,07	0,64
	Кофейный напиток на молоке (2200	4,13	4,40		4,16	0,00	24,58	147,76	143	16,44	105,7	0,16	24,3	44,55	0,14	0,04	0,7
	Хлеб пшеничный 30	2,37	0,00		0,30	0,00	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Итого за прием	32,79	28,97		23,12	0,00	77,09	649,19	369,9	61,42	419,1	1,93	143,4	181,84	1,22	0,16	1,34
Второй завтрак																	
	Фрукты свежие 280	3,78	0,00		1,05	0,00	58,80	262,57	17,92	88,2	54,88	1,34	0	56	1,12	0,06	8,4
	Сок фруктовый 200	1,00	0,00		0,20	0,00	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Итого за прием	4,78	0,00		1,25	0,00	79,00	349,05	31,92	96,2	68,88	4,14	0	56	1,32	0,08	12,4
Обед																	
	Винегрет с сельдью № 43, сб.20 80/20	4,23	3,40		3,34	0,00	5,72	72,92	32,65	19,89	75,7	0,73	2,4	165,34	0,33	0,03	4,14
	Щи из свежей капусты с картоф 257	1,91	0,17		5,48	0,00	8,67	95,91	37,66	19,63	45,09	0,71	10,5	213,6	1,93	0,05	12,01
	Рыба, тушенная в томате с овош 150	21,94	0,00		10,01	0,00	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	488,6	4,17	0,01	1,3
	Картофельное пюре № 138, сб. 2180	3,66	0,81		5,71	0,00	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Компот из смеси сухофруктов N200	0,53	0,17		0,06	0,00	26,03	104,27	14,05	8,07	10,59	0,88	0	0	0	0,06	0,11
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Хлеб пшеничный 60	4,74	0,00		0,60	0,00	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Итого за прием	40,30	4,56		25,81	0,00	114,84	883,49	166,5	134,6	379,5	7	38,44	919,74	8,13	0,49	30,01
Полдник																	
	Пицца "Детская" №261, сб. 2016 70	9,69	7,41		8,56	0,00	17,79	190,58	85	10,86	82,29	0,63	17,41	42,29	0,66	0,04	0,55
	Кефир с сахаром №281 сб. 2016 200/10	5,68	5,68		4,90	0,00	17,62	139,09	235,5	27,44	176,4	0,23	39,2	44	0	0,08	1,37
	Итого за прием	15,38	13,10		13,46	0,00	35,41	329,66	320,5	38,3	258,7	0,86	56,61	86,29	0,66	0,12	1,93
Ужин																	
	Салат картофельный с зеленым 60	1,95	0,76		6,03	0,00	6,09	89,15	9,73	11,62	41,48	0,49	9	24,61	2,74	0,06	3,97
	Говядина, тушенная с капустой N250	25,64	22,40		57,65	0,00	14,87	686,42	90,6	58,32	301,7	4,67	250	0	0,51	0,1	9,05
	Чай с молоком и сахаром ТК . 200	1,55	1,45		1,45	0,00	15,80	79,66	53,2	6,09	39,15	0,08	6	11	0	0,01	0,26
	Бутерброд с маслом №1, сб.2016 30/10	2,37	0,05		8,38	0,00	14,28	145,44	7,94	9,7	27,44	0,61	57,82	65,3	0,49	0,05	0
	Хлеб пшеничный 40	3,16	0,00		0,40	0,00	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной 50	3,30	0,00		0,60	0,00	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Итого за прием	37,97	24,66		74,51	0,00	87,05	1195,56	188,2	122,4	523,6	8,59	322,8	101,41	4,96	0,38	13,28
	Итого за день	131,22	71,29		138,14	0,00	393,39	3406,96	1077	453	1650	22,5	561,3	1345,3	16,3	1,23	58,96

Итого за день	118,22	72,50	111,54	0,00	424,49	3254,69	1116	473,9	1673	22,3	518,2	1774	13,07	1,26	146,3
---------------	--------	-------	--------	------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	------	-------	------	-------