

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)
в Бугульминском, Азнакаевском, Бавлинском районах
(Бугульминском ТО) _____ Долгих В.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения «Бугульминская
школа – интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья» _____ Коротин Н.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 11-17 лет в школе – интернате

№ тех. кар ты	Наименование блюд	Вы ход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
	Завтрак													
106	Каша ячневая молочная	250	9,9	15,0	37,7	306,4	0,3	0,1	2,0	0,2	242,3	387,7	28,3	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	-	-	15,0	56,1	-	-	-	-	0,3	-	-	0,04
	Итого:		19,6	24,6	85,6	648,2	0,4	0,18	2,84	1,8	280,6	574,9	64,7	2,0
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,04	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
607	Конд.изделие(печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	13,7	0,2	68,2	58,7	9,0	0,4
33	Рассольник на мяс/бул	350	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,3	8,2	1,2	58,7	218,0	30,6	0,1
22	Картофельное пюре	200	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	0,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,7
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	0,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,16	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		32,2	30,8	138,8	905,3	0,44	0,3	23,0	4,7	268,0	622,3	112,6	5,9
	Полдник													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,04
260	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,8	10,3	36,9	259,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,0	0,5

	Ужин					K	Ca	P	Fe					
215	Овощное рагу с маслом	250	19,9	13,1	27,1	303,1	0,02	0,08	12,0	1,1	217,0	201,9	20,6	3,1
185	Колбаса отв.	80	7,0	13,0	0	50,4	0,1	0,005	0	0,1	14,5	89,0	11,0	0,8
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		33,3	27,2	87,1	667,0	0,29	0,1	12,0	2,7	266,4	396,5	68,0	4,7
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		98,0	97,4	418,9	2789,7	1,3	0,8	60,6	10,7	1148,9	1949,1	311,4	14,4
	% выполнение:		105%	98%	103%	100%	98%	99%	95%	98%	102%	100%	100%	99%
2 день														
	Завтрак													
110	Запеканка из риса и яиц	150	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,07	1,0	1,01	111,9	120,0	9,5	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		24,1	24,7	91,6	492,3	0,3	0,1	2,8	3,2	271,7	413,6	61,7	1,3
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
11	Салат из лука с маслом	100	1,2	5,0	3,8	39,0	0,05	0,03	9,0	0,2	26,4	51,7	3,3	0,7
5	Суп овощной на мяс/бул	350	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,1	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макароны с маслом	200	5,33	6,79	28,3	208,0	0,04	0,2	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	100	8,9	3,3	0	67,0	0,1	0,1	0	0	20,0	298,0	22,0	3,0
114	Хлеб пшен./ржан.	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		35,7	22,5	135,5	731,4	0,56	0,4	26,7	4,3	305,3	761,0	103,0	8,7
	Полдник													
168	Плюшка	100	4,3	9,3	51,6	232,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		4,5	9,3	66,6	384,8	0,11	0	3,3	0	20,4	77,2	30,8	2,1
	Ужин													
22	Картофельное пюре	200	3,6	8,2	20,8	168,7	0,09	0,05	30,2	0,2	88,2	123,4	12,3	2,5
	Рыба туш. с овощами	100	18,5	14,0	56,6	187,5	0,02	0,3	3,7	0,2	71,3	172,3	16,0	2,4
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04

	Итого:		28,5	23,3	137,4	569,7	0,28	0,3	30,9	1,94	194,4	401,3	64,7	5,8
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		100,5	82,8	491,3	2738,8	3,5	0,9	82,4	10,4	1082,1	1797,2	270,4	17,0
	% выполнение:		103%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%
3 день														
	Завтрак													
49	Каша из геркулеса с масл.	250	8,5	13,4	58,5	204,3	0,3	0,1	1,5	2,2	213,5	354,7	106,5	5,0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
424	Яйцо отв.	50	3,8	3,4	0,2	47,1	0,03	0,01	0	1,0	27,5	96,0	6,0	1,2
55	Чай сладкий	200	0	0	15,0	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,6	17,9	106,6	514,0	0,5	0,1	1,5	4,7	276,2	556,3	148,9	5,8
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	40	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,4	5,0	9,3	59,8	0,02	0,09	5,0	0,6	51,1	55,0	8,0	0,7
3	Борщ на мясном бульоне	350	10,0	7,6	27,0	213,3	0,05	0,1	12,5	0,5	162,1	232,5	23,6	1,0
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	0,7
618	Тефтели из мяса	80	11,6	12,6	8,7	200,3	0,1	0,05	2,0	0,7	0,8	23,3	23,3	0,4
114	Хлеб пшен./ржан.	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		35,4	33,1	140,6	936,8	0,49	0,26	21,1	4,7	326,9	566,3	120,3	5,6
	Полдник													
52	Ватрушка с творогом	100	6,25	12,3	20,4	309,0	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	104,0	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		8,1	14,1	45,9	413,0	0,1	0,1	0,5	1,25	149,6	201,4	22,0	0,9
	Ужин													
27	Салат из св. капусты	80	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,01	13,7	0,2	68,2	58,7	7,0	0,4
47	Каша гречневая с мас.	250	4,3	9,0	16,5	168,6	0,03	0,05	0	2,0	31,0	130,7	0,3	3,0
19	Рыбные котлеты	100	4,1	9,9	4,7	0,2	0,01	0,02	2,0	0,2	44,0	85,3	24,2	0,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		16,7	25,0	87,7	534,6	0,29	0,1	15,7	3,9	178,1	380,3	67,9	4,4
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6

	Итого за день:		86,0	94,6	444,4	2756,3	1,6	0,6	48,6	15,4	993,4	1833,7	394,1	19,3
	% выполнение:		100%	100%	120%	100%	110%	100%	100%	110%	100%	100%	110%	100%
4 день														
	Завтрак													
236	Суп молочный рисовый	300	8,1	8,9	34,6	205,5	0,2	0,06	12,5	0,2	156,0	155,3	25,3	0,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		21,1	22,1	92,7	607,2	0,41	0,16	14,5	2,4	315,8	448,9	77,5	2,0
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	40	1,4	1,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	1,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,09	2,5	0,1	31,2	44,8	3,7	0,6
48	Дом. лапша на кур/бул	350	7,3	5,9	30,3	197,0	0,02	0,09	13,0	0,4	40,7	84,0	18,3	0,7
25	Капуста туш. с маслом	250	6,4	12,4	19,9	215,2	0,09	0,06	8,2	0,2	223,3	161,3	30,6	1,6
18	Курица отварная	100	8,9	3,3	-	67,0	0,1	0,1	0	0	20,0	198,0	12,0	0,3
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	150,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		33,7	28,3	135,6	777,9	0,59	0,34	24,1	3,2	380,0	646,5	119,2	6,0
	Полдник													
567	Сосиска в тесте	100	11,2	18,5	34,3	334,0	0,06	0,07	0,04	0,04	81,1	148,2	0,08	0,4
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		11,4	18,5	49,3	394,7	0,1	0,1	3,3	0,04	86,6	156,4	4,5	1,3
	Ужин													
199	Каша пшенная мол.	250	12,5	14,0	41,0	304,6	0,31	0,06	1,8	0,9	134,3	160,5	27,0	1,1
424	Яйцо вареное	50	3,8	3,4	0,2	47,1	0,03	0,02	0	1,0	27,5	96,0	6,0	1,2
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		22,7	18,5	101,2	665,2	0,51	0,1	1,4	3,4	197,0	362,1	69,4	3,2
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		95,8	99,5	432,0	3001,3	1,7	0,8	60,5	11,3	1022,1	1728,2	406,6	13,6
	% выполнение:		100%	95%	120%	100%	110%	100%	95%	100%	100%	100%	110%	100%
5 день														
	Завтрак													
106	Каша ячневая мол.	250	12,5	14,0	41,0	304,6	0,31	0,06	1,8	0,9	234,3	230,5	47,0	3,1

114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		24,5	25,4	99,4	715,9	0,5	0,2	3,14	2,8	336,2	469,1	90,4	4,2
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
148	Суп с вермеш. на мяс/бул	350	9,01	15,7	19,2	282,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	248,9	2,16	0,7
374	Жаркое по-домашнему	250	10,26	8,64	25,6	212,0	0,14	0,04	17,0	0,72	61,4	206,8	45,8	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		30,1	31,6	129,0	873,3	0,5	0,32	20,3	3,91	371,9	629,2	103,5	5,41
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	16,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	19,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
	Ужин													
19	Котлеты рыбные	100	12,11	10,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	84,3	12,1	1,9
204	Макароны отв. с маслом	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		23,9	20,7	79,2	588,9	0,27	0,01	3,6	3,2	102,8	243,5	98,1	4,35
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		95,6	100,6	425,6	2922,1	1,4	0,8	71,3	10,9	1032,0	1645,8	345,4	16,7
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	98%	100%	98%	120%	100%

6 день														
	Завтрак													
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	15,1	20,5	39,6	260,7	0,1	0,4	16,2	2,1	219,7	289,0	30,8	3,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		21,6	21,6	87,5	450,3	0,2	0,11	1,22	2,0	405,4	428,1	92,4	2,77
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4

609	Конд. изделие (печенье)	40	1,6	4,5	15,0	178,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	100	0,4	5,0	1,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
2	Щи из св.кап. на мяс./бул	350	6,4	7,6	16,3	157,3	0,01	0,03	23,7	0,5	43,3	147,2	10,7	1,2
173	Плов рисовый с мясом	250	15,1	17,7	39,3	420,2	0,08	0,5	8,0	1,0	55,7	283,5	31,2	1,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		31,7	32,0	136,1	970,0	0,3	0,5	42,1	4,1	201,7	633,1	117,5	7,0
	Полдник													
555	Оладьи с маслом	100	6,3	9,6	24,5	258,1	0,1	0,02	0	0	58,0	87,0	0	0,8
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,4	7,0	0,29
	Итого:		8,1	11,4	50,0	483,5	0,12	0,03	0,5	0,25	121,9	138,4	7,0	1,1
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	0,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0,02	4,0	0,5	40,9	24,0	0,4	0,01
114	Гороховое пюре с маслом	200	4,3	12,8	46,5	206,0	0,5	0,01	0	0,3	56,7	38,4	13,4	0,2
147	Рыба припущ.	100	13,4	5,3	2,2	84,9	0,1	0,02	3,7	0,1	52,1	98,7	15,8	2,1
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0	0	15,0	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		26,2	24,4	134,6	509,5	1,0	0,1	22,7	3,5	241,9	314,7	72,0	4,1
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		94,8	95,4	452,9	2976,9	1,7	0,9	68,5	11,0	1039,4	1671,7	343,9	15,8
	% выполнение:		100%	100%	120%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%

7 день

	Завтрак													
9	Суп молоч. вермишелевый	350	14,0	12,6	43,0	237,0	0,1	0,09	12,0	0,6	245,0	254,3	31,3	0,3
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		23,8	22,3	90,9	583,7	0,29	0,17	16,1	2,2	288,5	449,7	72,1	2,5
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,9	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0,2	4,0	0,05	40,9	44,0	10,4	0,01
139	Суп гороховый на мяс/ бул	300	8,2	14,7	33,1	228,6	0,09	0,04	18,2	1,2	58,7	217,9	20,6	1,1

к Б А С Е Со Р у Fe

	Овощное рагу с мясом	250	11,9	13,1	17,1	203,1	0,02	0,08	2,0	1,1	267,0	181,2	23,3	2,0
114	Хлеб пшени./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		31,8	34,5	133,3	883,4	0,44	0,32	24,6	4,8	431,3	601,5	108,9	5,9
	Полдник													
104	Горячий бутерброд	150	9,5	12,0	28,1	457,0	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	12,0	43,1	518,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0
	Ужин													
109	Запеканка из риса и яиц	150	3,5	13,5	8,2	187,7	0,1	0,04	0,5	0,6	98,2	110,3	10,5	1,3
309	Рыба тушенная с овощами	100	6,4	5,3	12,2	85,0	0,01	0,02	3,7	0,1	52,1	92,0	17,2	0,9
114	Хлеб пшени./ржан.	100	6,35	1,13	12,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,4	19,9	79,3	586,2	0,31	0,1	13,2	2,2	233,5	340,9	67,1	3,18
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		89,0	91,6	419,4	2977,1	1,37	0,76	72,2	11,2	1144,4	1815,4	318,6	13,3
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	120%	100%	100%	100%

8 день

[illegible]

168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,88	10,3	36,9	463,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,08	0,5
	Ужин													
101	Отв. перловка с маслом	250	4,9	12,6	19,0	160,0	0,01	0,03	3,7	1,3	107,4	103,3	20,0	1,2
21	Рыба тушен. с овощами	100	5,5	5,3	2,6	87,1	0,05	0,04	8,2	0,1	69,9	148,5	10,2	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		16,8	19,0	81,6	560,6	0,23	0,1	11,9	2,9	212,5	357,4	66,6	3,2
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		93,2	91,1	415,9	2907,6	1,34	0,72	64,1	11,8	1215,1	1781,0	323,2	16,6
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	98%	100%	100%	100%	110%	100%

9 день

	Завтрак													
236	Суп пшеничный молочный	300	11,7	13,1	37,6	275,1	0,05	0,1	14,5	1,1	187,5	183,5	31,5	2,5
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		23,3	24,5	96,0	686,2	0,25	0,19	15,8	2,98	289,4	422,1	74,9	3,67
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	1,9	55,3	0,05	0,02	0,4	0,5	40,9	44,0	20,4	0,3
6	Суп с клецками на мяс/бул	350	8,8	6,4	18,7	179,3	0,02	0,3	21,7	0,5	82,9	177,4	19,3	0,8
204	Отв. макароны с маслом	200	4,3	8,6	26,5	168,6	0,1	0,05	0	0,3	135,0	134,1	10,0	0,7
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	121,0	0,05	0,01	1,45	0,48	98,4	106,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		33,0	31,9	129,9	875,6	0,5	0,38	24,0	4,2	421,9	620,0	111,9	5,5
	Полдник													
	Королевская ватрушка	100	8,6	20,6	23,0	187,1	0,1	0,01	10,5	0,4	158,4	243,1	42,3	1,6
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		14,6	27,0	32,4	307,1	0,1	0,1	12,8	0,4	400,4	425,1	42,5	1,8
	Ужин													
25	Туш. капуста с маслом	250	4,9	5,0	13,7	160,3	0,02	0,04	10,7	0,1	169,0	124,5	12,0	0,4

20	Рыбные тефтели	100	8,3	12,2	8,8	112,0	0,01	0,1	2,5	0,1	42,0	30,1	20,6	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		19,6	18,3	82,5	585,8	0,2	0,1	13,2	1,7	246,2	260,2	69,0	2,4
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,5	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		95,0	104,7	394,7	2860,5	1,28	-0,82	63,3	10,2	1346,5	1835,5	328,2	13,4
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	105%	100%	110%	100%

10 день

	Завтрак													
38	Каша рисовая молочная	250	15,1	16,0	41,0	280,2	0,1	0,07	15,4	2,3	138,1	226,2	21,6	3,0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		24,7	20,6	99,1	603,4	0,3	0,1	16,9	4,4	294,8	438,2	73,8	4,2
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	40	1,4	1,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	1,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
11	Салат из лука с маслом	100	1,2	5,0	1,8	39,0	0,05	0,03	2,0	0,2	26,4	52,0	3,3	0,7
204	Суп гречневый на мяс/бул	350	7,6	5,7	15,5	221,5	0,1	0,02	4,0	0,7	151,4	201,0	20,0	0,2
17	Картоф. запеканка с мясом	250	16,4	24,0	38,0	356,2	0,05	0,3	16,2	1,1	163,5	231,5	32,5	2,1
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		35,1	36,4	134,5	968,1	0,48	0,3	22,6	4,5	406,0	642,9	110,4	5,8
	Полдник													
168	Плюшка	100	4,3	9,3	51,6	232,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		7,6	12,8	76,8	248,9	0,1	0,2	1,0	0,56	136,7	175,4	42,2	1,6
	Ужин													
103	Винегрет	100	1,3	3,0	6,2	48,1	0,01	0,09	1,5	0,1	31,2	44,8	3,7	0,6
215	Овощное рагу с маслом	250	4,96	6,28	15,1	119,8	0,02	0,04	12,12	0,55	97,3	73,9	19,9	2,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	13,0	0	107,0	0	0	0	0,03	68,7	133,5	0	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,9	23,4	81,3	588,4	0,29	0,1	13,6	2,2	232,4	357,8	60,0	3,5
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6

	Итого:		2,1	0	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	0	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		91,0	95,0	457,2	2858,3	1,37	0,8	70,7	13,4	1161,8	1744,5	310,7	15,8
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
11 день														
	Завтрак													
262	Омлет из яиц	250	10,7	13,3	26,3	131,3	0,1	0,2	12,2	2,2	83,0	198,0	26,0	3,0
185	Колбаса отвар.	50	6,2	10,4	0	107,0	0	0	0	0,03	61,7	33,5	0	0
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
268	Чай сладкий с молоком	200	2,8	3,2	19,7	114,1	0,03	0,02	1,0	0,1	120,3	90,0	14,0	0,1
	Итого:		26,5	28,0	78,9	550,6	0,3	0,22	13,2	3,8	300,0	427,1	76,4	3,98
	Второй завтрак													
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
77	Салат овощной с маслом	100	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	9,7	0,2	31,2	53,2	5,3	0,3
158	Уха из св. рыбы	350	7,9	12,3	31,5	206,3	0,2	0,03	13,7	0,2	148,7	203,2	39,8	2,9
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	138,0	0,04	0,2	1,14	1,37	168,2	197,1	10,8	0,7
618	Тефтели из мяса	100	11,8	10,53	0	100,3	0,01	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	0,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		34,1	35,7	133,4	844,4	0,5	0,3	24,9	4,5	413,6	655,9	117,8	7,1
	Полдник													
104	Горячий бутерброд	120	9,5	12,0	28,1	328,3	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	12,0	43,1	389,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,1	5,0	1,9	55,3	0,05	0,02	0,4	0,5	40,9	44,0	20,4	0,3
47	Каша гречневая с маслом	250	4,3	8,6	46,5	88,5	0,03	0,05	0	0,4	98,4	118,0	0,3	2,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	12,0	37,0	86,0	0,01	0,1	10,3	0,05	63,2	76,8	27,5	0,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		20,0	26,7	145,4	543,3	0,26	0,1	10,7	2,5	237,7	344,4	84,6	3,8
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		97,4	107,3	464,4	2743,7	1,32	0,81	60,1	11,9	1323,3	1786,2	319,0	16,4
	% выполнение:		100%	110%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	100%
12 день														

	Завтрак													
297	Запеканка из творога с мас.	200	15,1	20,5	39,6	260,7	0,1	0,4	16,2	2,1	219,7	289,0	30,8	3,4
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		23,3	23,4	98,0	593,3	0,29	0,4	16,7	3,8	318,5	446,0	74,2	4,5
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	3,7	0,2	68,2	58,7	9,0	0,04
33	Рассольник на мяс/бул.	350	8,2	7,7	16,1	228,6	0,09	0,2	18,2	1,2	128,7	117,9	30,6	0,1
196	Гречка отв. с маслом	250	4,3	8,6	26,5	168,5	0,03	0,05	0	1,0	130,4	80,7	0,3	1,3
10	Котлета из мяса	100	9,4	10,6	5,0	105,5	0,1	0,04	2,5	0,7	23,6	222,0	28,6	0,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		33,7	33,6	133,3	906,3	0,5	0,32	24,8	5,6	415,6	637,7	123,1	4,7
	Полдник													
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		3,4	3,9	59,0	450,1	0,1	0,1	0,04	0,01	13,0	14,7	0,1	0,7
	Ужин													
31	Салат из свеклы с маслом	80	1,4	3,0	1,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	4,0	0,4
204	Макароны отв. с маслом	200	7,3	8,6	16,5	85,6	0,1	0,05	0	1,3	143,0	54,1	9,9	1,2
20	Тефтели рыбные	100	4,3	5,9	8,8	81,6	0,1	0,1	2,5	0,1	41,8	161,1	15,6	1,1
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		19,3	18,6	86,6	476,2	0,32	0,1	12,5	3,0	258,0	364,8	65,9	3,6
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		87,4	84,0	436,8	3086,5	1,31	1,1	75,6	13,6	1211,7	1739,1	332,7	15,8
	% выполнение:		100%	100%	100%	110%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	110%	100%
13 день														
	Завтрак													
48	Каша манная с маслом	250	10,1	12,7	40,0	201,1	0,1	0,1	12,0	0,7	144,3	148,7	24,3	1,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39

		Вит. С	п	У	К-Тб	В/А	Е	Е	Са	Р	Мг	Фо		
	Итого:	23,1	25,9	98,1	602,8	0,31	0,2	13,9	2,9	304,1	442,3	76,5	2,9	
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	40	1,4	1,8	23,2	170,7	0,02	0	0	2,7	12,3	0	0,2	
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:	2,4	1,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6	
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	5,0	1,3	41,1	0,02	0,01	3,0	0,1	38,0	44,0	1,0	0,4
8	Суп крестьянский на м/бул	350	3,7	9,2	5,9	213,6	0,03	0,3	12,7	0,6	91,1	234,6	12,6	2,0
201	Рис отв. с маслом	200	4,3	12,8	26,5	206,0	0,05	0,01	0	0,3	157,7	71,0	13,2	0,1
12	Гуляш из мяса	100	15,3	7,0	23,0	130,6	0,08	0,04	8,2	0,7	69,2	128,2	23,2	0,6
114	Хлеб пшен./ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:	34,6	35,7	135,9	942,7	0,46	0,36	24,3	4,2	420,7	636,2	104,6	5,9	
	Полдник													
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	243,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	Итого:	8,32	9,64	34,7	359,8	0,12	0,07	1,3	1,01	128,5	160,7	20,8	0,8	
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	2,3	59,8	0,01	0,1	5,0	0,6	51,1	55,0	8,0	0,7
22	Картофельное пюре	200	9,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	3,14	0,37	78,2	117,1	10,8	0,7
185	Колбаса отв.	80	7,0	13,0	0	50,4	0,01	0,05	6,2	0,1	74,5	89,0	5,0	0,8
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:	19,1	25,3	78,7	535,7	0,24	0,1	14,3	2,6	238,7	366,7	60,2	3,2	
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6	
	Итого за день:	92,0	98,3	419,2	2807,9	1,24	0,9	69,8	10,7	1184,5	1712,3	311,1	14,8	
	% выполнение:	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

14 день

	Завтрак													
297	Творожная запеканка с мас	200	12,1	12,5	36,6	210,7	0,1	0,1	14,2	1,1	139,7	135,0	30,8	3,4
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		25,1	25,7	94,7	312,4	0,31	0,2	16,1	3,29	299,5	428,6	83,0	4,6
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4

	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,09	1,5	0,1	51,2	44,8	23,7	1,6
139	Суп гороховый на мяс/бул	350	6,6	5,8	29,6	254,2	0,04	0,3	13,7	0,6	98,0	115,0	5,1	0,3
22	Картофельное пюре	250	5,7	9,8	33,8	178,1	0,04	0,1	6,5	0,3	92,2	205,0	13,3	0,7
618	Тефтеля из мяса	100	15,6	11,6	8,7	100,3	0,01	0,04	2,0	0,8	103,3	123,2	7,8	1,5
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,0	33,9	157,5	932,1	0,47	0,49	24,1	4,3	409,4	646,4	104,5	6,9
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	16,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	19,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	3,6	8,2	9,0	160,0	0,09	0,05	12,2	0,2	88,2	163,4	12,3	1,5
147	Рыба туш. в сметане	100	8,3	10,0	9,0	86,0	0,01	0,01	1,3	0,5	93,2	77,0	17,5	0,6
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	27,1	106,3	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		18,3	19,3	78,0	559,5	0,27	0,1	13,5	2,2	216,6	346,0	66,2	3,0
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	-	18,9	133,2	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		97,1	101,8	441,9	2869,6	1,38	0,9	64,0	11,1	1314,5	1819,6	326,1	16,4
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	100%

* Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Возраст 11-17 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завтрак	II завтрак	обед	Полдник	ужин	II ужин	Белки	Жиры	Углеводы	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	2789,7	648,2	175,6	905,3	259,9	667	133,2	98	97,4	418,9	1,3	0,8	60,6	10,7	1148,9	1949,1	311,4	14,4
2 день	2738,8	492,3	272,6	731,4	384,8	569,7	288	100,5	82,8	491,3	3,5	0,9	82,4	10,4	1082,1	1797,2	270,4	17
3 день	2756,3	514	245,6	936,8	413	534,6	111,6	86	94,6	444,4	1,6	0,6	48,6	15,4	993,4	1833,7	394,1	19,3
4 день	3001,3	607,2	268,3	777,9	394,7	665,2	288	95,8	99,5	432	1,7	0,8	60,5	11,3	1022,1	1728,2	406,6	13,6
5 день	2922,1	715,9	272,6	873,3	359,8	588,9	111,6	95,6	100,6	425,6	1,4	0,8	71,3	10,9	1032	1645,8	345,4	16,7
6 день	2976,9	450,3	245,6	970	483,5	509,5	288	94,8	95,4	452,9	1,7	0,9	68,5	11	1039,4	1671,7	343,9	15,8
7 день	2977,1	583,7	272,6	883,4	518	586,2	133,2	89	91,6	419,4	1,37	0,76	72,2	11,2	1144,4	1815,4	318,6	13,3
8 день	2907,6	612,4	245,6	987,5	463,9	560,6	111,6	93,2	91,1	415,9	1,34	0,72	64,1	11,8	1215,1	1781	323,2	16,6
9 день	2860,5	686,2	272,6	875,6	307,1	585,8	133,2	95	104,7	394,7	1,28	0,82	63,3	10,2	1346,5	1835,5	328,2	13,4
10 день	2858,3	603,4	268,3	968,1	248,9	588,4	133,2	91	95	457,2	1,37	0,8	70,7	13,4	1161,8	1744,5	310,7	15,8
11 день	2743,7	550,6	245,6	844,4	389	543,3	111,6	97,4	107,3	464,4	1,32	0,81	60,1	11,9	1323,3	1786,2	319	16,4
12 день	3086,5	593,3	272,6	906,3	450,1	476,2	288	87,4	84	436,8	1,31	1,1	75,6	13,6	1211,7	1739,1	332,7	15,8
13 день	2807,9	602,8	268,3	942,7	359,8	535,7	111,6	92	98,3	419,2	1,24	0,9	69,8	10,7	1184,5	1712,3	311,1	14,8
14 день	2869,6	612,4	272,6	932,1	359,8	559,5	133,2	97,1	101,8	441,9	1,38	0,9	64	11,1	1314,5	1819,6	326,1	16,4
Итого:	40296	8273	3598	12535	5392	7971	2376	1313	1344	6116	22	12	932	164	16220	24859	4641	219
	100%	20%	9%	31%	14%	20%	6%	94	96	437	1,5	0,8	55	12	1158	1776	331	16

Возраст 14-17 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завтрак	II завтрак	обед	Полдник	ужин	II ужин
1 день	2789,7	648,2	175,6	905,3	259,9	667	133,2
2 день	2738,8	492,3	272,6	731,4	384,8	569,7	288
3 день	2756,3	514	245,6	936,8	413	534,6	111,6
4 день	3001,3	607,2	268,3	777,9	394,7	665,2	288
5 день	2922,1	715,9	272,6	873,3	359,8	588,9	111,6
6 день	2976,9	450,3	245,6	970	483,5	509,5	288
7 день	2977,1	583,7	272,6	883,4	518	586,2	133,2
8 день	2907,6	612,4	245,6	987,5	463,9	560,6	111,6
9 день	2860,5	686,2	272,6	875,6	307,1	585,8	133,2
10 день	2858,3	603,4	268,3	968,1	248,9	588,4	133,2
11 день	2743,7	550,6	245,6	844,4	389	543,3	111,6
12 день	3086,5	593,3	272,6	906,3	450,1	476,2	288
13 день	2807,9	602,8	268,3	942,7	359,8	535,7	111,6
14 день	2869,6	612,4	272,6	932,1	359,8	559,5	133,2
Итого:	40296,3	8272,7	3598,5	12534,8	5392,3	7970,6	2376
	100%	20%	9,00%	31,00%	14,00%	20,00%	6,00%

День	за 14 дней
Белки	94
Жиры	96
Углеводы	437
Калории	2878
В1	1,5
А	0,8
С	55
Е	12
Са	1158
Р	1776
Mg	331
Fe	16

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)
в Бугульминском, Азнакаевском, Бавлинском районах
(Бугульминском ТО) _____ Долгих В.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения «Бугульминская
школа – интернат для детей с ограниченными
возможностями здоровья» _____ Корытин Н.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 7-10 лет в школе – интернате

№ тех. кар ты	Наименование блюд	Вы ход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
	Завтрак													
106	Каша ячневая молочная	200	11,76	12,4	41,4	301,6	0,25	0,06	2,31	0,15	28,2	27,5	2,19	1,75
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		19,4	24,6	85,6	587,9	0,39	0,14	6,0	2,55	287,7	421,1	62,8	3,5
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,04	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
607	Конд.изделие(печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	80	0,98	0,66	6,25	34,8	0,04	0	2,58	0,78	30,6	18,9	1,22	0,61
33	Рассольник на мяс/бул	300	4,27	11,35	6,76	139,6	0,11	0,35	14,4	0,11	316,8	280,4	4,13	0,6
	Рис отварной	200	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	0,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,16	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		29,6	31,2	122,7	874,8	0,57	0,38	18,9	4,06	474,9	655,0	98,95	5,53
	Полдник													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,04
260	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,8	10,3	36,9	259,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,0	0,5
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	4,28	10,1	105,8	0,12	0,04	12,2	0,35	62,3	73,9	24,3	0,87

185	Колбаса отв.	80	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		17,2	18,4	74,5	553,0	0,29	0,04	12,2	1,93	124,5	346,4	60,7	2,1
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		79,0	84,0	385,6	2584,4	1,61	0,7	58,1	9,8	1221,0	1738,6	288,4	18,8
	% выполнение:		100%	98%	100%	100%	110%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

2 день

	Завтрак													
110	Запеканка из риса и яиц	150	11,1	11,48	33,5	190,6	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0
114	Бутерброд с мас. и сыром	100	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73
243	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		19,3	19,8	80,9	484,5	0,31	0,18	1,56	2,8	275,0	409,4	62,9	3,02
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
	Салат из свеклы с маслом	80	0,94	6,25	6,3	60,5	0	0,03	3,2	0,07	6,3	115,5	2,29	0
5	Суп овощной на мяс/бул	300	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,17	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42
204	Отв. макароны с маслом	250	5,33	6,79	28,3	208	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
18	Курица отварная	100	8,9	11,0	0	116,5	0,07	0	0	0	140,2	97,5	19,2	0,72
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		29,66	29,6	129,0	833,3	0,11	0,21	20,33	4,0	387,0	577,6	87,5	4,66
	Полдник													
168	Плюшка	100	4,3	5,4	51,6	432,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		4,5	5,4	66,6	484,7	0,11	0	3,3	0	20,4	77,2	30,8	2,1
	Ужин													
	Рыба припущенная	100	6,2	8,56	7,0	107,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	20,84	0,19
22	Картофельное пюре	200	3,26	6,22	16,4	112,0	0,07	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,23
114	Хлеб пше/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3

	Итого:		17,5	18,1	89,6	559,5	0,35	0,1	10,2	2,0	164,1	271,6	73,3	2,38
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		78,6	82,7	426,3	2922,7	1,0	0,9	69,4	10,0	886,5	1557,1	390,5	13,6
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
3 день														
	Завтрак													
49	Каша из геркулеса с масс.	250	5,76	12,0	35,52	152,0	0,17	0,06	2,22	1,1	129,6	168,0	14,4	2,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
424	Яйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		20,5	21,7	93,9	540,0	0,37	0,14	3,26	3,2	313,4	438,8	67,0	3,70
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,6	7,23	8,3	66,9	0,02	0	7,56	0,93	25,3	72,5	16,1	0,61
3	Борщ на мяс/бул	350	9,1	7,83	18,2	152,9	0,08	0,24	78,7	0,09	316,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,37	8,2	97,1	10,8	1,23
618	Тефтели из мяса	100	5,8	8,53	0	100,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		29,64	31,5	122,1	783,5	0,52	0,3	19,0	4,21	455,9	661,3	91,8	6,47
	Полдник													
52	Ватрушка с творогом	100	6,25	8,0	20,4	240,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		8,1	9,77	45,9	366,3	0,1	0,1	0,5	1,25	149,6	201,4	22,0	0,9
	Ужин													
	Бефстроганов	50	8,32	5,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	3,24	1,4
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	Итого:		18,6	16,24	77,5	567,7	0,36	0,07	16,5	2,61	155,8	221,8	83,8	5,68

118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		83,9	83,67	325,5	2644,7	1,3	0,7	63,2	12,0	1135,2	1652,7	298,8	17,5
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	98%	79,0	100%	100%	100%	100%	100%
4 день														
	Завтрак													
236	Суп молочный рисовый	250	6,1	6,9	24,6	175,5	0,2	0,05	1,5	0,2	156,0	155,3	25,3	0,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		19,2	20,0	82,9	577,2	0,41	0,15	3,4	2,4	315,8	448,9	77,5	2,0
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	0,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	7,52	6,29	98,1	0,03	0	1,58	0,71	27,7	33,4	1,05	0,89
48	Дом. лапша на кур/бульоне	300	3,49	7,39	15,8	168,5	0,09	0,18	0,57	0,06	121,2	164,1	3,1	0,34
25	Капуста туш. с маслом	200	3,59	4,35	16,4	11,0	0,11	0,02	5,86	0,36	95,9	63,6	31,4	1,98
18	Курица отварная	100	8,9	7,3	-	137,2	0,08	0,1	2,8	0	23,5	198,0	3,2	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		27,2	28,3	117,7	874,2	0,59	0,3	11,3	3,63	333,0	617,5	93,4	6,63
	Полдник													
567	Сосиска в тесте	80	11,2	7,9	34,3	334,0	0,06	0,07	0,04	0,04	81,1	148,2	0,08	0,4
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		11,4	7,9	49,3	394,7	0,1	0,1	3,3	0,04	86,6	156,4	4,5	1,3
	Ужин													
	Салат овощ. с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	0,84
	Запеканка картоф. с мясом	200	13,87	15,8	46,2	447,0	0,02	0,04	6,62	0,08	69,8	287,8	28,3	2,0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	Итого:		20,9	20,7	97,3	764,0	0,25	0,04	19,2	1,62	125,5	428,1	81,6	3,75
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2

	Итого за день:		85,6	79,2	393,3	2981,7	1,42	0,5	63,4	5,9	1101,8	1803,6	263,3	17,7
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
5 день														
	Завтрак													
109	Запеканка из риса и яиц	150	9,9	21,7	20,6	186,7	0,1	0,3	1,0	1,7	168,2	255,3	27,5	2,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		21,5	33,1	79,0	597,8	0,39	0,4	2,34	3,58	270,1	493,9	70,9	3,57
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49
148	Суп с мак. изд. на мяс/бул	350	8,01	10,7	9,2	182,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	178,9	2,16	0,7
374	Жаркое по-домашнему	250	8,26	8,64	25,6	212,0	0,24	0,04	17,0	0,72	31,4	216,8	35,8	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		26,9	26,6	119,0	773,3	0,06	0,32	40,3	3,91	341,9	569,2	93,5	5,41
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	6,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	9,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
	Ужин													
106	Каша ячневая молочная	250	4,5	21,7	58,6	281,0	0,2	0,1	1,5	0,1	184,5	344,6	21,6	1,1
424	Яйцо отв.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		16,05	27,8	123,3	657,4	0,27	0,16	1,5	1,64	246,7	509,0	58,0	3,48
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		81,5	99,6	439,3	2772,5	1,0	1,0	74,4	11,7	1032,0	1876,1	275,8	14,7
	% выполнение:		98%	100%	100%	100%	98%	100%	100%	100%	98%	100%	98%	100%

6 день														
	Завтрак													
204	Макароны отв. с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,1	0,05	0	1,3	13,0	54,1	9,9	0,7
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
424	Яйцо отв.	50	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		19,3	23,2	94,7	578,1	0,29	0,19	4,14	2,93	83,6	308,3	50,7	3,65
	Второй завтрак													
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	148,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
	Итого:		2,6	4,5	38,4	245,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	80	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
2	Щи из св.капусты на м/б	300	6,4	7,6	16,3	157,3	0,1	0,02	23,7	0,5	43,3	147,2	40,7	2,2
173	Плов рисовый с мясом	250	19,1	17,7	49,3	121,2	0,8	0,05	8,0	1,0	55,7	283,5	51,2	4,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		28,9	19,4	128,5	671,6	1,08	0,08	8,45	3,5	120,4	441,9	106,8	7,42
	Полдник													
555	Оладьи с маслом	100	6,3	9,6	24,5	258,1	0,1	0,02	0	0	58,0	87,0	0	0,8
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,4	7,0	0,29
	Итого:		8,1	11,4	50,0	383,5	0,12	0,03	0,5	0,25	121,9	138,4	7,0	1,1
	Ужин													
114	Гороховое пюре с маслом	200	4,3	12,8	46,5	306,0	0,5	0,01	-	0,3	56,7	138,4	53,4	4,2
147	Рыба припущ.	100	13,4	5,3	2,2	84,9	0,1	0,02	3,7	0,1	52,1	291,7	65,8	9,0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0	0	15,5	56,1	0	0	0	0	0,3	0	0	0,04
	Итого:		26,1	24,2	100,5	654,2	0,88	0,03	22,7	3,53	221,9	627,7	202,0	22,02
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		89,2	84,2	418,4	2851,0	2,5	0,73	69,8	23,3	916,3	1673,7	514,5	75,9
	% выполнение:		100%	100%	100%	100,0	120%	100%	98%	100%	97%	100%	110%	110%

114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		26,15	29,55	79,7	527,7	0,26	0,21	2,18	2,6	330,5	607,9	63,8	1,97
	Второй завтрак													
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,01	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
4	Свекольник на мяс/бул	300	8,5	7,5	35,2	243,0	0,2	0,01	9,0	0,7	136,0	212,0	105,2	1,3
14	Ленивые голубцы с мясом	250	19,7	17,4	28,5	245,0	0,2	0,2	18,7	0,8	158,3	315,4	79,8	2,2
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,4	31,6	149,1	883,5	0,9	0,24	36,6	4,1	390,2	730,6	263,3	7,9
	Полдник													
168	Булочка	100	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		8,88	10,3	36,9	463,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,4	194,7	28,08	0,5
	Ужин													
	Макароны отв. с маслом	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,12	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
21	Рыба тушен. с овощами	100	13,5	5,3	2,6	87,1	0,8	0,02	8,2	0,1	59,9	298,5	40,2	1,1
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		25,28	15,22	95,3	608,5	1,01	0,14	8,2	1,95	143,2	501,2	87,4	3,51
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		107,4	91,1	424,6	2770,8	1,5	0,72	72,9	9,6	1176,8	2163,3	477,5	14,8
	% выполнение:		100%	100%	100%	100%	100%	98%	100%	95%	95%	110%	110%	98%

9 день

	Завтрак													
236	Суп пшенный молочный	300	5,7	13,1	27,6	145,1	0,05	0,1	1,5	0,1	187,5	183,5	41,5	1,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29

	Итого:		17,32	24,5	86,0	556,2	0,25	0,19	2,84	1,98	289,4	422,1	84,9	2,67
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
30	Салат из моркови с маслом	100	1,1	5,0	3,9	55,3	0,05	0	4,0	0,5	40,9	44,0	30,4	1,0
6	Суп картоф.с клец. на м/б	300	8,8	6,4	30,7	209,3	0,2	0,03	23,7	0,5	42,9	177,4	49,3	2,8
204	Макароны отварные	200	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7
12	Гуляш из мяса	100	15,3	9,1	6,3	168,0	0,08	0,04	8,2	0,7	39,2	228,2	40,2	3,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		40,4	30,9	148,4	949,0	1,37	0,08	36,3	5,4	207,5	653,5	183,4	10,9
	Полдник													
	Королевская ватрушка	80	8,6	9,4	23,0	287,1	0,1	0,01	10,5	0,4	158,4	243,1	42,3	1,6
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		14,6	15,8	32,4	407,1	0,1	0,1	12,8	0,4	400,4	425,1	42,5	1,8
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,02	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
19	Котлеты рыбные	80	12,11	15,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	12,1	1,9
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		21,5	26,24	85,5	576,3	0,24	0,1	12,4	2,6	140,0	203,8	122,4	6,1
	Второй ужин													
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,5	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		97,9	100,3	438,0	2894,4	2,0	3,2	83,8	1,5	1090,3	1812,7	459,2	28,7
	% выполнение:		100%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	110%

10 день

	Завтрак													
38	Каша рисовая молочная	250	5,1	13,0	89,0	280,2	0,1	0,7	1,4	1,3	23,1	66,2	54,6	1,0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		14,7	17,7	147,1	603,4	0,3	0,7	2,4	3,4	179,8	278,2	106,8	2,3
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2

77	Салат овощной с маслом	100	1,3	5,0	6,3	48,2	0,05	0,02	10,7	0,2	31,2	53,2	28,3	1,0
158	Уха из св. рыбы	300	3,9	4,3	31,5	186,3	0,2	0,03	23,7	0,2	48,7	203,2	69,8	2,9
	Плов с мясом	250	11,47	16,7	25,47	208,8	0,09	0	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	1,13
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		26,5	27,7	142,5	894,6	0,62	0,05	36,0	3,6	173,4	630,7	182,8	7,8
	Полдник													
104	Пирожок печеный	100	9,5	10,1	28,1	328,3	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		9,7	10,1	43,1	389,0	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	59,8	0,1	0,09	5	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
47	Капса гречневая с маслом	200	4,3	8,6	46,5	168,5	0,3	0,05	-	4,0	30,4	81,0	0,3	3,0
309	Рыба туш. в сметане	100	8,3	2,0	37,0	206,0	0,1	0,1	0,03	0,05	43,2	76,8	27,5	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		20,4	16,7	157,2	647,7	0,7	0,24	5,03	6,2	159,8	318,4	102,2	5,5
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		82,7	93,0	406,4	2776,7	1,8	1,02	66,6	14,8	887,5	1809,8	427,5	19,03
	% выполнение:		100%	106%	116%	110%	120%	100%	100%	120%	90%	99%	120%	110%

12 день

	Завтрак													
297	Запеканка из творога	200	25,1	33,5	22,6	260,7	0,1	0,1	1,2	0,1	249,7	515,0	30,8	4,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		3,3	36,4	81,0	493,3	0,3	0,12	1,7	1,8	348,5	672,0	74,2	5,5
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
27	Салат из свежей капусты	100	2,0	5,0	6,5	52,3	0,08	0,03	3,7	0,2	68,2	58,7	19,0	0,4
33	Рассольник на мяс/бульоне	300	8,2	7,7	33,1	228,6	0,09	0,1	28,2	1,2	58,7	117,9	20,6	0,1
196	Гречка отв. с маслом	250	4,3	8,6	46,5	108,5	0,03	0,2	-	2,0	30,4	80,7	0,3	1,0

10	Котлета из мяса	100	15,4	14,6	5,0	102,5	0,01	0,04	2,5	0,7	23,6	22,0	28,6	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,06	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		39,8	37,6	170,3	800,3	0,3	0,4	34,1	6,6	245,6	437,7	123,1	5,7
	Полдник													
168	Булочка домаш.	100	3,28	3,9	27,5	227,7	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		3,4	3,9	59,0	333,9	0,1	0,1	0,04	0,01	13,0	14,7	0,1	0,7
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	43,9	0,3
20	Тефтели рыбные	100	14,3	5,9	8,8	111,6	0,1	0,1	2,5	0,1	41,8	101,1	20,6	0,1
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		25,1	21,3	95,6	474,8	0,4	0,14	14,6	2,2	139,2	280,6	100,9	1,7
	Второй ужин													
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого за день:		80,1	103,3	459,8	2662,1	3,16	0,71	75,2	12,5	1009,5	1592,7	342,5	15,4
	% выполнение:		100%	120%	110%	110%	90%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%

13 день

	Завтрак													
48	Каша манная с маслом	250	7,1	14,7	30,0	174,1	0,1	0,1	2,0	0,7	244,3	198,7	34,3	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		20,1	27,9	88,1	575,8	0,3	0,2	3,9	2,9	404,1	492,3	86,5	1,9
	Второй завтрак													
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	170,1	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	0,8	46,6	268,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
	Обед													
31	Салат из свеклы с маслом	100	1,4	5,0	4,3	41,1	0,02	0,01	10,0	0,1	38,0	44,0	21,0	1,4
8	Суп крестьянский на м/б	300	7,7	5,2	15,9	113,6	0,3	0,03	23,7	0,6	191,1	234,6	72,6	1,0
201	Рис отв. с маслом	200	4,3	12,8	26,5	206,0	0,05	0,1	0	0,3	37,7	61,0	13,2	1,1
12	Гуляш из мяса	100	15,3	5,0	23,0	130,6	0,08	0,04	8,2	0,7	79,2	228,2	40,2	1,6
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	250,8	0,02	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82

59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		38,6	29,7	148,9	842,7	0,49	0,2	42,3	4,2	410,7	726,2	201,6	7,9
	Полдник													
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4
	Кисломолочный продукт	200	5,04	5,74	7,2	115,9	0,06	0	1,26	1,0	116,0	146,0	20,0	0,4
	Итого:		8,32	9,64	34,7	259,8	0,12	0,07	1,3	1,01	128,5	160,7	20,8	0,8
	Ужин													
30	Салат из моркови с маслом	80	1,4	5,0	9,3	9,8	0,1	0,3	5,0	0,6	51,1	55,0	38,0	0,7
22	Картофельное пюре	200	3,26	5,22	6,4	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97,0	10,8	1,23
185	Колбаса отв.	100	7,75	13,0	0	133,8	0	0	0	0,04	27,1	166,9	0	0
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
60	Кисель	200	0,1	0	1,5	66,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
	Итого:		18,9	24,3	50,1	482,5	0,4	0,3	6,14	2,5	161,6	424,5	85,2	3,1
	Второй ужин													
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
	Итого за день:		92,8	91,8	393,9	2570,7	1,4	0,8	71,0	10,7	1078,3	1841,6	442,1	16,4
	% выполнение:		100%	110%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	120%	100%

14 день

	Завтрак													
297	Творожная запеканка	200	25,1	30,5	22,6	160,7	0,1	0,04	1,2	2,1	249,7	515,0	50,8	4,4
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	107,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	3,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29
	Итого:		36,7	36,9	81,0	471,8	0,3	0,05	2,5	3,98	351,6	753,6	94,2	5,6
	Второй завтрак													
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4
	Обед													
103	Винегрет	100	1,3	5,0	6,2	48,1	0,1	0,09	8,5	0,1	31,2	44,8	23,7	1,6
3	Борщ на мяс/бул	300	9,1	3,83	18,2	152,9	0,08	0,24	18,7	0,09	116,9	290,0	3,0	0,4
22	Картофельное пюре	250	5,7	9,8	43,8	160,4	0,01	0,01	20,5	0,3	92,2	215,0	67,3	1,7
618	Тефтеля из мяса	100	5,8	8,53	0	156,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	1,4
114	Хлеб пшен/ржан	200	9,53	1,7	54,4	207,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0

	Итого:		31,8	28,9	180,3	826,1	0,6	0,3	50,1	3,3	305,8	751,5	155,9	7,9
	Полдник													
219	Сырники из творога	100	6,1	6,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04
	Итого:		9,4	9,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3
	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	250	1,6	3,2	21,0	69,0	0,09	0,2	3,2	0,2	8,2	23,4	52,3	0,5
	Рыба припущенная	100	0,2	1,56	7,0	87,1	0,09	0,06	1,23	0,04	24,6	55,1	20,84	0,1
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,08
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,07
	Итого:		8,3	5,9	75,9	432,9	0,4	0,3	7,7	1,5	73,2	184,1	113,9	0,7
	Второй ужин													
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого:		2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6
	Итого за день:		91,5	84,3	448,9	2448,7	1,4	0,9	76,1	10,8	1126,8	1126,6	414,7	16,7
	% выполнение:		110%	100%	110%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	100%	110%	100%

* Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Возраст 7-10 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калории	Завтрак	II завтрак	обед	Полдник	ужин	II ужин	Белки	жиры	Углеводы	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день	2584,4	587,9	175,6	874,8	259,9	553	133,2	79	84	385,6	1,6	0,7	58,1	9,8	1221	1738,6	288,4	18,8
2 день	2922,7	484,5	272,6	833,3	484,7	559,5	288	78,6	82,7	426,3	1	0,9	69,4	10	866,5	1557,1	390,5	13,6
3 день	2644,7	540	175,6	783,5	366,3	567,7	111,6	83,9	83,7	325,5	1,3	0,7	63,2	12	1135,2	1652,7	298,8	17,5
4 день	2981,7	577,2	268,3	874,2	394,7	764	288	85,6	79,2	393,3	1,42	0,5	63,4	5,9	1101,8	1803,6	263,3	17,7
5 день	2772,5	597,8	272,6	773,3	359,8	657,4	111,6	81,5	99,6	439,3	1	1	74,4	11,7	1032	1876,1	275,8	14,7
6 день	2851	578,1	245,6	671,6	383,5	654,2	288	89,2	84,2	418,4	2,5	0,7	69,8	23,3	916,3	1673,7	514,5	75,9
7 день	2651,6	483,7	272,6	687,4	518	556,1	133,2	89,5	87,6	422	3,9	0,63	88,2	13,9	1171,2	2161,8	490,1	17,4
8 день	2770,8	527,7	175,6	883,5	463,9	608,5	111,6	107,4	91,1	424,6	1,5	0,72	72,9	9,6	1176,8	2163,3	477,5	14,8
9 день	2894,4	556,2	272	949	407,1	576,3	133,2	97,9	100,3	438	2	3,2	83,8	1,5	1090,3	1812,7	459,2	28,7
10 день	2807,5	603,4	268,3	895,1	448,9	576,3	85,5	83,6	80	559,4	1,8	0,9	100,1	12,4	789,2	1536,6	509,9	24,5
11 день	2776,7	579,6	254,2	894,6	389	647,7	111,6	82,7	93	406,4	1,8	1	66,6	14,8	887,5	1809,8	427,5	19
12 день	2662,1	493,3	272,6	800,3	333,9	474,8	288	80,1	103,3	459,8	3,2	0,7	75,2	12,5	1009,5	1592,7	342,5	15,4
13 день	2570,7	575,7	268,3	842,7	259,8	482,8	111,6	92,8	91,8	393,9	1,4	0,8	71	10,7	1078,3	1841,6	442,1	16,4
14 день	2448,7	471,8	272,6	826,1	359,8	432,9	133,2	91,5	84,3	448,9	1,4	0,9	76,1	10,8	1126,8	1126,6	414,7	16,7
Итого:	38339	7657	3466	11589	5429	7678	2328	1223	1245	5941	26	13	1032	159	14602	24347	5595	311
	100%	20%	9%	30%	15%	20%	6%	87	89	424	2	1	74	11	1043	1739	400	22

Возраст 7-10 лет, сводная таблица за 14 дней

День	калории	завтрак	II завтрак	обед	полдник	ужин	II ужин
1 день	2515,7	587,9	175,6	832,9	259,9	526,2	133,2
2 день	2895,9	584,5	272,6	833,3	384,8	532,7	288
3 день	2549,3	496,2	175,6	741,9	366,3	567,7	111,6
4 день	2981,3	507,2	198,3	874,2	449,7	664	288
5 день	2608,8	502,2	272,6	773,3	359,8	589,3	111,6
6 день	2773,6	528,8	175,6	748,5	483,5	549,2	288
7 день	2623,1	635,4	272,6	823,5	267,6	538,4	85,5
8 день	2577,7	535,2	175,6	868,1	359,9	527,3	111,6
9 день	2787,5	493,9	272,6	897,7	307,1	683,1	133,2
10 день	2479,7	487,9	198,3	832,9	348,9	526,2	85,5
11 день	2583,3	611,9	175,6	833,3	367,6	482,4	111,6
12 день	2809,9	436,6	272,6	773,3	450,1	589,3	288
13 день	2565,5	496,2	198,3	831,9	359,8	567,7	111,6
14 день	2833,3	577,2	272,6	874,2	376	564	85,5
Итого:	37584,6	7481,1	3108,5	11539	5141	7907,5	2232,9
	100%	20%	8,20%	30,70%	13,60%	21,00%	5,90%

День	за 14 дней
Белки	81
Жиры	82
Углеводы	404
Калории	2585
B1	1,3
A	0,8
C	71
E	13
Ca	1002
P	1507
Mg	327
Fe	18