

СОГЛАСОВАНО

Заместитель
Руководителя управления
Роспотребнадзора по Вологодской
области



УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ ВО «Грязовецкая
школа-интернат для обучающихся
с ОВЗ по зрению»



С.В.Зверева

« 28 » октября 2020г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ БОУ ВО «ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-
ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ ПО ЗРЕНИЮ»
НА 14 ДНЕЙ
(12-18 ЛЕТ)

Пояснительная записка

Примерное меню разработано в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Разработанные рационы питания предназначены для детей в возрасте 12-18 лет, обучающихся в БОУ ВО «Грязовецкая школа-интернат для обучающихся с ОВЗ по зрению».

Примерное меню разработано с учетом необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона для обучающихся данной возрастной группы.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде.

При составлении меню использован Сборник технических нормативов «Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна (Москва, 2017г). В меню представлены блюда с соответствующими номерами рецептур из данного сборника.

Меню разработано на осенне - зимний период.

В период с 1 марта в Меню вносятся изменения в соответствии с п. 6.29 СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

ДЕНЬ 1														
Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепт.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК 1	Каша овсяная жидкая молочная с сахаром	182	210	7,74	5,58	44,12	258,0	0,21	1,17	18,0	150,66	227,31	60,66	1,72
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого за завтрак 1:		535	25.48	27.36	118.70	820.6	0.37	2.68	161.2	565.86	617.31	118.16	3.3
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	39	100	3,02	6,4	23,7	164,2	0,08	5,8	-	19,4	39,2	25,3	1,2
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	241 96	250/25	6,82 2,02	4,87 5,09	- 11,99	70,4 107,3	0,01 0,09	- 8,38	- -	7,5 29,15	53,77 56,73	6,93 24,18	0,9 0,9
	Птица отварная	288	100	23,4	18,57	0,35	172,0	0,04	2,36	56,2	53,6	164,0	20,3	1,68
	Капуста тушеная свежая	321	180	3,72	6,1	16,97	135,2	0,05	30,9	-	99,81	72,27	37,17	1,46
	Компот из свежих плодов (яблоки)	342	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	1,5	-	14,18	4,4	5,14	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		990	47.62	43.04	142.94	1056.7	0.42	48.94	57.5	252.39	518.12	152.27	10.48
ПОЛДНИК	Булочка «Веснушка»	429	75	5,85	4,58	35,85	208,5	0,11	-	4,5	16,95	58,8	22,8	1,10
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	6.72	4.58	61.85	321.4	0.21	5.34	4.5	49.29	83.37	38.14	2.44
УЖИН 1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	100	1,1	6,1	3,7	74,1	0,06	57,5	-	22,7	22,3	16,6	0,8
	Котлета рыбная (треска)	234	100	12,28	7,63	14,69	118,0	0,06	0,66	3,2	34,18	145,2	22,7	1,11
	Картофель, тушеный с луком	145	180	1,96	12,69	25,33	234,0	0,18	21,56	14,4	39,83	101,63	34,4	1,46
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		687	22.52	28.49	111.87	735.1	0.4	82.55	20.2	133.91	370.03	105.1	5.83
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:				109.68	109.21	477.5	3188.1	1.56	183.91	283.4	1289.4	1807.8	476.27	24.29

ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК 1	Запеканка из творога с соусом	223/337	200	22,05	15,18	34,03	360,0	0,08	1,0	92,75	195,35	270,63	31,0	1,43
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1 шт. 40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак 1:		550	38.79	33.58	110.52	895.6	0.27	2.79	280.9	434.02	616.15	96.34	4.31
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1.54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком	24	100	1,1	6,1	4,6	77,7	0,05	18,1	-	17,7	31,8	17,5	0,8
	Суп картофельный с горохом (на мясном бульоне)	241 102	250/25	6,82 5,49	4,87 5,27	- 16,54	70,4 148,3	0,01 0,23	- 5,83	- -	7,5 42,68	53,77 88,1	6,93 35,58	0,9 2,05
	Гуляш (говядина)	260	50/50	14,55	16,79	2,89	221,0	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06
	Картофельное пюре	128	180	3,83	5,01	22,55	158,4	0,18	22,45	27,0	50,33	106,96	34,52	1,28
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		980	41.14	39.89	134.61	1066.7	0.73	52.54	28.3	253.75	587.2	165.15	12.81
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с капустой	406	75	4,71	1,92	27,53	146,0	0,08	0,62	6,25	18,03	46,52	18,28	0,88
	Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
	Итого за полдник:		275	5.38	2.01	59.55	278.8	0.1	1.35	6.25	50.51	69.96	35.74	1.58
УЖИН 1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Сосиски отварные	243	100	10,1	28,28	0,46	298,0	0,16	-	36,36	33,64	147,28	18,18	1,64
	Рагу из овощей, соус	143/330	180	3,02	13,26	15,36	196,2	0,11	22,52	46,8	64,73	78,3	29,27	1,06
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		630	20.64	43.66	84.62	866.2	0.46	25.7	85.76	143.97	336.88	84.85	5.38
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:				113.29	124.88	431.44	3362.3	1.72	126.78	441.21	1170.2	1924.2	444.68	26.32

ДЕНЬ 3														
ЗАВТРАК 1	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	182	210	5,02	3,47	43,27	225,0	0,06	1,17	18,0	127,99	135,14	30,12	0,48
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Колбаса	16	30	6,78	6,27	-	84,0	-	-	0,78	3,6	80,4	10,5	-
	Итого за завтрак 1:		557	19.51	20.01	117.1	725.0	0.16	4.0	63.98	171.19	309.94	76.02	1.95
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.4
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоком	46	100	0,1	5,1	11,2	90,0	0,03	16,87	-	33,49	29,35	16,0	1,0
	Борщ с картофелем (на мясном бульоне)	241 83	250/25	6,82 2,03	4,87 5,02	- 13,44	70,4 117,0	0,01 0,08	- 9,18	- -	7,5 41,98	53,77 65,8	6,93 29,83	0,9 1,38
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	229	100	11,35	2,9	3,8	103,0	0,05	3,92	5,73	39,42	140,98	37,08	0,8
	Макаронные изделия отварные	203	180	6,88	7,29	31,7	208,0	0,07	-	36,0	15,3	47,34	10,26	1,03
	Кисель из сока плодового	358	200	0,31	-	19,4	160,0	0,01	2,4	-	22,7	18,5	7,3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		1085	35.77	27.03	141.15	1026.4	0.38	32.37	43.03	189.14	483.49	140.65	8.69
ПОЛДНИК	Кекс «Творожный»	447	75	7,07	11,13	38,37	282,0	0,45	0,45	73,5	40,05	73,8	13,65	0,77
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	7.94	11.13	64.37	394.9	0.55	5.79	73.5	72.39	98.47	28.99	2.11
УЖИН 1	Салат из свежих огурцов	20	100	0,7	6,0	2,3	66,6	0,03	4,7	-	22,3	39,6	13,2	0,6
	Котлета (говядина)	268	100	15,07	16,95	14,19	278,0	0,08	0,34	4,8	40,74	185,8	55,78	2,78
	Картофель отварной	125	180	3,96	0,67	25,06	40,5	0,22	28,84	-	24,92	108,58	40,64	1,62
	Чай с молоком	378	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		720	28.3	27.02	116.4	713.1	0.47	35.21	17.4	237.56	523.8	154.02	7.51
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5	8	100	0,08	1,4	40,0	240	180	28	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:				98.86	90.93	475.58	3113.7	1.72	121.77	237.91	958.28	1634.7	462.28	22.86

ДЕНЬ 4														
ЗАВТРАК 1	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	182	210	7,44	4,47	46,9	259,0	0,19	1,17	18,0	136,40	181,37	47,60	1,24
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	38,0	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого за завтрак 1:		535	25.15	26.25	121.48	821.6	0.35	2.68	239.2	551.2	571.37	105.1	2.8
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из сырых овощей	29	100	1,09	6,04	3,78	74,0	0,03	13,2	-	25,42	35,62	18,84	0,66
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	241 88	250/25	6,82 1,77	4,87 4,95	- 7,9	70,4 89,8	0,01 0,06	- 15,78	- -	7,5 49,25	53,77 49,0	6,93 2,13	0,9 0,83
	Запеканка картофельная с мясом (говядина) с соусом	284/331	250	29,59	33,19	31,0	463,2	0,46	9,14	17,89	88,27	256,29	192,51	6,94
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	348	200	0,35	0,1	23,6	98,4	0,01	0,45	-	20,3	12,5	17,1	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		1075	48.1	51.0	127.31	1073.8	0.7	38.57	19.19	219.49	534.93	270.76	13.16
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с яблоками	406	75	4,11	1,44	35,56	125,0	0,08	0,25	-	14,29	40,11	17,08	1,17
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	2,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	4.98	1.44	61.56	237.9	0.18	5.59	-	46.63	64.78	32.42	2.51
УЖИН 1	Сельдь	76	50	5,06	6,69	1,64	87,0	0,03	1,49	2,5	21,2	81,7	10,3	0,41
	Винегрет овощной	67	250	3,5	25,0	18,23	312,5	1,0	24,08	-	78,08	100,68	48,83	1,38
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		600	15.68	33.76	87.82	766.5	1.13	25.6	5.1	133.38	281.68	89.53	4.17
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:				99.25	118.19	440.31	3154.1	2.52	116.84	303.49	1238.7	1671.7	560.41	24.88

ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК 1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	222/326	200	20,6	17,4	35,6	382,5	0,13	0,53	104,75	213,4	280,1	37,28	1,48
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1 шт. 40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак 1:		550	37.34	35.8	112.09	918.1	0.32	2.12	274.35	413.0	571.5	96.42	4.08
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	56	100	1,16	0,19	7,2	35,0	0,03	15,52	-	33,14	29,01	17,28	1,28
	Суп картофельный (на мясном бульоне)	241 97	250/25	6,82 2,34	4,87 2,83	- 16,87	70,4 114,0	0,01 0,13	- 12,0	- -	7,5 30,45	53,77 77,73	6,93 31,4	0,9 1,2
	Котлеты рубленые из птицы	294	100	17,36	9,51	16,15	220,0	0,2	0,9	13,8	57,38	77,0	22,2	3,6
	Каша рисовая рассыпчатая	302	180	4,33	5,19	45,04	244,3	-	-	-	6,37	93,49	30,55	0,62
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		980	41.36	24.44	173.29	1074.6	0.87	33.76	15.1	195.93	483.42	157.2	12.32
ПОЛДНИК	Пицца школьная	412	75	8,32	8,33	21,2	189,8	0,08	1,78	32,1	102,44	97,14	23,41	1,08
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	348	200	0,78	0,05	27,7	114,8	0,02	0,6	-	32,3	21,9	17,6	0,48
	Итого за полдник:		275	9.1	8.38	48.9	304.6	0.1	2.97	32.1	134.74	119.04	41.01	1.56
УЖИН 1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	7,0	13,0	10,0	0,45
	Рыба отварная (треска)	226	100	18,62	0,57	0,77	82,0	0,06	0,68	7,8	53,2	85,6	25,6	0,62
	Картофель, тушеный с луком	145	180	1,96	12,69	25,33	234,0	0,18	21,56	14,4	39,83	101,63	34,4	1,46
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		637	28.31	15.43	96.15	636.0	0.37	33.82	24.8	137.23	301.13	101.4	4.99
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:				123.45	89.79	472.57	3187.6	1.82	117.07	386.35	1168.9	1694.1	458.63	25.19

ДЕНЬ 6														
ЗАВТРАК 1	Омлет натуральный	210	150	14,15	25,2	0,74	294,0	0,08	0,3	329,44	104,63	229,16	16,38	2,68
	Бобовые отварные (зеленый горошек консервированный)	306	50	1,43	1,37	2,87	29,6	0,03	4,85	7,0	11,9	30,7	10,1	0,35
	Напиток кофейный с молоком	379	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,05	1,3	20,0	125,8	150,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		510	26.33	39.5	78.19	778.2	0.26	6.45	401.64	267.73	499.86	73.48	4.29
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за завтрак 2:		400	2.41	0.74	60.14	267.2	0.18	48.34	-	80.34	63.67	49.94	3.38
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром (твердым) и чесноком	50	100	2,34	4,7	3,6	65,9	0,1	2,89	19,25	122,5	11,5	80,9	0,65
	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	121	250	3,72	4,5	7,7	89,0	0,05	0,83	33,0	159,5	113,7	17,7	0,15
	Мясо тушеное (говядина)	256	100	15,2	17,38	2,56	225,0	0,03	0,18	-	21,23	159,35	23,06	2,45
	Картофельное пюре	128	180	3,83	5,01	22,55	158,4	0,18	22,45	27,0	50,33	106,96	34,52	1,28
	Компот из свежих плодов (яблоки)	342	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	1,5	-	14,18	4,4	5,14	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		1040	39.35	35.85	170.27	1146.9	0.58	27.85	84.45	413.74	588.91	219.32	9.69
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	26.6	204.3	0.1	1.4	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
УЖИН 1	Овощи натуральные свежие (огурец)	71	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Сардельки отварные	243	100	10,32	18,15	1,27	216,0	0,04	-	-	25,6	131,0	16,0	1,78
	Каша гречневая рассыпчатая	302	180	10,32	5,41	46,37	292,5	0,25	-	-	17,78	244,71	1,72	5,47
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		630	28.16	25.68	116.44	880.0	0.4	1.78	2.6	88.98	356.14	55.12	9.93
УЖИН 2	Йогурт		100	5,0	6,0	8,5	112,0	0,03	-	33,0	112,0	92,0	14,0	0,1
	Итого за ужин 2:		100	5.0	6.0	8.5	112.0	0.03	-	33.0	112.0	92.0	14.0	0.1
ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:				108.95	115.27	460.14	3388.6	1.55	85.55	650.04	1210.0	1783.4	444.86	28.09

ДЕНЬ 8														
ЗАВТРАК 1	Каша гречневая жидкая молочная с сахаром	183	210	9,01	5,74	45,03	197,4	0,21	1,64	25,2	181,48	242,75	99,23	2,88
	Какао с молоком	383	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1шт. 40гр	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак:		550	25.75	24.14	121.52	733.0	0.4	3.23	194.8	381.08	534.15	158.37	5.48
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27	100	1,1	6,1	3,7	74,1	0,06	57,5	-	22,7	22,3	16,6	0,8
	Суп из овощей (на курином бульоне)	288 99	250/25	5,85 1,59	4,64 4,99	0,09 9,15	65,5 95,25	0,01 0,07	0,59 10,38	14,55 -	13,4 34,85	41,0 49,28	5,07 20,75	0,47 0,78
	Шницель (говядина)	268	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,34	4,8	40,74	185,8	55,78	2,78
	Каша рисовая рассыпчатая	302	180	4,33	5,19	45,04	244,3	-	-	-	6,37	93,49	30,55	0,62
	Компот из смеси сухофруктов	249	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	-	32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		980	38.44	39.81	166.22	1168.0	0.37	69.54	20.65	179.29	543.06	179.46	9.53
ПОЛДНИК	Колбасные изделия, запеченные в тесте	420/405	75	8,99	7,81	24,88	203,2	0,08	0,02	4,61	21,5	84,5	29,84	1,4
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	9.86	7.81	50.88	316.1	0.18	5.36	4.61	53.84	109.17	45.18	2.74
УЖИН 1	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Биточки рыбные (треска)	234	100	12,28	7,63	14,69	118,0	0,06	0,66	3,2	34,18	145,2	22,7	1,11
	Картофельное пюре	128	180	3,83	5,01	22,55	158,4	0,18	22,45	27,0	50,33	106,96	34,52	1,28
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		630	23.63	14.76	106.04	648.4	0.35	24.89	32.8	130.11	363.46	94.62	5.07
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:				105.02	92.26	486.8	3119.8	1.1	147.42	292.86	1032.3	1768.8	540.23	25.06

[illegible]

ДЕНЬ 10														
ЗАВТРАК 1	Каша овсяная жидкая молочная с сахаром	182	210	7,74	5,58	44,12	258,0	0,21	1,17	18,0	150,66	227,31	60,66	1,72
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Яйцо вареное	209	1шт. 40гр.	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	-	100,0	22,0	76,8	4,8	1,0
	Итого за завтрак 1:		560	24.48	23.98	120.61	793.6	0.4	2.76	187.6	350.26	518.71	119.8	4.32
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	53	100	1,65	4,12	7,29	72,9	0,05	6,86	-	28,33	41,61	18,39	1,31
	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	241 88	250/25	6,82 1,77	4,87 4,95	- 7,9	70,4 89,8	0,01 0,06	- 15,78	- -	7,5 49,25	53,77 49,0	6,93 2,13	0,9 0,83
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	229	100	11,35	2,9	3,8	103,0	0,05	3,92	5,73	39,42	140,98	37,08	0,8
	Макаронные изделия отварные	203	180	6,88	7,29	31,7	208,0	0,07	-	36,0	15,3	47,34	10,26	1,03
	Кисель из сока плодового	358	200	0,31	-	39,4	160,0	0,01	2,4	-	22,7	18,5	7,3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		980	37.96	25.98	152.12	982.1	0.38	28.96	43.03	191.25	478.95	115.34	7.65
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с капустой	406	75	4,71	1,92	27,53	146,0	0,08	0,62	6,25	18,03	46,52	18,28	0,88
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	5.58	1.92	53.53	258.9	0.18	5.96	6.25	50.37	71.19	33.62	2.22
УЖИН 1	Салат из моркови с яблоком	59	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,38	-	23,99	44,53	30,39	1,07
	Птица отварная	288	100	23,4	18,57	0,35	172,0	0,04	2,36	56,2	53,6	164,0	20,3	1,68
	Картофельное пюре	128	180	3,83	5,01	22,55	158,4	0,18	22,45	27,0	50,33	106,96	34,52	1,28
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		680	35.41	25.82	99.37	737.3	0.37	29.22	85.8	162.02	414.79	115.61	6.41
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:				110.77	83.44	467.77	3026.2	1.49	111.3	362.68	1041.9	1702.6	446.97	22.84

ДЕНЬ 11														
ЗАВТРАК 1	Каша рисовая жидкая молочная с сахаром	182	210	5,02	3,47	43,27	225,0	0,06	1,17	18,0	127,99	135,14	30,12	0,48
	Напиток кофейный с молоком сгущенным	380	200	2,95	1,99	20,93	113,4	0,2	0,38	10,0	128,78	86,6	12,9	0,08
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	24,0	3,0	-	0,02
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	78,0	264,0	150,0	10,5	0,3
	Итого за завтрак 1:		535	22.51	24.56	122.83	800.4	0.37	1.76	151.2	567.77	461.74	86.52	1.98
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.4
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	50	0,55	0,1	1,9	11,0	0,03	8,75	-	7,0	13,0	10,0	0,45
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	107 106	250/25	4,19 2,2	0,88 2,78	0,36 15,39	27,5 106,0	0,03 0,12	0,42 11,08	12,53 -	31,37 24,18	57,17 71,1	15,0 29,35	0,29 1,1
	Шницель (говядина)	268	100	16,42	16,95	14,19	278,0	0,08	0,34	4,8	40,74	185,8	55,78	2,78
	Картофель, тушеный с луком	145	180	1,96	12,69	25,33	234,0	0,18	21,56	14,4	39,83	101,63	34,4	1,46
	Компот из свежих плодов (яблоки)	342	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,02	1,5	-	14,18	4,4	5,14	0,96
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		980	33.96	35.41	147.1	1049.1	0.59	43.65	76.68	186.05	560.85	182.92	10.42
ПОЛДНИК	Пирожок из дрожжевого теста с яблоками	406	75	4,11	1,44	35,56	125,0	0,08	0,25	-	14,29	40,11	17,08	1,17
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	4.98	1.44	61.56	237.9	0.18	5.59	-	46.63	64.78	32.42	2.51
УЖИН 1	Сельдь	76	50	5,06	6,69	1,64	87,0	0,03	1,49	2,5	21,2	81,7	10,3	0,41
	Винегрет овощной	67	250	3,5	25,0	18,23	312,5	1,0	24,08	-	78,08	100,68	48,83	1,38
	Чай с сахаром	2376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		600	15.68	33.76	87.82	766.5	1.13	25.6	5.1	133.38	281.68	89.53	4.17
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 11 ДЕНЬ:				84.47	100.91	461.45	3108.2	2.43	121.0	272.98	1221.8	1588.1	453.99	21.68

ДЕНЬ 12														
ЗАВТРАК 1	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	222/326	200	20,6	17,4	35,6	382,5	0,13	0,53	104,75	213,4	280,1	37,28	1,48
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		557	28.31	27.67	109.43	798.5	0.23	3.36	149.95	253.0	374.5	72.68	2.96
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	71	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Борщ с капустой и картофелем (на мясном бульоне)	241 82	250/25	6,82 1,8	4,87 4,92	- 10,93	70,4 103,8	0,01 0,05	- 10,68	- -	7,5 49,73	53,77 54,6	6,93 26,13	0,9 1,23
	Сосиски отварные	243	100	10,1	28,28	0,46	298,0	0,16	-	36,36	33,64	147,28	18,18	1,64
	Рагу из овощей, соус	143/330	180	3,02	13,26	15,36	196,2	0,11	22,52	46,8	64,73	78,3	29,27	1,06
	Компот из плодов консервированных	372	200	0,49	0,19	32,44	133,4	0,01	2,0	-	19,9	15,6	6,18	1,47
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		25	1,88	0,75	14,63	72,0	0,03	-	1,3	5,75	21,75	8,25	0,28
	Итого за обед:		930	31.11	53.42	122.07	1084.8	0.48	36.95	84.45	215.75	489.3	126.94	9.98
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом обсыпная	426	75	4,95	10,77	30,85	240,0	0,12	0,03	-	15,98	57,6	21,15	1,04
	Сок (тетра-пакет)	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Итого за полдник:		275	5.82	10.77	56.85	352.0	0.22	5.37	-	48.32	82.27	36.49	2.38
УЖИН 1	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	23	100	1,1	6,11	4,57	77,7	0,05	18,05	-	17,74	31,84	17,46	0,83
	Котлета рыбная (треска)	234	100	12,28	7,63	14,69	118,0	0,06	0,66	3,2	34,18	145,2	22,7	1,11
	Картофельное пюре	128	180	3,83	5,01	22,55	158,4	0,18	22,45	27,0	50,33	106,96	34,52	1,28
	Чай с молоком	378	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		680	25.78	22.15	110.91	681.7	0.43	42.49	42.8	251.85	473.3	119.08	5.73
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 12 ДЕНЬ:				98.36	119.75	414.4	3171.3	1.52	132.57	317.2	1056.9	1638.4	417.79	23.29

ДЕНЬ 13														
ЗАВТРАК 1	Макароны отварные с сыром и сливочным маслом	204	200	13,52	16,0	34,11	334,4	0,08	0,22	115,2	296,8	20,32	210,08	1,15
	Какао с молоком	382	200	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	152,2	124,6	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		560	25.18	29.8	110.32	807.0	0.24	1.81	184.8	474.4	234.92	264.42	2.75
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,3	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	-	11,5	12,0	7,0	0,3
	Суп молочный с крупой (крупя рисовая)	121	250	3,72	4,5	7,7	89,0	0,05	0,83	33,0	159,5	113,7	17,7	0,15
	Птица, тушеная в соусе с овощами	292/331	100	8,71	7,71	8,6	138,7	0,08	5,56	20,07	37,77	73,41	24,01	1,83
	Картофельные котлеты	148	180	5,63	14,51	30,47	243,0	0,2	5,94	50,4	27,32	134,77	43,63	0,14
	Сок	389	200	0,87	-	26,0	112,9	0,1	5,34	-	32,34	24,67	15,34	1,34
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		1060	33.43	30.87	179.52	1082.6	0.46	19.42	108.67	314.43	552.18	165.68	7.96
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	26.6	204.3	0.1	1.4	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
УЖИН 1	Салат овощной с яблоком	56	100	1,16	0,19	7,20	35,0	0,03	15,52	-	33,14	29,01	17,28	1,28
	Плов (говядина)	265	250	27,42	28,17	43,37	536,7	0,1	2,13	-	23,72	333,57	65,5	4,42
	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	120,0	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		700	35.7	29.93	118.52	938.7	0.23	17.68	2.6	90.96	461.88	113.18	8.08
УЖИН 2	Йогурт		100	5,0	6,0	8,5	112,0	0,03	-	33,0	112,0	92,0	14,0	0,1
	Итого за ужин 2:		100	5.0	6.0	8.5	112.0	0.03	-	33.0	112.0	92.0	14.0	0.1
ВСЕГО ЗА 13 ДЕНЬ:				108.55	104.84	477.6	3298.9	1.14	82.91	371.87	1287.0	1470.9	610.88	21.63

ДЕНЬ 14														
ЗАВТРАК 1	Омлет с сыром	211	200	41,83	39,25	3,4	463,3	0,13	0,43	484,0	348,67	416,33	29,08	3,67
	Чай с лимоном	377	200/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Масло сливочное (порциями)	14	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	40,0	2,4	3,0	-	0,02
	Итого за завтрак 1:		517	49.54	49.52	77.23	879.3	0.23	3.26	529.2	388.27	510.73	64.48	5.15
ЗАВТРАК 2	Флоды свежие	338/341	200	1,54	0,74	34,14	154,34	0,08	43,0	-	48,0	39,0	34,6	2,04
	Итого за завтрак 2:		200	1.54	0.74	34.14	154.3	0.08	43.0	-	48.0	39.0	34.6	2.04
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	45	100	1,3	3,2	6,5	60,4	0,02	17,1	-	24,9	28,3	15,1	0,5
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	288 103	250/25	5,85 2,69	4,64 2,84	0,09 17,45	65,5 118,3	0,01 0,11	0,59 8,25	14,55 -	13,4 29,3	41,0 67,58	5,07 27,28	0,47 1,13
	Рыба отварная (треска)	226	100	18,62	0,57	0,77	82,0	0,06	0,68	7,8	53,2	85,6	25,6	0,62
	Картофель отварной	125	180	3,96	0,67	25,06	40,5	0,22	28,84	-	24,92	108,58	40,64	1,62
	Кисель из сока плодового	358	200	0,31	-	19,4	16,0	0,01	2,4	-	22,7	18,5	7,3	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		100	6,6	1,1	47,4	206,0	0,1	-	-	23,0	106,0	25,0	3,1
	Хлеб пшеничный		100	7,5	3,0	58,5	288,0	0,1	-	5,2	23,0	87,0	33,0	1,1
	Итого за обед:		1055	46.83	16.02	175.17	876.7	0.63	57.86	27.55	214.42	542.56	178.99	8.74
ПОЛДНИК	Молоко	385	200	5,8	5,0	9,6	107,0	0,08	2,6	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Кондитерское изделие		25	1,9	2,5	18,6	104,3	0,02	-	2,8	7,25	2,8	5,0	0,5
	Итого за полдник:		225	7.7	7.5	28.2	211.3	0.1	2.6	42.8	247.25	182.8	33.0	0.7
УЖИН 1	Салат из моркови с яблоком	59	100	1,06	0,17	8,52	39,9	0,05	4,38	-	23,99	44,53	30,39	1,07
	Оладьи из творога с йогуртом	225	250	23,09	20,87	35,97	425,0	0,12	0,97	22,89	275,09	318,78	38,34	1,09
	Чай с молоком	378	150/50	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	10,0	126,6	92,8	15,4	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,3	0,55	23,7	103,0	0,05	-	-	11,5	53,0	12,5	1,55
	Хлеб пшеничный		50	3,75	1,5	29,25	144,0	0,05	-	2,6	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за ужин 1:		650	32.72	24.44	113.34	792.9	0.31	6.68	35.49	448.68	552.61	113.13	4.97
УЖИН 2	Кисломолочный продукт	386	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,0	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого за ужин 2:		200	5.8	5.0	8.0	100.0	0.08	1.4	40.0	240.0	180.0	28.0	0.2
ВСЕГО ЗА 14 ДЕНЬ:				144.13	103.22	436.08	3014.5	1.43	114.8	675.04	1586.6	2007.7	452.2	21.8

