

Утверждаю  
Директор ООО «Прохлада»

*Скрипка Т.А.*



Скрипка Т.А.



Согласовано  
Директор ОБОУ «Суджанская школа-интернат»  
Пилипенко Н.А.

**СУДЖАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ**

**МЕНЮ**

**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ**

2023Г

## Возрастная категория: 7-11лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша рисовая молочная	205	2.4	6.4	25.0	185.0	0.0	0.0	0.4	0.6	16.0	37.6	92.0	1.2
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.15	12.3	0.15	112.5	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	505.0	11.1	22.5	77.6	566.7	0.1	0.1	0.6	1.4	163.9	69.0	225.8	2.4
<b>2 завтрак</b>														
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20.9	14.3	31.7	338.0	0.0	0.1	0.4	0.3	289.9	30.1	301.6	1.3
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	0.0
	всего	350	25	18	58	492	0.1	0.1	2.6	0.4	339.8	30.8	301.6	1.3
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	19.7	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
319	суп картофельный с горохом	200	6.8	5.0	18.9	148.5	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	0.6	7.7	6.0
795	котлета	90	11.6	9.1	10.5	172.1	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	750	26	23	90	667	0.2	0.9	59.0	3.4	209.0	106.4	442.3	10.5
<b>ужин</b>														
836	куры отварные	90	15.3	11.7	0.2	165.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	0.9	45.4	0.7
897	макаронные изделия отварные	150	4.5	6.8	27.0	187.2	0.0	1.0	0.0	0.0	36.0	32.0	174.0	2.4
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	60	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	500.0	26.1	19.2	79.6	584.4	0.0	1.1	0.0	0.0	64.7	58.6	274.5	4.1
<b>второй ужин</b>														
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6

	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
ТТК №1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.2	3.0	1.0	12.2	10.1	53.2	0.6
	всего	450.0	5.6	7.4	77.5	379.0	0.1	0.3	123.0	1.0	68.2	10.1	91.2	1.8

2689.5

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша геркулесовая молочная	205	3.9	8.2	17.5	160.7	0.0	0.3	14.9	0.0	22.3	53.9	137.8	1.5
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	505	13	20	70	505	0.1	0.4	15.0	0.8	170.2	85.3	271.6	2.7
<b>2 завтрак</b>														
ТТК №1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.3	5.3	1.7	21.9	18.2	95.7	1.1
1191	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.5	0.2	12.0	0.0	39.0	16.0	136.0	0.0
	всего	250.0	9.6	11.6	42.5	303.0	0.5	0.5	17.3	1.7	60.9	34.2	231.7	1.1
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	0.0	0.8	29.4	4.8	25.6	25.3	33.6	1.2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	200/10	2.3	3.7	7.0	64.3	0.3	0.1	7.8	0.4	70.4	31.1	250.7	1.3
768	гуляш	90	15.6	7.5	5.0	151.8	0.0	0.1	1.1	0.2	22.0	26.9	173.9	4.0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	6.4	40.0	253.0	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760.0	31.1	22.8	96.5	709.3	0.3	1.2	41.9	5.3	168.3	132.6	658.9	11.2
<b>ужин</b>														
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
ТТК №4	рыба запеченная	90	10.5	13.6	4.5	185.3	0.0	0.0	0.1	1.9	35.0	32.5	361.4	0.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	12.3	0.1	112.5	0.1	0.0	0.0	1.2	3.3	0.5	2.9	0.0

	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	560.0	21.5	31.7	84.8	702.9	0.2	0.7	32.5	3.6	152.9	106.6	643.2	1.8
<b>второй ужин</b>														
1191	йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.1	0.9	5.8	0.0	70.0	8.0	78.0	0.0
	печенье	40	2.3	3.0	22.3	167.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.4	0.5	90.0	0.0	5.4	0.2	0.0	0.0
	всего	340.0	8.1	7.0	50.4	342.0	0.2	0.7	32.5	3.6	159.2	112.3	669.3	2.4

2562.1

### 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	сосиска отварная	1 шт.	8.8	19.2	1.3	213.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	70	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	500.0	21.6	36.6	28.7	526.9	0.2	0.1	1.9	0.0	196.2	35.7	247.6	2.8
<b>2 завтрак</b>														
1260	оладьи	120	7.2	11.9	39.2	297.6	0.0	0.2	3.2	1.0	12.2	10.1	54.2	1.3
1190	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.0	0.2	10.0	0.0	280.0	16.0	130.0	0.0
	всего	320.0	13.1	18.7	49.1	420.6	0.0	0.2	10.0	0.0	280.0	16.0	130.0	0.0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	0.0	0.0	10.0	0.0	37.0	43.0	43.0	1.4
304	рассольник со сметаной	200/10	2.2	3.5	15.0	101.3	0.0	0.1	7.8	29.0	30.7	35.5	155.6	4.7
779	плов	150	13.0	7.0	22.6	206.0	0.0	0.2	19.8	0.0	81.7	0.0	0.0	5.5
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760.0	25.9	14.1	121.3	704.6	0.0	0.6	41.2	29.0	200.1	114.2	326.6	14.4
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	90	14.7	8.4	11.6	181.1	0.1	0.1	1.0	0.2	139.1	20.5	351.1	1.0

897	макаронные изделия отварные	150	4.5	6.8	27.0	187.2	0.0	1.0	0.0	0.0	36.0	32.0	174.0	2.4
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	18.7	85.5	0.0	0.1	0.0	0.0	8.0	11.2	27.5	1.0
	хлеб ржаной	40	2.1	0.4	10.7	52.0	0.0	0.1	0.0	0.0	9.8	8.8	40.6	1.0
	всего	530.0	22.5	23.8	72.4	590.1	0.2	1.2	1.0	1.0	195.0	67.3	554.5	4.5
	<b>второй ужин</b>													
	вафли	20	0.7	0.7	15.1	62.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.1	0.9	5.8	0.0	70.0	8.0	78.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.4	0.3	59.0	0.0	2.7	0.0	0.0	3.4
	всего	420	2.5	1.5	58.1	244.0	0.4	1.3	144.8	0.0	108.7	8.0	104.0	4.0

2486.2

**4 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
520	каша манная молочная	205	4.8	5.1	24.5	157.0	0.0	0.2	7.0	0.1	12.1	21.1	67.0	0.6
572	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.1	0.0	0.0	0.0	22.0	21.6	74.0	1.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	535.0	16.2	18.7	77.3	527.2	0.2	0.3	7.1	0.9	62.0	68.7	198.0	2.8
	<b>2 завтрак</b>													
611	сырники из творога	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	350.0	24.2	17.5	41.6	417.0	0.1	0.2	81.3	0.5	38.0	31.3	437.0	1.6
	<b>обед</b>													
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	50.1	0.0	0.0	34.4	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6.2	7.0	13.6	142.6	0.3	0.1	5.1	0.0	62.8	5.4	29.8	1.6
795	котлета	90	11.6	9.1	10.5	172.1	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0

1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	550.0	24.9	24.7	84.7	662.3	0.4	0.9	75.5	2.9	270.7	111.2	464.4	6.1
	<b>ужин</b>													
ТТК №2	голубцы ленивые	150	9.3	8.4	11.0	156.6	0.1	0.2	23.9	2.3	262.1	47.8	449.9	3.8
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	470.0	17.6	17.7	73.7	513.4	0.2	0.3	23.9	3.1	296.3	79.5	533.0	5.5
	<b>второй ужин</b>													
	печенье	30	2.3	3.0	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
1190	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.0	0.2	10.0	0.0	280.0	16.0	130.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	всего	400.0	6.7	7.6	29.5	336.1	0.1	0.2	50.0	0.0	300.0	16.0	142.0	0.6

2456.0

### 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
520	каша рисовая молочная	205	2.4	6.4	25.0	185.0	0.1	0.1	0.7	0.9	16.0	37.6	92.0	1.2
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
1191	йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.1	0.9	5.8	0.0	70.0	8.0	78.0	0.0
	всего	595.0	13.7	18.6	86.0	579.2	0.2	1.0	6.5	1.8	113.9	71.6	227.0	2.3
	<b>2 завтрак</b>													
ТТК №3	пирожок с яблоком	100	5.7	5.1	44.7	248.0	0.0	0.1	1.4	1.1	16.5	13.0	49.3	1.5
1191	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.5	0.2	12.0	0.0	39.0	16.0	136.0	0.0
	всего	300.0	11.5	10.1	52.7	354.0	0.5	0.3	13.4	1.1	55.5	29.0	185.3	1.5
	<b>обед</b>													
102	салат из свеклы и яблок с м/р	60	0.8	1.6	5.6	40.0	9.8	0.6	5.0	0.1	51.0	38.0	5.5	1.2

319	суп картофельный с горохом	200	4.5	3.9	14.8	113.8	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	0.6	7.7	6.0
760	мясо тушеное	90	17.2	6.9	4.2	147.8	0.0	0.1	1.0	0.2	24.4	29.9	193.8	2.8
897	макаронные изделия отварные	150	5.0	7.5	30.1	208.0	0.0	0.9	0.0	0.0	32.0	28.4	154.7	2.1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	750.0	30.9	20.4	94.5	683.8	9.9	1.8	13.0	0.8	143.2	110.3	434.6	13.9
	<b>ужин</b>													
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
ТТК№4	рыба запеченная	90	10.5	13.5	4.5	185.3	0.0	0.0	0.1	1.9	35.0	32.5	361.4	0.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	560.0	21.4	27.5	84.8	665.4	0.2	0.7	32.5	3.2	151.8	106.5	642.3	1.8
	<b>второй ужин</b>													
	вафли	30	1.0	0.8	22.7	96.0	0.0	0.0	0.0	6.0	4.0	0.6	19.9	0.0
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.2	0.3	60.0	0.0	3.6	0.1	0.0	0.0
	всего	430.0	2.8	1.6	65.7	278.0	0.2	0.4	140.0	6.0	43.6	0.7	45.9	0.6

2560.4

**6 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
520	каша гречневая с молоком	205	4.8	7.2	23.8	182.4	0.1	0.6	12.0	0.1	301.2	181.7	436.8	5.3
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	505.0	13.4	19.2	76.3	526.6	0.2	0.7	12.1	0.9	449.1	213.1	570.6	6.4
	<b>2 завтрак</b>													
	ватрушка с творогом	100	9.6	8.5	33.0	248.0	0.3	0.6	0.0	12.0	348.0	8.0	6.0	0.0

1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	0.0
	всего	300.0	13.4	12.5	58.8	402.0	0.3	0.7	2.3	12.1	397.9	8.7	6.0	0.0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	70	1.5	2.7	7.6	62.2	0.0	0.1	12.7	2.7	31.6	20.7	65.0	1.1
294	щи из свежей капусты со смет.	200/10	1.8	3.7	6.9	67.0	0.0	0.1	11.5	0.3	45.0	31.4	70.0	1.1
795	котлета	90	11.6	9.1	10.5	172.1	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
891	рис отварной	150	3.4	4.2	36.0	195.0	0.4	0.4	0.0	0.0	1.4	12.0	70.3	0.6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760.0	21.7	20.2	100.8	670.5	0.4	0.8	27.8	3.0	143.8	100.0	401.3	6.5
<b>ужин</b>														
806	тефтели мясные	90	8.0	12.2	10.7	184.3	0.0	0.1	0.0	0.1	8.4	2.5	125.0	1.9
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	560	19.0	26.2	91.0	664.4	0.2	0.7	32.4	1.4	125.2	76.5	405.9	3.5
<b>второй ужин</b>														
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	печенье	30	2.3	3.0	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	230.0	3.3	3.0	45.7	219.1	0.0	0.1	80.0	0.0	43.0	10.0	53.7	1.1

2482.5

**7 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша молочная "Дружба"	205	5.1	5.1	31.8	185.6	0.1	0.1	1.2	0.2	125.2	36.3	152.7	0.8
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	15	0.2	9.4	0.2	112.5	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0



	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	500.0	11.5	15.3	84.4	530.3	0.1	0.2	1.3	1.0	153.1	62.3	209.6	1.9
<b>2 завтрак</b>														
611	сырники из творога	150	17	5.3	30.0	240.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	200.0	1.0	0.0	23.4	334.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
<b>обед</b>														
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	34.4	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	200/25	5.0	5.6	10.9	114.1	0.3	0.1	5.1	0.0	62.8	5.4	29.8	1.6
836	куры отварные	90	17.2	13.2	0.2	185.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.6	1.3	68.2	1.0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7.9	5.7	36.0	227.7	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	775.0	34.5	28.4	90.2	750.6	0.4	0.4	43.1	2.5	177.1	83.6	339.6	8.1
<b>ужин</b>														
225	сельдь с луком	25	2.0	2.1	1.0	31.4	0.0	0.0	2.7	2.3	102.0	30.0	27.0	0.9
817	запеканка картофельная с мясом	243	19.4	19.0	32.0	384.8	0.0	0.2	3.8	153.0	6.9	151.9	272.7	3.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	588	29.7	30.5	95.8	773.0	0.1	0.3	6.5	156.1	143.1	213.6	382.8	5.7
<b>второй ужин</b>														
	вафли	30	1.0	0.8	22.7	96.0	0.0	0.0	0.0	6.0	4.0	0.6	19.9	0.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	всего	430.0	5.6	5.6	68.1	338.0	0.2	0.1	42.2	6.1	73.9	1.3	31.9	0.6

2725.9

**8 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4.8	5.1	24.5	157.0	0.0	0.2	7.0	0.1	12.1	21.1	67.0	0.6
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	15	0.2	9.4	0.2	112.5	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	500	11.2	15.3	77.1	501.7	0.1	0.3	7.1	0.9	40.0	47.1	124.0	1.7
<b>2 завтрак</b>														
ТТК№1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.3	5.3	1.7	21.9	18.2	95.7	1.1
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	200.0	1.0	0.0	23.4	291.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
<b>обед</b>														
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	0.0	0.8	29.1	4.8	25.6	25.3	63.2	1.1
306	рассольник ленинградский со смет	200/10	1.8	2.8	12.0	80.8	0.0	0.1	7.8	29.0	30.7	35.5	155.6	4.7
768	гуляш	90	15.6	7.5	5.0	151.8	0.0	0.1	1.1	0.2	22.0	26.9	173.9	4.0
891	рис отварной	150	3.4	4.2	36.0	195.0	0.4	0.4	0.0	0.0	1.4	12.0	70.3	0.6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760.0	25.2	19.7	97.4	667.8	0.4	1.5	41.6	34.0	114.3	113.0	535.9	12.2
<b>ужин</b>														
ТТК№4	рыба запеченная	90	10.5	13.5	4.5	185.3	0.0	0.0	0.1	1.9	35.0	32.5	361.4	0.1
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	34.4	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
1191	йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.1	0.9	5.8	0.0	70.0	8.0	78.0	0.0
	всего	630.0	21.4	25.2	59.1	555.8	0.2	1.5	72.7	4.8	263.1	119.3	704.2	1.6
<b>второй ужин</b>														
	печенье	30	2.3	3.0	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
1190	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.0	0.2	10.0	0.0	280.0	16.0	130.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	всего	430.0	9.0	10.6	51.8	336.1	0.1	0.2	50.0	0.0	307.0	26.0	169.7	1.1

2352.4

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	сосиска отварная	1 шт.	8.8	19.2	1.3	213.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	30	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	500.0	27.7	45.5	66.1	772.8	0.2	0.2	1.9	0.8	214.4	58.4	304.6	3.9
<b>2 завтрак</b>														
619	запеканка из творога	150	15.0	10.5	13.0	209.0	0.3	0.6	0.0	12.0	348.0	8.0	6.0	0.0
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	350.0	16.0	10.5	36.4	303.0	0.3	0.7	80.0	12.0	384.0	8.0	32.0	0.6
<b>обед</b>														
102	Салат Свекольник	60	3.2	3.6	3.4	60.0	0.0	0.4	10.7	2.5	70.5	26.0	156.7	0.5
313	суп гречневый с фрика-ми	200/10	2.7	1.7	6.4	145.6	0.0	0.0	12.4	0.0	13.5	0.0	0.0	14.0
ТТК№4	рыба запеченная	90	10.5	13.5	4.5	185.3	0.0	0.0	0.1	1.9	35.0	32.5	361.4	0.1
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	820.0	22.5	24.0	71.6	688.4	0.1	1.1	59.1	4.8	236.4	114.1	788.8	16.5
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	90	14.7	8.4	11.6	181.1	0.1	0.1	1.0	0.2	139.1	20.5	351.1	1.0
897	макаронные изделия отварные	150	4.5	6.8	27.0	187.2	0.0	1.0	0.0	0.0	37.0	32.9	178.8	2.5
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	490.0	22.2	15.7	68.2	500.6	0.1	1.2	1.0	0.2	200.5	70.0	590.8	4.9
<b>второй ужин</b>														
	вафли	30	1.0	0.8	22.7	96.0	0.0	0.0	0.0	6.0	4.0	0.6	19.9	0.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.2	0.3	60.0	0.0	3.6	0.1	0.0	0.0

	всего	430.0	5.6	5.6	68.1	338.0	0.3	0.4	62.2	6.1	57.5	1.4	19.9	0.0
--	-------	-------	-----	-----	------	-------	-----	-----	------	-----	------	-----	------	-----

2602.8

**10 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша пшеничная молочная	205	4.5	7.2	25.6	187.2	0.0	0.2	8.0	0.0	14.9	16.5	0.5	0.6
572	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.1	0.0	0.0	0.0	22.0	21.6	74.0	1.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	545.0	18.2	23.8	78.4	594.4	0.2	0.3	8.1	0.8	184.8	69.5	208.3	2.9
<b>2 завтрак</b>														
ТТК№1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.3	5.3	1.7	21.9	18.2	95.7	1.1
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	250.0	4.8	6.6	57.9	291.0	0.0	0.4	85.3	1.7	57.9	18.2	121.7	1.7
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	9.8	0.6	5.0	0.1	51.0	38.0	5.5	1.2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6.2	7.0	13.6	142.6	0.3	0.1	5.1	0.0	62.8	5.4	29.8	1.6
817	запеканка картофельная с мясом	240	19.4	19.0	32.0	384.8	0.0	0.2	3.8	153.0	6.9	151.9	272.7	3.1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	828.0	30.2	28.9	91.9	753.8	10.1	1.0	17.5	153.1	155.4	208.6	380.9	7.7
<b>ужин</b>														
ТТК№2	голубцы ленивые	150	9.3	8.4	10.9	156.6	0.1	0.2	23.9	2.3	262.1	47.8	449.9	3.8
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6

	всего	470.0	17.6	17.7	73.6	513.4	0.2	0.3	23.9	3.1	296.3	79.5	533.0	5.5
	<b>второй ужин</b>													
	печенье	30	2.3	3.0	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
1191	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.5	0.2	12.0	0.0	39.0	16.0	136.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	всего	430.0	8.9	8.8	49.9	319.1	0.6	0.2	52.0	0.0	66.0	26.0	175.7	1.1

2471.7

### 11 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
520	каша рисовая молочная	205	2.4	6.4	25.0	185.0	0.0	0.0	0.4	0.6	16.0	37.6	92.0	1.2
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	505.0	11.0	18.4	77.5	529.2	0.1	0.1	0.6	1.4	163.9	69.0	225.8	2.4
	<b>2 завтрак</b>													
611	сырники из творога	150	15.1	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1	49.9	0.7	0.0	0.0
	всего	350	154.8	21.5	44.0	477.0	0.2	0.2	3.6	0.6	52.0	32.0	411.0	1.0
	<b>обед</b>													
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	19.7	2.4	59.4	27.5	40.9	0.8
319	суп картофельный с горохом	200	6.8	5.0	18.9	148.5	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	0.6	7.7	6.0
795	котлета	90	11.6	9.1	10.5	172.1	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
903	Картофельное пюре	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	60	3.1	0.6	16.1	78.1	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760	26	23	92	675	0	1	59	3	209	106	442	10
	<b>ужин</b>													
836	куры отварные	90	15.3	11.7	0.2	165.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	0.9	45.4	0.7

897	макаронные изделия отварные	150	4.5	6.8	27.0	187.2	0.0	1.0	0.0	0.0	36.0	32.0	174.0	2.4
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
ТТК №1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.2	3.0	1.0	12.2	10.1	53.2	0.6
	всего	520.0	25.7	25.5	86.9	660.1	0.0	1.2	3.0	1.0	67.2	52.0	298.7	4.3
	<b>второй ужин</b>													
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	всего	400.0	1.8	0.8	43.0	182.0	0.1	0.1	120.0	0.0	56.0	0.0	38.0	1.2
						2522.8								

## 12 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>завтрак</b>													
520	каша геркулесовая молочная	205	3.9	8.2	17.5	160.7	0.0	0.3	14.9	0.0	22.3	53.9	137.8	1.5
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	505	12.5	20.2	70.0	504.9	0.1	0.4	15.0	0.8	170.2	85.3	271.6	2.7
	<b>2 завтрак</b>													
ТТК №1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.3	5.3	1.7	21.9	18.2	95.7	1.1
1191	кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.5	0.2	12.0	0.0	39.0	16.0	136.0	0.0
	всего	250.0	9.6	11.6	42.5	303.0	0.5	0.5	17.3	1.7	60.9	34.2	231.7	1.1
	<b>обед</b>													
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	0.0	0.8	29.4	4.8	25.6	25.3	33.6	1.2
274	борщ с капустой и карт. со смет.	200/10	2.3	3.7	7.0	64.3	0.3	0.1	7.8	0.4	70.4	31.1	250.7	1.3
768	гуляш	90	15.6	7.5	5.0	151.8	0.0	0.1	1.1	0.2	22.0	26.9	173.9	4.0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	6.4	40.0	253.0	0.0	0.1	0.0	0.0	15.6	36.0	127.8	2.9
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760.0	31.1	22.8	96.5	709.3	0.3	1.2	41.9	5.3	168.3	132.6	658.9	11.2

<b>ужин</b>														
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
ТТК№4	рыба запеченная	90	10.5	13.5	4.5	185.3	0.0	0.0	0.1	1.9	35.0	32.5	361.4	0.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	15	0.1	12.3	0.1	112.5	0.1	0.0	0.0	1.2	3.3	0.5	2.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	565.0	21.5	31.6	84.8	702.9	0.2	0.7	32.5	3.6	152.9	106.6	643.2	1.8
<b>второй ужин</b>														
1191	йогурт	100	5.0	3.2	8.5	87.0	0.1	0.9	5.8	0.0	70.0	8.0	78.0	0.0
	печенье	30	2.3	3.0	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.4	0.5	90.0	0.0	5.4	0.2	0.0	0.0
	всего	330.0	8.1	7.0	50.4	300.1	0.2	0.7	32.5	3.6	159.2	112.3	669.3	2.4

2520.2

**13 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
586	омлет натуральный	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0	151.2	6.7	60.5	0.5
698	сосиска отварная	1 шт.	8.8	19.2	1.3	213.0	0.0	0.0	0.0	0.0	29.0	20.0	161.0	1.7
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
	хлеб ржаной	70	4.5	0.8	23.9	115.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	500.0	24.1	37.1	42.3	592.9	0.2	0.1	1.9	0.0	196.2	35.7	247.6	2.8
<b>2 завтрак</b>														
1260	оладьи	120	7.2	11.9	39.2	297.6	0.0	0.2	3.2	1.0	12.2	10.1	54.2	1.3
1190	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.0	0.2	10.0	0.0	280.0	16.0	130.0	0.0
	всего	320.0	13.1	18.7	49.1	420.6	0.0	0.4	13.2	1.0	292.2	26.1	184.2	1.3
<b>обед</b>														
334	суп с мак.изд. и картофелем	200	2.8	2.3	18.9	108.0	0.6	0.0	12.4	0.0	13.4	0.0	0.0	0.4
817	запеканка картофельная с мясом	243	19.4	19.0	32.0	384.9	0.0	0.2	3.8	153.0	6.9	151.9	272.7	3.1
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4

	хлеб ржаной	60	3.1	0.6	16.1	78.1	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	760.0	25.8	21.8	92.2	674.2	0.6	0.4	19.8	153.0	55.0	165.2	345.6	5.3
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	90	14.7	8.4	11.6	181.1	0.1	0.1	1.0	0.2	139.1	20.5	351.1	1.0
891	рис отварной	150	3.4	4.2	36.0	195.0	0.4	0.4	0.0	0.0	1.2	10.6	62.5	0.5
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
	хлеб пшеничный	40	3.0	0.4	18.7	85.5	0.0	0.1	0.0	0.0	8.0	11.2	27.5	1.0
	хлеб ржаной	40	2.1	0.4	10.7	52.0	0.0	0.1	0.0	0.0	9.8	8.8	40.6	1.0
	всего	500.0	23.7	24.2	81.4	634.9	0.5	0.6	1.1	1.0	280.2	51.3	519.8	2.7
<b>второй ужин</b>														
	вафли	30	1.0	0.8	22.7	96.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.1	0.9	5.8	0.0	70.0	8.0	78.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.4	0.3	59.0	0.0	2.7	0.0	0.0	3.4
	всего	430	2.8	1.6	65.7	278.0	0.4	1.3	144.8	0.0	108.7	8.0	104.0	4.0

2600.5

**14 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>завтрак</b>														
520	каша манная молочная	205	4.8	5.1	24.5	157.0	0.0	0.2	7.0	0.1	12.1	21.1	67.0	0.6
572	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.1	0.0	0.0	0.0	22.0	21.6	74.0	1.1
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	всего	535.0	16.2	18.7	77.3	527.2	0.2	0.3	7.1	0.9	62.0	68.7	198.0	2.8
<b>2 завтрак</b>														
619	ватрушка с творогом	100	9.6	8.5	33.0	248.0	0.3	0.6	0.0	12.0	348.0	8.0	6.0	0.0
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0	36.0	0.0	26.0	0.6
	всего	300.0	10.6	8.5	56.4	342.0	0.3	0.7	80.0	12.0	384.0	8.0	32.0	0.6
<b>обед</b>														



133	винегрет овощной	70	1.5	2.7	7.5	60.6	11.4	0.7	5.8	0.1	59.2	44.1	6.4	1.4
313	суп гречневый с фрика-ми	200/10	2.7	1.7	6.4	145.6	0.0	0.0	12.4	0.0	13.5	0.0	0.0	14.0
795	котлета	90	11.6	9.1	10.5	172.1	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5	82.6	42.3	197.8	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0	20.0	0.0	12.0	0.4
	хлеб ржаной	50	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0	14.7	13.3	60.9	1.4
	всего	560.0	21.8	18.7	81.8	675.8	11.4	1.5	54.1	0.6	221.2	122.4	400.1	19.1
	<b>ужин</b>													
ТТК №2	голубцы ленивые	150	9.3	8.4	11.0	156.6	0.1	0.2	23.9	2.3	262.1	47.8	449.9	3.8
1167	чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0	9.7	3.3	0.0	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0	120.0	5.4	76.8	0.1
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8	2.2	0.3	1.9	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0	16.0	22.4	55.0	1.0
	хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.3	49.6	0.0	0.0	0.0	0.0	6.3	5.7	26.1	0.6
	всего	480.0	19.9	20.7	73.7	550.4	0.2	0.3	24.0	3.1	416.3	84.9	609.8	5.6
	<b>второй ужин</b>													
	печенье	30	2.3	3.0	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	7.0	10.0	27.7	0.5
1190	молоко кипяченое	200	5.9	6.8	9.9	123.0	0.0	0.2	10.0	0.0	280.0	16.0	130.0	0.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0	20.0	0.0	12.0	0.6
	всего	400.0	6.7	7.6	29.5	211.0	0.1	0.2	50.0	0.0	300.0	16.0	142.0	0.6

2306.352







1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1
-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----



































0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0
-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------



































0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2
-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------



































323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5
-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------



































18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2
------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------



































17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150
------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----



































23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и
------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------



































150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611
-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----



































сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0
-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------	-----



































611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0
-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------	-------



































1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0	31.3
-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	------



































411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5	2.0
-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----	-----



































31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3	0.5
------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----	-----



































2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1	1.3
-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----	-----



































0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1	0.1
-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----	-----



































1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611	сырники и	150	23.2	17.5	18.2	323.0	0.1
-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----------	-----	------	------	------	-------	-----

































\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

0.1	1.3	0.5	2.0	31.3	411.0	1.0	611
-----	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----