

<p>Согласовано:</p> <p>Начальник отдела по надзору за условиями воспитания и обучения и питание населения управления Ростпотребнадзора по Омской области</p> <p> М.Н. Бойко</p> 	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор КСОУ «Красноярская лесная школа»</p> <p> И.Н. Федорец</p> 
--	--

Примерное 14 дневное меню  
КСОУ «Красноярская лесная школа»  
На осенне-зимний период  
Возрастная категория с 11 до 18 лет

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
1-й день	<b>Завтрак</b>												
	78	Омлет натуральный	200	15,6	18	6,4	248	0,08	0,6	0,4	200	2,6	
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75	
	135	Сосиска отварная	95	8,6	11,5	1,02	187	0	0,105	36,12	19,56	1,08	
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	252	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
		<b>Всего:</b>		<b>39,85</b>	<b>49,9</b>	<b>76,62</b>	<b>1047,4</b>	<b>0,43</b>	<b>1,185</b>	<b>44,41</b>	<b>799,98</b>	<b>5,57</b>	
	<b>II завтрак</b>												
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Печенье	30	1,44	0,84	23,31	82,8	0,04	0,02	0	4,5	0,3	
		<b>Всего:</b>		<b>2,44</b>	<b>0</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>	
	<b>Обед</b>												
	114	Салат "Степной" из разных овощей	120	2	12,06	9,84	155	0,0708	0,034	9,78	27,96	0,88	
	136	Суп " Харчо" с мясом птицы со сметаной	400/10	7,8	9,8	33,6	241,6	0,16	0,04	14,24	56,5	1,5	
	23	Запеканка капустная с говядиной	250	21	19	16,4	308	0	0,2	22,6	109,4	1,5	
	54	Компот из кураги с вит. С	200	1,2	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5	
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7	
		<b>Всего:</b>		<b>43,5</b>	<b>42,96</b>	<b>147,94</b>	<b>1131,6</b>	<b>0,6308</b>	<b>0,434</b>	<b>35,38</b>	<b>252,36</b>	<b>11,08</b>	
	<b>Полдник</b>												
	60	Кисель из плодов или ягод	200	0,1	0,04	26,1	52,6	0	0	0	10,3	0,4	
	5	Булочка веснушка	100	3,5	2,8	26,3	146	0,1	0,1	0,1	73,5	1	
		<b>Всего:</b>		<b>3,6</b>	<b>2,84</b>	<b>52,4</b>	<b>198,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>83,8</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Ужин</b>												
	108	Салат из помидоров и огурцов	120	0,98	7,13	3,8	94,3	0,05	0,04	4,81	18,2	0,75	
	138	Суфле из рыбы	100	12,1	3,5	2,8	91,4	0,03	0,22	0,74	38,4	1,3	
	91	Пюре картофельное	200	4,16	7,24	27,4	188,8	0,2	0,1	12,5	73,44	0,98	
	148	Чай сладкий с лимоном	200	1,9	1,5	2,55	44,8	0,03	0,12	0,3	117,89	0,21	
	т.п.	Хлеб пшеничный	100	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	3,1	0,58	
	т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25	
	<b>Всего:</b>		<b>20,84</b>	<b>20,71</b>	<b>86,4</b>	<b>1167,68</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>18,05</b>	<b>213,84</b>	<b>4,43</b>		
<b>2-ой ужин</b>													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>120,23</b>	<b>122,81</b>	<b>418,81</b>	<b>3867,28</b>	<b>1,2908</b>	<b>2,249</b>	<b>122,49</b>	<b>1454,14</b>	<b>29,3</b>		

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
2-й день	<b>Завтрак</b>												
	50	Каша пшеничная с маслом	200/6	9,08	6	32,6	268,6	0,02	0,2	0,4	141,6	0,74	
	11	Бутерброд с маслом, повидлом	100/15/30	4,5	7,1	52,2	292,7	0,09	0,05	0,87	19,9	1,25	
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7	
		<i>Всего:</i>		<b>18,48</b>	<b>18,1</b>	<b>65,1</b>	<b>751,3</b>	<b>0,15</b>	<b>0,49</b>	<b>2,35</b>	<b>382,6</b>	<b>2,69</b>	
	<b>II завтрак</b>												
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Пряник	30	3,4	1,7	25,8	126,7	0,03	0,03	0	59	0,8	
		<i>Всего:</i>		<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>	
	<b>Обед</b>												
	109	Салат из свеклы с сыром	120	5,64	11,4	8,5	159,36	0,024	0,096	9,84	193,3	1,53	
	3	Борщ с капустой и картофелем со	400/10	3,2	8,32	20,96	169,6	0,08	0,12	5,69	43,77	2,66	
	40	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334	0,28	0,14	0	18,98	6	
	77	Мясо тушенное с сол. огурцами	80/100	22,3	16,6	5,8	321	0,06	0,14	1	29,2	2,8	
	59	Компот из черн. и зюма с вит С	200	0,6	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5	
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7	
		<i>Всего:</i>		<b>53,68</b>	<b>47,78</b>	<b>174,48</b>	<b>1410,96</b>	<b>0,844</b>	<b>0,656</b>	<b>19,53</b>	<b>314,55</b>	<b>19,69</b>	
	<b>Полдник</b>												
	71	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,4	118,4	0	0	0	10,3	0,4	
	81	Пирожок с яблоком	70	4,55	2,66	26,3	135,5	0,08	0,08	0,83	39,9	1,12	
		<i>Всего:</i>		<b>5,45</b>	<b>2,72</b>	<b>54,7</b>	<b>253,9</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,83</b>	<b>50,2</b>	<b>1,52</b>	
	<b>Ужин</b>												
	142а	Пудинг творожный с изюмом	150/20	21,45	13,4	18,42	289,2	0,08	0,21	0,45	103,2	1,84	
88	Птица, тушен. в соусе с овощ.	50/250	25	13,6	47	371	0,26	0,28	32,3	57,9	2,8		
146	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	10,3	0,4		
т.п.	Хлеб пшеничный	75	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2		
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25		
	<i>Всего:</i>		<b>31,45</b>	<b>18,78</b>	<b>99,42</b>	<b>678,6</b>	<b>0,24</b>	<b>0,37</b>	<b>2,11</b>	<b>193,3</b>	<b>4,48</b>		
<b>2-ой ужин</b>													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	<i>Всего:</i>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>			<b>123,46</b>	<b>93,78</b>	<b>449,15</b>	<b>3416,76</b>	<b>1,204</b>	<b>1,756</b>	<b>65,41</b>	<b>1065,35</b>	<b>35,15</b>	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
3-й день		<b><u>Завтрак</u></b>										
	54	Каша ячневая на цельном молоке с	200/6	6	5,2	33,6	196	0,02	0,2	0,4	229,9	0,675
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5
		<b>Всего:</b>		<b>22,27</b>	<b>25,24</b>	<b>91,8</b>	<b>665,68</b>	<b>0,25</b>	<b>0,48</b>	<b>1,43</b>	<b>742,78</b>	<b>2,925</b>
		<b><u>II завтрак</u></b>										
	т.п	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	9	Булочка молочная	50	13,2	2,8	74,6	278	0,14	0,08	0	22,4	1,4
		<b>Всего:</b>		<b>14,2</b>	<b>2,8</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
		<b><u>Обед</u></b>										
	104a	Салат из кальмаров с яблоками с растит. маслом	120	15,48	11,76	6,48	194,4	0,02	0,03	7,8	28,8	1
	129	Суп картофельныйс бобовыми	400/10	9,9	8,9	35,7	267,2	0,56	0	12,9	79,5	3,9
	84	Плов из птицы	250	19	16,3	45,3	412	0,08	0,3	0	8,4	1,1
	147	Компот из кураги и изюма с вит. "С"	200	0,5	0,2	32,4	133	0	0,02	2	16	0
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<b>Всего:</b>		<b>56,38</b>	<b>39,26</b>	<b>176,38</b>	<b>1307,6</b>	<b>0,96</b>	<b>0,49</b>	<b>22,7</b>	<b>182,2</b>	<b>12,7</b>
		<b><u>Полдник</u></b>										
	55	Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80	0,06	0,08	90	9	0
	146	Творожно - яблочный пудинг со сгущ. молоком	150/20	8,1	13,2	30,45	249,7	0,08	0,21	0,45	103,2	1,84
		<b>Всего:</b>		<b>8,1</b>	<b>13,2</b>	<b>19,6</b>	<b>329,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,08</b>	<b>90</b>	<b>9</b>	<b>0</b>
		<b><u>Ужин</u></b>										
т.п.	Икра кабачковая	100	10	11,14	1,6	160,96	0,13	0,25	3,8	20	1,3	
35a	Овощное рагу	250	4,82	8,14	26,02	196	0,15	0,2	14,05	64,24	1,77	
67	Котлета мясная	120	17,6	16	17,7	290	0,06	0,12	0	13,6	1,02	
146	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	10,3	0,4	
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2	
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25	
	<b>Всего:</b>		<b>31,02</b>	<b>45,68</b>	<b>77,67</b>	<b>936,36</b>	<b>0,42</b>	<b>0,74</b>	<b>108,3</b>	<b>196,44</b>	<b>4,91</b>	
	<b><u>2-ой ужин</u></b>											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>140,97</b>	<b>132,58</b>	<b>420,9</b>	<b>3561,34</b>	<b>1,4</b>	<b>1,58</b>	<b>156,83</b>	<b>1251,98</b>	<b>26,875</b>	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
4-й день		<b><u>Завтрак</u></b>										
	78	Омлет натуральный	200	15,6	18	6,4	248	0,08	0,6	0,4	200	2,6
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14
		<b>Всего:</b>		<b>31,25</b>	<b>38,4</b>	<b>75,6</b>	<b>760,4</b>	<b>0,43</b>	<b>1,08</b>	<b>8,29</b>	<b>799,98</b>	<b>4,49</b>
		<b><u>II завтрак</u></b>										
	т.п	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.	Вафли	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8
		<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>2,3</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
		<b><u>Обед</u></b>										
	148	Помидоры свежие и перец сладкий в нарезке	100	0,6	0,1	1,9	19	0,19	0,13	181	40,6	2,3
	149	Солянка домашняя со сметаной	400/10	13,42	14,5	9,6	223,65	0,105	0,17	14	36,3	2,9
	24	Запеканка картофельная с мясом	250	25	24,5	41,2	495	0,24	0,21	6,15	43,65	3,54
	54	Компот из кураги с вит. С	200	1,2	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<b>Всего:</b>		<b>51,72</b>	<b>41,2</b>	<b>140,8</b>	<b>1164,65</b>	<b>0,935</b>	<b>0,67</b>	<b>204,15</b>	<b>179,05</b>	<b>15,94</b>
		<b><u>Полдник</u></b>										
	60	Кисель из плодов или ягод	200	0,1	0,04	26,1	52,6	0	0	0	10,3	0,4
	123 а	Ватрушка с творога	70	7,3	7,63	23,1	201,11	0,07	0,07	0,07	51	2
		<b>Всего:</b>		<b>7,3</b>	<b>7,63</b>	<b>23,1</b>	<b>305</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>51</b>	<b>2</b>
		<b><u>Ужин</u></b>										
	103а	Винегрет с растительным маслом	120	1,93	6,22	10,08	117,012	0,024	0,036	9,36	34,56	1,2
	102	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	12,02	5,61	2,83	269	0,07	0,08	3,17	37,21	0,62
	72	Макаронны отварные с маслом	180	7,92	6,48	38,04	260,5	0,22	0,12	0	22	98
	146	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	10,3	0,4
	т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2
	т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25
		<b>Всего:</b>		<b>28,55</b>	<b>19,31</b>	<b>142,5</b>	<b>1054,512</b>	<b>0,234</b>	<b>0,256</b>	<b>12,67</b>	<b>173,77</b>	<b>5,82</b>
	<b><u>2-ой ужин</u></b>											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>127,12</b>	<b>115,24</b>	<b>437,45</b>	<b>3606,562</b>	<b>1,565</b>	<b>2,35</b>	<b>255,21</b>	<b>1348,03</b>	<b>33,68</b>

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
5-й день		<b><u>Завтрак</u></b>											
	49	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/6	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,76	
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75	
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7	
		<b>Всего:</b>		<b>24,81</b>	<b>32,22</b>	<b>98,86</b>	<b>775,34</b>	<b>0,37</b>	<b>0,62</b>	<b>2,51</b>	<b>816,34</b>	<b>3,21</b>	
		<b><u>II завтрак</u></b>											
	т.п		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.		Печенье	30	1,44	0,84	23,31	82,8	0,04	0,02	0	4,5	0,3
		<b>Всего:</b>		<b>2,44</b>	<b>1,4</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>	
		<b><u>Обед</u></b>											
	114		Салат "Степной" из разных овощей	120	2	12,06	9,84	255	0,059	0,029	8,15	23,3	0,74
	135		Суп рыбный со сметаной	400/10	25,4	12,6	18,44	209	0,16	0,16	11,6	97	1,2
	34		Капуста тушеная с мясом	250	11,25	9,3	8,2	318,75	0,06	0,08	22,6	31,1	1,5
	58		Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6	0	2,83	10,8	0,02	0,04	0	41,4	0,68
	т.п.		Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<b>Всего:</b>			<b>50,75</b>	<b>36,06</b>	<b>95,81</b>	<b>1094,55</b>	<b>0,599</b>	<b>0,369</b>	<b>42,35</b>	<b>242,3</b>	<b>10,14</b>
		<b><u>Полдник</u></b>											
	150		Кисель из яблок	200	0,24	0,02	35,2	142,2	0	0	0	10,3	0,4
	10		Булочка с орехами	75	7,66	9,86	53,7	234	0,072	0,14	0,05	61,06	0,82
		<b>Всего:</b>			<b>7,9</b>	<b>9,88</b>	<b>88,9</b>	<b>376,2</b>	<b>0,072</b>	<b>0,14</b>	<b>0,05</b>	<b>71,36</b>	<b>1,22</b>
		<b><u>Ужин</u></b>											
90		Пудинг из творога (запеченный)	200\20	26,8	21,8	41,4	474	0,15	0,48	0,78	176,2	2	
80		Птица, тушенная в смет. соусе	100	21,4	12,9	2,7	217	0,26	0,28	1,5	10,41	0,83	
91		Пюре картофельное	200	4,16	7,24	27,4	188,8	0,2	0,1	12,5	73,44	0,98	
146		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	10,3	0,4	
т.п.		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2	
т.п.		Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25	
	<b>Всего:</b>			<b>60,26</b>	<b>51,82</b>	<b>160,4</b>	<b>1256</b>	<b>0,682</b>	<b>1</b>	<b>14,83</b>	<b>331,41</b>	<b>5,03</b>	
	<b><u>2-ой ужин</u></b>												
т.п.		Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<b>Всего:</b>			<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>155,16</b>	<b>137,22</b>	<b>499,42</b>	<b>3824,09</b>	<b>1,211</b>	<b>1,659</b>	<b>129,01</b>	<b>1448</b>	<b>25,82</b>	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
6-й день	<b>Завтрак</b>												
	145	Суп молочный с макаронными изделиями	300/3	5,9	6,6	26,4	185	0,04	0,14	0,9	156,5	0,4	
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75	
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5	
			<b>Всего:</b>		<b>22,17</b>	<b>29,88</b>	<b>84,6</b>	<b>654,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,42</b>	<b>1,93</b>	<b>669,38</b>	<b>2,65</b>
	<b>II завтрак</b>												
	т.п.		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.		Пряник	30	3,4	1,7	25,8	126,7	0,03	0,03	0	59	0,8
			<b>Всего:</b>		<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
	<b>Обед</b>												
	118		Сельдьс луком и растит. маслом	70	12,38	12,03	2	165,91	0,12	0,16	11,2	128,4	1,4
	117		Свекольник со сметаной	400/10	3,6	4,4	27	184	0	0	10,8	63,6	0
	18		Гуляш из говядины	80/50	13,9	6,5	4	132	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
	39		Картофель отварной	200	4,1	3,1	39,4	192,4	0,24	0,1	40	20,96	1,8
	151		Компот из свеж. ягод с вит С	200	0	0	19,6	80	0,06	0,08	90	9	0
	т.п.		Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
			<b>Всего:</b>		<b>45,48</b>	<b>28,13</b>	<b>148,5</b>	<b>1055,31</b>	<b>0,75</b>	<b>0,56</b>	<b>152,36</b>	<b>290,54</b>	<b>11,68</b>
	<b>Полдник</b>												
	55		Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80	0,06	0,08	90	9	0
	9		Булочка молочная	50	13,2	2,8	74,6	178	0,14	0,08	0	22,4	1,4
			<b>Всего:</b>		<b>13,2</b>	<b>2,8</b>	<b>19,6</b>	<b>258</b>	<b>0,2</b>	<b>0,16</b>	<b>90</b>	<b>31,4</b>	<b>1,4</b>
	<b>Ужин</b>												
	22		Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	200/20	27,2	43,6	82,8	474	0,15	0,48	0,78	176,2	0,9
	40		Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334	0,28	0,14	0	18,98	6
	67		Котлета мясная	120	17,6	16	17,7	290	0,06	0,12	0	13,6	1,02
	77 а		Соус томатный	50	1,23	3	9,77	44,8	0,03	0,12	0,3	117,89	0,21
148		Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	3,1	0,58	
т.п.		Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2	
т.п.		Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25	
		<b>Всего:</b>		<b>81,64</b>	<b>74,56</b>	<b>171,22</b>	<b>1534</b>	<b>0,77</b>	<b>0,98</b>	<b>90,78</b>	<b>262,58</b>	<b>10,72</b>	
<b>2-ой ужин</b>													
т.п.		Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
		<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>175,89</b>	<b>143,47</b>	<b>479,37</b>	<b>3823,99</b>	<b>1,35</b>	<b>1,67</b>	<b>286,99</b>	<b>1309,32</b>	<b>26,98</b>	

Дни	№ т.к.		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
7-й день		<b>Завтрак</b>											
	46	Каша манная с маслом	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,12	0,24	57	0,24	
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75	
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
	150	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	62,8	0,003	0,18	0	22	1,1	
		<b>Всего:</b>		<b>26,85</b>	<b>33,05</b>	<b>100,59</b>	<b>797,22</b>	<b>0,413</b>	<b>0,78</b>	<b>8,13</b>	<b>678,98</b>	<b>3,23</b>	
		<b>II завтрак</b>											
	т.п	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Вафли	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8	
		<b>Всего:</b>		<b>5,6</b>	<b>2,3</b>	<b>48,45</b>	<b>263</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>	
		<b>Обед</b>											
	152	Огурцы и помидоры свежие	100	1,2	0,2	4	24	0,14	0,14	1,8	41,86	3,15	
	128	Суп из овощей с фасолью со сметаной	400/10	6,24	7,36	23,36	185,6	0,336	0,336	185	294	0	
	120	Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные)	200	3,02	7,8	33,86	231,72	0,2	0,2	14,62	62,24	1,6	
	104	Рыба, тушеная в сметаном соусе	100	14,6	7,8	66,2	165	0,13	0,13	2,67	66,9	1,2	
	54	Компот из кураги с вит. С	200	1,2	0	31,6		0,1	0,02	3	9	0,5	
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7	
		<b>Всего:</b>		<b>37,76</b>	<b>25,26</b>	<b>215,52</b>	<b>907,32</b>	<b>1,206</b>	<b>0,966</b>	<b>207,09</b>	<b>523,5</b>	<b>13,15</b>	
		<b>Полдник</b>											
	146	Кисель из плодов или ягод	200	0,1	0,04	26,1	52,6	0	0	0	10,3	0,4	
	153	Ватрушка с повидлом	70	6,2	6,69	54,9	204,2	0,07	0,07	0,07	51,4	0,7	
		<b>Всего:</b>		<b>6,3</b>	<b>6,73</b>	<b>81</b>	<b>256,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>61,7</b>	<b>1,1</b>	
		<b>Ужин</b>											
143	Сырники с морковью	150/20	9	9,5	13,7	181,5	0,06	0,03	10,9	16,7	0,8		
19	Жаркое по домашнему	80/200	27,9	15,1	33,5	381	0,24	0,21	6,15	43,65	3,54		
146	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	0	10,3	0,4		
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2		
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25		
	<b>Всего:</b>		<b>21,5</b>	<b>22,92</b>	<b>149,6</b>	<b>965,08</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>11,04</b>	<b>129,8</b>	<b>2,6</b>		
	<b>2-ой ужин</b>												
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>108,01</b>	<b>96,66</b>	<b>602,16</b>	<b>3325,42</b>	<b>1,819</b>	<b>2,346</b>	<b>257,99</b>	<b>1582,18</b>	<b>28,73</b>		

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са
8-й день		<b><u>Завтрак</u></b>									
	39	Каша геркулесовая с маслом	200/5	5,6	10,4	26,2	230	0,1	0,2	0,9	185,8
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1
		<b>Всего:</b>		<b>23,65</b>	<b>32,2</b>	<b>99,2</b>	<b>780,4</b>	<b>0,37</b>	<b>0,62</b>	<b>2,51</b>	<b>816,28</b>
		<b><u>II завтрак</u></b>									
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14
	т.п.	Печенье	30	1,44	0,84	23,31	82,8	0,04	0,02	0	4,5
		<b>Всего:</b>		<b>2,44</b>	<b>1,4</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>
		<b><u>Обед</u></b>									
	114	Салат "Степной" из разных овощей	120	2	12,06	9,84	255	0,059	0,029	8,15	23,3
	131	Суп картофельный с клецками	400/10	7,52	5,28	38,52	287,2	0,08	0,05	2,3	22,4
	33	Капуста тушеная	200	5	9,2	21,4	188	0,06	0,08	22,6	31,1
	89	Пудинг из говядины	120	31,66	11,04	1,2	234,8	0	0,3	1,11	38,5
	58	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6	0	2,83	10,8	0,02	0,04	0	41,4
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5
		<b>Всего:</b>		<b>58,28</b>	<b>68,34</b>	<b>130,29</b>	<b>1276,8</b>	<b>0,519</b>	<b>0,639</b>	<b>34,16</b>	<b>206,2</b>
		<b><u>Полдник</u></b>									
	146	Кисель из яблок	200	0,24	0,02	35,2	142,2	0	0	0	10,3
	10	Булочка ванильная	70	5,53	5,6	38,1	125,4	0,14	0,08	0	22,4
		<b>Всего:</b>		<b>5,77</b>	<b>5,62</b>	<b>73,3</b>	<b>267,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>32,7</b>
		<b><u>Ужин</u></b>									
	144	Творожная запеканка с ягодами	150/20	14,4	19,3	15,7	299,4	0,03	0,09	30	48
147	Чахохбили	50/50	8,4	9,45	29,64	269,2	0,12	0,42	2,7	127,2	
91	Пюре картофельное	200	4,16	7,24	27,4	388,8	0,2	0,1	12,5	73,44	
146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	
	<b>Всего:</b>		<b>34,1</b>	<b>39,97</b>	<b>156,74</b>	<b>961,6</b>	<b>0,43</b>	<b>0,67</b>	<b>32,7</b>	<b>230,3</b>	
	<b><u>2-ой ужин</u></b>										
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>119,15</b>	<b>131,28</b>	<b>514,98</b>	<b>3608,4</b>	<b>1,589</b>	<b>2,539</b>	<b>112,07</b>	<b>1603,48</b>

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
9-й день	<b>Завтрак</b>												
	41	Каша гречневая с маслом сливочным	200/6	6	9,4	26,32	143,16	0,09	0,2	0,6	112,6	0,6	
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75	
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5	
		<b>Всего:</b>		<b>22,27</b>	<b>29,44</b>	<b>84,52</b>	<b>612,84</b>	<b>0,32</b>	<b>0,48</b>	<b>1,63</b>	<b>625,48</b>	<b>2,85</b>	
	<b>II завтрак</b>												
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Пряник	30	3,4	1,7	25,8	126,7	0,03	0,03	0	59	0,8	
		<b>Всего:</b>		<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>	
	<b>Обед</b>												
	112	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,12	12,9	2,4	104	0	0	7,9	25	1,2	
	135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	400/40	7,9	3,15	21,7	213	0,21	0,05	29,9	32,52	1,99	
	72	Макароны отварные с маслом	180	7,92	6,48	38,04	260,5	0,22	0,12	0	22	98	
	80	Печень по-строгоновски	120	17,28	6,9	4,26	145,8	0	0,2	0,78	38,5	2,6	
	55	Компот из чернослива с вит С	200	0,6	0	30,4	120	0,1	0,02	3	9	0,8	
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7	
		<b>Всего:</b>		<b>45,32</b>	<b>31,53</b>	<b>153,3</b>	<b>1144,3</b>	<b>0,83</b>	<b>0,53</b>	<b>41,58</b>	<b>176,52</b>	<b>111,29</b>	
	<b>Полдник</b>												
	55	Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80	0,06	0,08	90	9	0	
	9	Булочка молочная	50	13,2	2,8	74,6	178	0,14	0,08	0	22,4	1,4	
		<b>Всего:</b>		<b>13,2</b>	<b>2,8</b>	<b>19,6</b>	<b>258</b>	<b>0,2</b>	<b>0,16</b>	<b>90</b>	<b>31,4</b>	<b>1,4</b>	
	<b>Ужин</b>												
	90	Пудинг из творога (запеченный)	200\20	26,8	21,8	41,4	474	0,15	0,48	0,78	176,2	2	
	2	Азу	80/250	17,8	9,6	19,4	242	0,21	0,37	18,1	60,44	6,07	
148	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	3,1	0,58		
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2		
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25		
	<b>Всего:</b>		<b>53,2</b>	<b>27,4</b>	<b>61</b>	<b>910</b>	<b>0,49</b>	<b>0,72</b>	<b>90,78</b>	<b>230</b>	<b>4,8</b>		
<b>2-ой ужин</b>													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>			<b>147,39</b>	<b>99,27</b>	<b>373,87</b>	<b>3247,14</b>	<b>1,48</b>	<b>1,7</b>	<b>175,91</b>	<b>1151,4</b>	<b>126,79</b>	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
10-й день		<b>Завтрак</b>											
	78	Омлет натуральный	200	15,6	18	6,4	248	0,08	0,6	0,4	200	2,6	
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75	
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
		<i>Всего:</i>		<b>31,25</b>	<b>38,4</b>	<b>75,6</b>	<b>760,4</b>	<b>0,43</b>	<b>1,08</b>	<b>8,29</b>	<b>799,98</b>	<b>4,49</b>	
		<b>II завтрак</b>											
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Вафли	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8	
		<i>Всего:</i>		<b>5,6</b>	<b>2,3</b>	<b>48,45</b>	<b>263</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>	
		<b>Обед</b>											
	126	Салат из свеклы с орехами	120	1,8	6,2	23,5	157,8	0,02	0,03	7,8	28,8	1	
	145	Щи из св. капусты с картофелем со сметанной	400/10	3,2	6,88	16	140,8	0,128	0,08	39,4	103,6	1,26	
	82	Плов с мясом	250	18,5	20,75	46	379,8	0,24	0,21	6,15	43,65	3,54	
	54	Компот из кураги с вит. С	200	1,2	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5	
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7	
		<i>Всего:</i>		<b>36,2</b>	<b>35,93</b>	<b>173,6</b>	<b>1105,4</b>	<b>0,788</b>	<b>0,48</b>	<b>56,35</b>	<b>234,55</b>	<b>13</b>	
		<b>Полдник</b>											
	146	Кисель из плодов или ягод	200	0,1	0,04	26,1	52,6	0	0	0	10,3	0,4	
	8	Булочка с маком	80	5,15	6,69	39,75	145,5	0,04	0,02	0	4,5	0,3	
		<i>Всего:</i>		<b>5,25</b>	<b>6,73</b>	<b>65,85</b>	<b>198,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>14,8</b>	<b>0,7</b>	
		<b>Ужин</b>											
	113	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	120	2,7	9,4	13,4	246	0,03	0,06	4,2	43	0,51	
	38	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	142	0,12	0,16	11,2	128,4	1,4	
102	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	12,02	5,61	2,83	269	0,07	0,08	3,17	37,21	0,62		
146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	0		
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	335	0,16	0,06	0	23	2		
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25		
	<i>Всего:</i>		<b>13,1</b>	<b>22,82</b>	<b>119</b>	<b>1165</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>4,2</b>	<b>62,3</b>	<b>1,51</b>		
	<b>2-ой ужин</b>												
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	<i>Всего:</i>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>		<b>100,4</b>	<b>112,58</b>	<b>489,5</b>	<b>3627,9</b>	<b>1,388</b>	<b>2,11</b>	<b>107,34</b>	<b>1367,33</b>	<b>29,44</b>		

	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
11-й день	<b>Завтрак</b>											
	40	Каша боярская с маслом	200/6	6	4,6	31,8	240	0,2	0,2	0,4	229,9	0,675
	11	Бутерброд с маслом ,гущ. молоком	100/15/40	15,1	18,3	43,8	424	0,23	0,18	0,53	409,4	1,75
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7
		<b>Всего:</b>		<b>26</b>	<b>27,9</b>	<b>108,1</b>	<b>854</b>	<b>0,47</b>	<b>0,62</b>	<b>2,01</b>	<b>860,4</b>	<b>3,125</b>
	<b>II завтрак</b>											
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.	Печенье	30	1,44	0,84	23,31	82,8	0,04	0,02	0	4,5	0,3
		<b>Всего:</b>		<b>3,4</b>	<b>1,4</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
	<b>Обед</b>											
	26	Горошек консервированный	100	0	0,1	0,1	1	0,055	0,025	5	8	0,35
	86	Суп картофельный с макаронными изделиями	400/10	4	4,8	29,28	180,8	0,16	0,08	0	13,2	16,4
	70	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235
	40	Гречневая каша рассыпчатая	180	10,44	9,36	51,12	334	0,28	0,14	0	18,98	6
	122	Соус молочный	50	1,9	1,5	2,55	44,8	0,03	0,12	0,3	117,89	0,21
	59	Компот из черн. и зюма с вит С	200	0,6	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	323	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<b>Всего:</b>		<b>44,14</b>	<b>26,76</b>	<b>171,55</b>	<b>1153,6</b>	<b>0,885</b>	<b>0,645</b>	<b>9,64</b>	<b>233,47</b>	<b>30,895</b>
	<b>Полдник</b>											
	71	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,4	118,4	0	0	0	10,3	0,4
	81	Пирожок печенный с капустой	100	6,83	9,9	29,48	149,18	0,07	0,05	0	10,4	0,5
		<b>Всего:</b>		<b>7,73</b>	<b>9,96</b>	<b>57,88</b>	<b>267,58</b>	<b>0,07</b>	<b>0,05</b>	<b>0</b>	<b>20,7</b>	<b>0,9</b>
	<b>Ужин</b>											
144	Творожная запеканка с фруктами со	150/20	14,4	19,3	15,7	299,4	0,03	0,09	30	48	6,6	
18	Гуляш из говядины	80/50	18,07	8,45	171,6	245	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78	
39	Картофель отварной	200	4,1	3,1	39,4	192,4	0,24	0,1	40	20,96	1,8	
146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	0	
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2	
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25	
	<b>Всего:</b>		<b>47,03</b>	<b>31,85</b>	<b>274,66</b>	<b>961,16</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>30,36</b>	<b>98,18</b>	<b>9,78</b>	
<b>2-ой ужин</b>												
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>138,3</b>	<b>103,71</b>	<b>667,64</b>	<b>3558,34</b>	<b>0,86</b>	<b>1,51</b>	<b>140,62</b>	<b>757,52</b>	<b>30,61</b>

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
12-й день		<b><u>Завтрак</u></b>										
	46	Каша манная с маслом	200/5	7,5	9,8	37,9	270,7	0,06	0,12	0,24	57	0,24
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5
		<b>Всего:</b>		<b>23,77</b>	<b>29,84</b>	<b>96,1</b>	<b>740,38</b>	<b>0,29</b>	<b>0,4</b>	<b>1,27</b>	<b>569,88</b>	<b>2,49</b>
		<b><u>II завтрак</u></b>										
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.	Пряник	30	3,4	1,7	25,8	126,7	0,03	0,03	0	59	0,8
		<b>Всего:</b>		<b>4,4</b>	<b>1,7</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
		<b><u>Обед</u></b>										
	104а	Салат из кальмаров с яблоками с растит. маслом	120	15,48	11,76	6,48	194,4	0,02	0,03	7,8	28,8	1
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	400/10	4,8	7,2	32,2	216	0,16	0,16	11,6	97	1,2
	72а	Горошница отварная	180	6,72	5,4	35,28	125,28	0,22	0,12	0	22	0,98
	135	Сосиска отварная	104	9,4	12,4	1,12	394	0	0,15	51,6	19,56	1,08
	58	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6	0	31,4	124	0,006	0,004	63	14,2	0,4
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<b>Всего:</b>		<b>48,5</b>	<b>38,86</b>	<b>162,98</b>	<b>1354,68</b>	<b>0,706</b>	<b>0,604</b>	<b>82,4</b>	<b>211,5</b>	<b>11,36</b>
		<b><u>Полдник</u></b>										
	55	Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80	0,06	0,08	90	9	0
	153	Ватрушка с повидлом	70	6,2	6,69	54,9	204,2	0,07	0,07	0,07	51,4	0,7
		<b>Всего:</b>		<b>6,2</b>	<b>6,69</b>	<b>74,5</b>	<b>284,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,15</b>	<b>90,07</b>	<b>60,4</b>	<b>0,7</b>
		<b><u>Ужин</u></b>										
	22	Запеканка из творога с морковью со сгущ.мол.	200/20	27,2	43,6	22,8	474	0,15	0,48	0,78	176,2	0,9
	16	Голубцы ленивые	250	22,1	14,2	18,7	205	0,24	0,21	6,15	43,65	3,54
	91	Пюре картофельное	200	4,16	7,24	27,4	188,8	0,2	0,1	12,5	73,44	0,98
	146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	0
	т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2
	т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25
	<b>Всего:</b>		<b>61,7</b>	<b>71,18</b>	<b>170,9</b>	<b>1167,4</b>	<b>0,59</b>	<b>0,91</b>	<b>97,07</b>	<b>331,65</b>	<b>5,84</b>	
	<b><u>2-ой ужин</u></b>											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<b>Итого за день:</b>			<b>158,31</b>	<b>166,6</b>	<b>545,15</b>	<b>3763,98</b>	<b>1,606</b>	<b>2,314</b>	<b>302,57</b>	<b>1100,28</b>	<b>25,1</b>

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
13-й день		<b>Завтрак</b>										
	54	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	250/7	2,2	8,2	21	172	0	0,2	0,6	112,6	0,6
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14
		<i>Всего:</i>		<b>17,85</b>	<b>28,6</b>	<b>90,2</b>	<b>950,6</b>	<b>0,35</b>	<b>0,68</b>	<b>8,49</b>	<b>712,58</b>	<b>2,49</b>
		<b>II завтрак</b>										
	т.п	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	6	Расстегаи с рыбой	100	5,3	6	25,3	149,3	0,07	0,06	1,25	21,95	0,51
		<i>Всего:</i>		<b>6,3</b>	<b>6,0</b>	<b>48,45</b>	<b>186</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
		<b>Обед</b>										
	129	Салат из свеклы с орехами	120	1,8	6,2	23,5	157,8	0,02	0,03	7,8	28,8	1
	126	Суп из овощей со сметаной	400/10	3,52	7,04	20,84	168,4	0	0	13,6	45,2	1,2
	21	Макаронник с мясом (печенью)	200	22,7	14,5	41,68	297,28	0,3	0,3	6,21	43,48	3,1
	124	Соус томатный	50	1,23	3	9,77	7,21	0,03	0,01	2,21	117,89	0,21
	54	Компот из кураги с вит. С	200	1,2	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<i>Всего:</i>		<b>41,95</b>	<b>32,84</b>	<b>183,89</b>	<b>1220,4</b>	<b>0,75</b>	<b>0,5</b>	<b>32,82</b>	<b>293,87</b>	<b>12,71</b>
		<b>Полдник</b>										
	60	Кисель из плодов или ягод	200	0,1	0,04	26,1	52,6	0	0	0	10,3	0,4
	154	Суфле из моркови с творогом	150/20	5,7	7,4	8,9	120	0,15	0,48	0,78	248	1,28
		<i>Всего:</i>		<b>5,8</b>	<b>7,44</b>	<b>35</b>	<b>172,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,48</b>	<b>0,78</b>	<b>258,3</b>	<b>1,68</b>
		<b>Ужин</b>										
	152	Огурцы и помидоры свежие	100	1,2	0,2	4	24	0,14	0,14	1,8	41,86	3,15
	28	Зразы рубленные	100	13,74	5,3	9,03	135,5	0,13	0,064	0	426,77	0
	38	Картофель тушеный	200	4,2	12,8	37	242	0,12	0,16	11,2	128,4	1,4
	146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	0
	т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2
	т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25
	<i>Всего:</i>		<b>26,44</b>	<b>20,34</b>	<b>56,93</b>	<b>1034,5</b>	<b>0,57</b>	<b>1,164</b>	<b>3,36</b>	<b>974,93</b>	<b>6,11</b>	
	<b>2-ой ужин</b>											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<i>Всего:</i>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>108,34</b>	<b>101,62</b>	<b>421,47</b>	<b>3700,1</b>	<b>1,38</b>	<b>2,19</b>	<b>84,79</b>	<b>1582,75</b>	<b>28,13</b>

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
14-й день		<b><u>Завтрак</u></b>										
	45	Каша молочная кукурузная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,15	0,48	0,78	176,2	2
	1	Бутерброд с маслом,сыром	100/15/13	13,15	16,8	40,5	360,4	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7
		<i>Всего:</i>		<b>25,49</b>	<b>29,87</b>	<b>108,28</b>	<b>794,32</b>	<b>0,42</b>	<b>0,9</b>	<b>2,39</b>	<b>806,68</b>	<b>4,45</b>
		<b><u>II завтрак</u></b>										
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.	Вафли	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8
		<i>Всего:</i>		<b>5,6</b>	<b>2,3</b>	<b>54,7</b>	<b>263</b>	<b>0,05</b>	<b>0,13</b>	<b>41,5</b>	<b>74</b>	<b>11,05</b>
		<b><u>Обед</u></b>										
	т.п.	Икра кабачковая	100	0,95	7,17	10,44	109,11	0,05	0,05	5,59	37,34	3,5
	134	Суп рыбный из консервов	400/10	16,1	4,1	26,7	240	0,16	0,16	12	172	2
	19	Жаркое по домашнему	80/200	27,9	15,1	33,5	381	0,24	0,21	6,15	43,65	3,54
	56	Компот из изюма с вит С	200	0,23	0	24,6	100,5	0,1	0,02	3	9	0,5
	т.п.	Хлеб ржаной	150	11,5	2,1	56,5	301	0,3	0,14	0	49,5	6,7
		<i>Всего:</i>		<b>56,68</b>	<b>28,47</b>	<b>151,74</b>	<b>1131,61</b>	<b>0,85</b>	<b>0,58</b>	<b>26,74</b>	<b>311,49</b>	<b>16,24</b>
		<b><u>Полдник</u></b>										
	146	Кисель из яблок	200	0,24	0,02	35,2	142,2	0	0	0	10,3	0,4
	9	Булочка молочная	50	13,2	2,8	74,6	278	0,14	0,08	0	22,4	1,4
		<i>Всего:</i>		<b>13,44</b>	<b>2,82</b>	<b>35,2</b>	<b>420,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0</b>	<b>32,7</b>	<b>1,8</b>
		<b><u>Ужин</u></b>										
107	Салат из белокачаной капусты с кальмарами	120	1,29	12,24	7,58	145,68	0,04	0,05	18,64	19,75	0,56	
84	Плов из птицы	250	19	16,3	45,3	412	0,08	0,3	0	8,4	1,1	
146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	0	
т.п.	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	0,16	0,06	0	23	2	
т.п.	Фрукт	250	1	0	28,25	115	0,04	0,11	37,5	60	8,25	
	<i>Всего:</i>		<b>27,93</b>	<b>17,86</b>	<b>42,78</b>	<b>843,88</b>	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>	<b>0</b>	<b>55,1</b>	<b>3,76</b>	
	<b><u>2-ой ужин</u></b>											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	<i>Всего:</i>		<b>10</b>	<b>6,4</b>	<b>7</b>	<b>136</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>1,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>	
		<b><u>Итого за день:</u></b>		<b>111,21</b>	<b>109,41</b>	<b>356,92</b>	<b>3589,01</b>	<b>1,54</b>	<b>2,09</b>	<b>71,83</b>	<b>1468,87</b>	<b>33,74</b>