

<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></p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор КСОУ «Красноярская лесная школа»</p> <p> И.Н. Федорец</p> <p></p>
---	---

Примерное 14 дневное меню
КСОУ «Красноярская лесная школа»
На осенне-зимний период
Возрастная категория с 7 до 10 лет

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
1-й день	Завтрак												
	78	Омлет натуральный	200	15,6	18	6,4	248	0,08	0,6	0,4	200	2,6	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	135	Сосиска отварная	65	5,9	7,9	0,7	93,1	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	
		Всего:		34,3	41,7	68,1	846,1	0,43	1,185	44,41	700,4	5,07	
	II завтрак												
	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	
		Всего:		3,4	0,84	59	176,8	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	114	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,74	10,05	8,2	129,5	0,059	0,029	8,15	23,3	0,74	
	136	Суп " Харчо" с мясом птицы со сметаной	250/10	4,7	4,4	24,1	156	0,07	0,05	2,3	22,4	0,47	
	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	0,4	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5	
	т.п.	Хлеб ржаной	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		35,54	34,85	118	920,5	0,429	0,389	36,05	197,1	7,71	
	Полдник												
	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	
		Всего:		4,5	2,84	63,9	296	0,1	0,1	0	83,8	1,4	
	Ужин												
	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	80	10,3	3,01	2,38	77,7	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	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	3,1	0,58		
т.п.	Хлеб пшеничный	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		21,46	22,44	105,68	681,38	0,48	0,46	18,05	287,34	5,43		
2-ой ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:			109,2	109,07	421,68	3056,78	1,089	2,184	115,66	1287,3	23,78	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
2-й день	Завтрак												
	50	Каша пшеничная молочная жидкая	200/6	6,1	6,9	27,1	195,7	0,02	0,2	0,4	141,6	0,74	
	11	Бутерброд с маслом, повидлом	75/15/30	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	22,96	169,82	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7	
		<i>Всего:</i>		15,5	19	117,3	658,22	0,15	0,49	2,35	382,6	2,69	
	II завтрак												
	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>		4,4	1,7	46	220,7	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	109	Салат из свеклы с сыром	100	4,7	9,5	7,13	132,8	0,02	0,08	8,2	42,2	1,6	
	3	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2	5,2	13,1	106	0,08	0,12	5,69	43,77	2,66	
	43	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,28	0,14	0	18,98	6	
	77а	Мясо тушенное с сол. огурцами	50/50	18,2	14,4	4,6	221	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		<i>Всего:</i>		41,9	38,3	136,73	1065,8	0,74	0,59	17,89	146,95	17,56	
	Полдник												
	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>		5,45	9,86	54,7	253,9	0,08	0,08	0,83	50,2	1,52	
Ужин													
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	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	<i>Всего:</i>		51,65	28	116,62	894,2	0,5	0,65	34,41	251,2	7,28		
2 - ой ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	<i>Всего:</i>		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:			128,9	103,26	478,4	3228,82	1,1	1,67	56,27	885,75	31,37	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
3-й день	Завтрак												
	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, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5	
		Всего:		19,42	20,64	83,6	558,28	0,25	0,48	1,43	643,2	2,425	
	II завтрак												
	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	
		Всего:		14,2	2,8	94,8	372	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	104а	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	120	12,9	9,8	5,4	162	0,02	0,03	7,8	28,8	1	
	129	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	250/10	6,2	5,6	22,3	167	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	0,4	0	27,4	106	0	0,02	2	16	0	
	т.п.	Хлеб ржаной	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		46,2	33,1	138,1	1048	0,86	0,44	22,7	165,7	10,5	
	Полдник												
	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	
		Всего:		8,1	13,2	50,05	329,7	0,14	0,29	90,45	112,2	1,84	
Ужин													
т.п.	Икра кабачковая	100	14,48	11,14	1,6	160,96	0,13	0,25	3,8	20	1,3		
35а	Рагу из овощей	250	3,7	6,6	16,9	145	0,15	0,2	14,05	64,24	1,77		
67	Котлета мясная	90	15,9	14,4	16	261	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		39,28	33,14	85,7	800,96	0,5	0,95	108,75	299,64	6,75		
2 - ой Ужин													
	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
4-й день	Завтрак												
	78	Омлет натуральный	200	15,6	18	6,4	248	0,08	0,6	0,4	200	2,6	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
		Всего:		28,4	33,8	67,4	653	0,43	1,08	8,29	700,4	3,99	
	II завтрак												
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Вафля	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8	
		Всего:		5,6	2,3	54,7	263	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	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	250/10	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	0,4	0	31,6	126	0,1	0,02	3	9	0,5	
	т.п.	Хлеб ржаной	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		47,12	40,5	122	1064,65	0,835	0,62	204,15	162,55	13,74	
	Полдник												
	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	
		Всего:		7,4	7,63	49,2	253,71	0,07	0,07	0,07	51	2	
Ужин													
103а	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,19	8,4	91,57	0,02	0,03	7,8	28,8	1		
102	Рыба, тушеная в томате с овощами	190	11,7	5,1	5,6	112	0,07	0,08	3,17	37,21	0,62		
72	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,6	5,4	31,7	217,14	0,22	0,12	0	22	98		
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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		25,13	20,75	95,2	598,99	0,16	0,17	7,94	141,1	5,4		
2 - ой ужин													
	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:		95,25	122,35	405,42	2860	1,465	2,28	247,71	1219,95	29,33		

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Ca	Fe	
5-й день	Завтрак												
	49	Каша пшеничная молочная с маслом сл	200/6	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,76	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7	
		Всего:		21,96	27,62	90,66	667,94	0,37	0,62	2,51	716,76	2,71	
	II завтрак												
	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	
		Всего:		2,44	0,84	43,51	176,8	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	114	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,74	10,05	8,2	129,5	0,059	0,029	8,15	23,3	0,74	
	135	Суп рыбный со сметаной	250/10	15,9	7,89	11,52	130,7	0,1	0,1	7,3	60,7	0,8	
	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	0,4	0	25,8	116	0,02	0,04	0	41,4	0,68	
	т.п.	Хлеб ржаной	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		36,99	28,64	91,42	895,95	0,439	0,259	38,05	189,5	7,54	
	Полдник												
	150	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	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	
		Всего:		7,86	10,06	88,9	376,2	0,072	0,14	0,05	71,36	1,22	
	Ужин												
	90	Пудинг из творога (запеченный)	200/20	20,1	16,3	31,05	274	0,15	0,48	0,78	176,2	2	
	80	Птица тушеная в сметанном соусе	80	17,2	10,3	2,7	173,6	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		49,32	43,9	112,35	870,4	0,682	1	14,83	331,41	5,03		
2 - ой Ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:			128,57	117,46	405,96	2930	1,051	1,529	117,21	1283,62	20,87	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
6-й день	Завтрак												
	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, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5	
		Всего:		19,32	22,04	76,4	547,28	0,27	0,42	1,93	569,8	2,15	
	II завтрак												
	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	
		Всего:		4,4	1,7	46	220,7	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	118	Сельдь с луком и растит. маслом	70	12,38	12,03	2	65,91	0,12	0,16	11,2	128,4	1,4	
	117	Свекольник со сметаной	250/10	2,25	5,5	17,25	115	0	0	10,8	63,6	0	
	18	Гуляш из говядины	50/50	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		40,33	28,53	119,95	786,31	0,65	0,51	152,36	274,04	9,48	
	Полдник												
	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	
		Всего:		13,2	2,8	19,6	258	0,2	0,16	90	31,4	1,4	
	Ужин												
22	Запеканка из творога с морковью со сгущ.молоком	200\20	20,4	32,7	62,7	260,24	0,15	0,48	0,78	176,2	0,9		
40	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	0,28	0,14	0	18,98	6		
68	Котлета мясная	90	15,9	14,4	16	138,7	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		55,5	46,1	180,57	951,32	0,77	0,86	90,78	248,98	9,7		
2 - ой Ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
Итого за день:				142,75	122,27	409,17	2799	1,25	1,6	279,49	1181,24	22,63	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	B2	C	Ca	Fe
7-й день	Завтрак											
	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, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25
	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
		Всего:		24	28,45	107,06	689,82	0,413	0,78	8,13	579,4	2,73
	II завтрак											
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.	Вафля	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8
		Всего:		5,6	2,3	54,7	263	0,05	0,11	34	62	9,4
	Обед											
	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	250/10	3,9	4,6	14,6	116	0,336	0,336	185	294	0
	120	Сложный гарнир(рис отварной, овощи тушеные)	200	3,02	7,8	33,86	131,72	0,2	0,2	14,62	62,24	1,6
	104	Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	11,6	6,2	52,9	132	0,13	0,13	2,67	66,9	1,2
	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5
		Всего:		28,62	20,2	174,66	730,72	1,106	0,916	207,09	507	10,95
	Полдник											
	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
		Всего:		6,3	6,73	81	256,8	0,07	0,07	0,07	61,7	1,1
	Ужин											
	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	50/200	26,7	14,7	32,4	275	0,24	0,21	6,15	43,65	3,54	
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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25	
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6	
	Всего:		15,3	16,23	94,7	438,3	0,13	0,1	10,97	78,4	1,9	
2 - ой Ужин												
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	Всего:		10	6,4	7,0	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	Итого за день:		89,82	123	501,3	2514,64	1,719	2,276	250,49	1454,1	24,38	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
8-й день	Завтрак												
	39	Катпа геркулесовая с маслом	200/5	5,6	10,4	26,2	130	0,1	0,2	0,9	185,8	0,7	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7	
			Всего:		20,8	27,6	91	0,37	0,62	2,51	716,7	2,65	
	II завтрак												
	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	
			Всего:		1,8	0,84	54,1	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	114	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,74	10,05	8,2	129,5	0,059	0,029	8,15	23,3	0,74	
	131	Суп картофельный с клецками	250/10	4,7	4,4	24,1	156	0,08	0,05	2,3	22,4	0,47	
	33	Капуста тушенная	200	5	9,2	21,4	188	0,2	0,2	14,62	62,24	1,6	
	89	Пудинг из говядины	100	26,4	9,2	1	195,7	0	0,3	1,11	38,5	2,6	
	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
			Всего:		46,14	34,25	123,8	994,2	0,545	0,673	89,18	193,64	10,31
	Полдник												
	146	Кисель из яблок	200	0,24	0,02	35,2	142,2	0	0	0	10,3	0,4	
	10	Булочка ванильная	70	5,53	5,6	38,1	125,4	0,14	0,08	0	22,4	1,4	
			Всего:		5,77	5,62	73,3	267,6	0,14	0,08	0	32,7	1,8
	Ужин												
	144	Творожная запеканка с ягодами	150/20	14,4	19,3	15,7	299,4	0,03	0,09	30	48	6,6	
147	Чахохбили	50/50	8,4	9,45	29,64	269,2	0,12	0,42	2,7	127,2	0,552		
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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
		Всего:		28,57	34,37	118,64	991,4	0,29	0,59	32,7	207,9	8,952	
2 - ой Ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
		Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
		Итого за день:		113,08	125,67	349,2	2878	0,815	1,263	124,38	532,34	21,71	

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
9-й день	Завтрак												
	41	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250/6	6	9,4	26,32	143,16	0,09	0,2	0,6	112,6	0,6	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5	0,5	
		Всего:		19,42	24,84	76,32	505,44	0,32	0,48	1,63	525,9	2,35	
	II завтрак												
	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	
		Всего:		4,4	1,7	54,1	220,7	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	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	250/40	7,9	3,15	21,7	213	0,21	0,05	29,9	32,52	1,99	
	72	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,6	5,4	31,7	217,14	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	
	59	Компот из черносслива с вит С	200	0,6	0	30,4	120	0,1	0,02	3	9	0,8	
	т.п.	Хлеб ржаной	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		40,2	29,75	128,16	1000,94	0,73	0,48	41,58	160,02	109,09	
	Полдник												
	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	
		Всего:		13,2	2,8	19,6	258	0,2	0,16	90	31,4	1,4	
Ужин													
90	Пудинг из творога (запеченный)	200/20	20,1	16,3	31,05	274	0,15	0,48	0,78	176,2	2		
2	Азу	50/250	15,8	8,6	17,4	216,8	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		49,1	27,7	68,05	719,38	0,56	1,01	108,88	268,04	9,47		
2 - ой Ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:				136,32	127,09	408,5	2840,46	1,38	1,63	168,41	1023,32	122,44

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe
10-й день		Завтрак										
	78	Омлет натуральный	200	15,6	18	6,4	248	0,08	0,6	0,4	200	2,6
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14
		Всего:		28,4	33,8	67,4	653	0,43	1,08	8,29	700,4	3,99
		II завтрак										
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8
	т.п.	Вафля	30	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8
		Всего:		5,6	2,3	54,1	263	0,05	0,11	34	62	9,4
		Обед										
	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	250/10	2,01	4,3	10	88	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5
		Всего:		31,21	32,65	148,8	952,6	0,688	0,43	56,35	218,05	10,8
		Полдник										
	146	Кисель из плодов или ягод	200	0,1	0,04	26,1	52,6	0	0	0	0	0,4
	8	Булочка с маком	80	5,15	6,69	39,75	145,5	0,04	0,02	0	4,5	0,3
		Всего:		5,25	6,73	65,85	198,1	0,04	0,02	0	14,8	0,7
		Ужин										
113	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	120	2,7	9,4	13,4	146	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	11,7	5,1	5,6	112	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25	
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6	
	Всего:		23,6	28,93	107,2	634	0,19	0,24	15,4	186,2	2,61	
	2 - ой Ужин											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2	
	Итого за день:			104,06	110,81	399,8	2836,7	1,288	2,04	99,84	1239,25	25,09

	№ Т.К.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
11-й день		Завтрак											
	40	Каша боярская с маслом	210	6	4,6	31,8	140	0,2	0,2	0,4	229,9	0,675	
	11	Бутерброд с маслом ,сгущ. молоком	75/15/40	13,7	17,5	42,1	374	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	
		Всего:		24,6	27,1	106,4	704	0,47	0,62	2,01	860,4	3,125	
		II завтрак											
	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	
		Всего:		2,44	0,84	54,1	186	0,05	0,11	34	62	9,4	
		Обед											
	26	Горошек консервированный	100	0	0,1	0,1	1	0,055	0,025	5	8	0,35	
	86	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	250/10	2,5	3	18,3	113	0,16	0,08	0	13,2	16,4	
	70	Курица отварная	80	12,56	7,12	0,32	104,7	0,12	0,12	1,34	16,9	1,235	
	40	Гречневая каша рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		33,96	20,92	133,17	869,5	0,785	0,595	9,64	216,97	28,695	
		Полдник											
	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	
		Всего:		7,73	9,96	57,88	267,58	0,07	0,05	0	20,7	0,9	
	Ужин												
144	Творожная запеканка с фруктами с	150/20	14,4	19,3	15,7	299,4	0,03	0,09	30	48	6,6		
17	Гуляш из говядины	50/50	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		
146	Чай с сахаром	200	0	0	15	58	0	0	0	0,3	0		
т.п.	Хлеб пшеничный	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		36,03	35,76	77,58	698,98	0,13	0,22	30,36	87,78	9,28		
	2 - ой Ужин												
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:		114,76	128,9	436,13	2854	16,62	1,44	133,12	737,92	28,71		

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са
12-й день	Завтрак										
	46	Каша манная с маслом	200/6	6,2	8,05	31,09	222,02	0,06	0,12	0,24	57
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8
	147	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0	0,1	0,5	103,5
		Всего:		19,62	23,49	81,09	584,3	0,29	0,4	1,27	470,3
	II завтрак										
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14
	т.п.	Пряник	30	3,4	1,7	25,8	126,7	0,03	0,03	0	59
		Всего:		1,8	1,7	54,1	186	0,05	0,11	34	62
	Обед										
	104а	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом	120	12,9	9,8	5,4	162	0,02	0,03	7,8	28,8
	96	Рассольник ленинградский со метаной	250/10	3	4,5	20,1	135	0,16	0,16	11,6	97
	72а	Горошница отварная	150	5,6	4,5	29,4	104,4	0,22	0,12	0	22
	135	Сосиска отварная	65	5,9	7,9	0,7	93,1	0	0,105	36,12	19,56
	58	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,6	0	31,4	124	0,006	0,004	63	14,2
	т.п.	Хлеб ржаной	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33
		Всего:		35,7	28,1	124,7	819,5	0,606	0,509	118,52	195
	Полдник										
	55	Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	80	0,06	0,08	90	9
	153	Ватрушка с повидлом	70	6,2	6,69	54,9	204,2	0,07	0,07	0,07	51,4
		Всего:		6,2	6,69	74,5	284,2	0,13	0,15	90,07	48
	Ужин										
	22	Запеканка из творога с морковью со сгущ.мол.	200/20	20,4	32,7	62,1	260,24	0,15	0,48	0,78	176,2
16	Голубцы ленивые	250	13,26	8,52	18,7	205	0,24	0,21	6,15	43,65	
91	Пюре картофельное	200	4,16	7,24	27,4	188,8	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	
	Всего:		39,86	47,91	155,3	749,44	0,52	0,84	97	25,8	
2 - ой Ужин											
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	
	Итого за день:			113,18	114,29	409,47	2999	0,8	1,3	145,65	25,8

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
13-й день	Завтрак												
	54	Каша рисовая жидкая на молоке с маслом сливочным	250/5	2,2	8,2	21	172	0	0,2	0,6	112,6	0,6	
	1	Бутерброд с маслом, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	69	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,12	0,3	7,36	190,6	0,14	
		Всего:		15	24	82	577	0,35	0,68	8,49	613	1,99	
	II завтрак												
	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	
		Всего:		6,3	6	45,5	243,3	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	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	250/10	2,2	4,4	12,4	99	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		36,83	29,5	156,65	888,29	0,65	0,45	32,82	277,37	10,51	
	Полдник												
	146	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	100/20	5,7	7,4	8,9	120	0,15	0,48	0,78	248	1,28	
		Всего:		5,3	7,44	35	172,6	0,15	0,48	0,78	258,3	1,68	
Ужин													
152	Огурцы и помидоры свежие в нарезке	100	1,2	0,2	4	24	0,14	0,14	1,8	41,86	3,15		
28	Зразы рубленые	100	11,45	4,48	8,44	112,98	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25		
т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6		
	Всего:		22,15	24,92	123,24	704,98	0,41	0,844	13,78	855,33	6,23		
2 - ой Ужин													
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:		95,58	120,8	449,39	2722,17	1,28	2,12	77,29	1454,67	23,78		

Дни	№ т.к.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	В2	С	Са	Fe	
14-й день	Завтрак												
	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, сыр	75/15/13	10,3	12,2	32,3	253	0,23	0,18	0,53	309,8	1,25	
	32	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	0,24	1,08	221,1	0,7	
		Всего:		22,64	25,27	100,08	686,92	0,42	0,9	2,39	707,1	3,95	
	II завтрак												
	т.п.	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	94	0,02	0,02	4	14	2,8	
	т.п.	Вафли	40	4,6	2,3	34,5	169	0,03	0,03	0	59	0,8	
		Всего:		5,6	2,3	54,7	263	0,05	0,11	34	62	9,4	
	Обед												
	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 со сметаной	250/10	16,1	4,1	26,7	240	0,16	0,16	12	172	2	
	19	Жаркое по домашнему	50/200	26,7	14,7	32,4	275	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	100	7,7	1,4	37,7	201	0,2	0,09	0	33	4,5	
		Всего:		51,68	27,37	131,84	925,61	0,75	0,53	26,74	294,99	14,04	
	Полдник												
	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	
		Всего:		13,44	2,82	35,2	420,2	0,14	0,08	0	32,7	1,8	
	Ужин												
	107	Салат из белокачаной капусты с кальмарами	100	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	212	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	75	5	1	36,2	176	16,0	0,06	0	25,8	2,25	
	т.п.	Фрукт	200	0,8	0	22,6	92	0,03	0,09	30	48	6,6	
		Всего:		33,73	31,36	88,08	777,88	0,26	0,38	0	41,1	3,46	
	2 - ой Ужин												
т.п.	Кисломолочный напиток	200	10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Всего:		10	6,4	7	136	0,08	0,4	1,2	244	0,2		
	Итого за день:			137,09	135	328,82	2900	1,44	2,02	64,33	1340,79	29,39	