

Утверждаю  
ОБОУ «Суджанская школа-интернат»

Н.А. Тилипенко



Согласовано  
ООО «Прохлада»

Т.А. Скрипка



**ПРИМЕРНОЕ 14-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЛАСНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«СУДЖАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»  
(7-12 ЛЕТ)**

## Возрастная категория: 7-11 лет

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	Са	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		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>														
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		24.7	18.3	57.5	492.0	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	250	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	80	10.3	8.1	9.4	153.0	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
925	рагу из овощей	150	2.7	11.2	15.5	168.7	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
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	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		30.4	37.1	124.3	939.6	0.2	1.0	59.0	4.3	227.2	129.1	499.2	11.5
<b>ужин</b>														
836	куры отварные	80	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
	всего		22.0	18.9	52.4	463.1	0.0	1.0	0.0	0.0	55.0	41.9	245.6	3.7

второй ужин														
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
	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		5.6	7.4	77.5	379.0	0.1	0.3	123.0	1.0	68.2	10.1	91.2	1.8

## 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		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		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.	250/10	2.3	3.7	7.0	64.3	0.3	0.1	7.8	0.4	70.4	31.1	250.7	1.3
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 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		19.7	15.9	74.0	510.5	0.3	1.2	60.6	5.1	212.4	69.7	357.2	9.8
<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	80	9.3	12.1	4.0	164.7	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		20.3	30.2	84.2	682.3	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		8.1	7.0	50.4	300.1	0.2	0.7	32.5	3.6	159.2	112.3	669.3	2.4

### 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	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
	всего		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		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>														
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	250/10	2.2	3.5	15.0	101.3	0.0	0.1	7.8	29.0	30.7	35.5	155.6	4.7
768	гуляш	80	13.9	6.7	4.5	135.0	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
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
	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		37.9	23.2	143.2	923.6	0.1	0.6	22.6	29.2	275.9	182.5	705.1	15.9
	<b>ужин</b>													
862	котлета из кур	80	13.1	7.5	10.3	161.0	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
	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		22.8	20.7	98.8	663.2	0.5	0.6	1.0	1.0	168.2	57.1	470.5	2.6
	<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		2.8	1.6	65.7	278.0	0.4	1.3	144.8	0.0	108.7	8.0	104.0	4.0

#### 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	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
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		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>													
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
	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		21.9	14.3	55.1	432.0	0.0	0.2	80.4	0.3	325.9	30.1	327.6	1.9
	<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
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2.8	2.3	18.9	108.0	0.6	0.0	12.4	0.0	13.4	0.0	0.0	0.4
666	котлета рыбная	80	9.4	6.3	10.9	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6

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		19.3	17.2	90.4	595.8	0.7	0.8	83.4	3.3	245.9	107.0	566.6	3.7
	<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		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		9.0	10.6	51.8	336.1	0.1	0.2	50.0	0.0	307.0	26.0	169.7	1.1

### 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	Ca	P	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
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
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		16.0	21.6	86.0	616.2	0.2	1.0	6.6	1.8	233.9	77.0	303.8	2.4
	<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		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	250	5.6	4.9	18.5	142.2	0.1	0.1	3.4	0.5	1.1	0.6	7.7	6.0
760	мясо тушеное	80	15.3	6.1	3.7	131.4	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		30.0	20.6	97.7	695.8	9.9	1.8	13.0	0.8	143.2	110.3	434.6	13.9
	<b>ужин</b>													
925	рагу из овощей	150	2.7	11.1	15.5	168.7	0.0	0.3	12.5	3.5	42.3	38.9	90.1	1.2
ТТК№4	рыба запеченная	80	9.3	12.0	4.0	164.7	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		20.3	32.4	82.2	690.2	0.1	0.4	12.7	6.2	111.6	103.1	534.6	3.0
	<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		2.8	1.6	65.7	278.0	0.2	0.4	140.0	6.0	43.6	0.7	45.9	0.6

**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	Ca	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		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>														
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
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		18.8	14.5	38.8	363.0	0.3	0.7	2.3	12.1	397.9	8.7	6.0	0.0
<b>обед</b>														
133	винегрет овощной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	0.0	0.1	12.7	2.7	31.6	20.7	65.0	1.1
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2.2	4.6	8.6	83.7	0.0	0.1	11.5	0.3	45.0	31.4	70.0	1.1
795	котлета	80	10.3	8.1	9.4	153.0	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		20.5	19.7	100.3	658.1	0.4	0.8	27.8	3.0	143.8	100.0	401.3	6.5
<b>ужин</b>														
806	тефтели мясные	80	7.1	10.8	9.5	163.8	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		18.1	24.8	89.8	643.9	0.2	0.7	32.4	1.4	125.2	76.5	405.9	3.5
<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
	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		4.1	3.8	65.3	307.1	0.2	0.4	140.0	0.0	46.6	10.1	53.7	1.1

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	Ca	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	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		11.4	14.1	84.3	492.8	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	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		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	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	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
836	куры отварные	80	15.3	11.7	0.2	164.7	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		33.8	28.3	92.9	758.5	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
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
	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		32.0	33.5	95.8	810.0	0.2	0.3	6.6	156.1	263.1	219.0	459.6	5.8
	<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
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		5.6	5.6	68.1	338.0	0.2	0.1	42.2	6.1	73.9	1.3	31.9	0.6

## 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>														
531	запеканка манная с изюмом	150	4.7	8.1	27.4	201.0	0.1	0.6	0.2	0.6	153.0	14.2	129.4	1.0
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	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
	всего		11.1	21.2	79.9	545.7	0.2	0.7	0.2	1.9	182.0	40.3	187.3	2.1
<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		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>														
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.	250/10	2.2	3.5	15.0	101.0	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	205.7	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
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
	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		27.9	19.5	119.4	754.8	0.1	1.3	60.4	33.8	308.6	101.9	423.5	14.2
<b>ужин</b>														
ТТК№4	рыба запеченная	80	9.3	12.1	4.0	164.7	0.0	0.0	0.1	1.3	25.0	23.2	258.1	0.1
925	рагу из овощей	150	2.7	11.1	15.5	168.7	0.0	0.3	13.8	3.8	47.0	43.2	100.2	1.3
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
	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		19.2	26.8	53.2	531.3	0.1	1.2	19.7	5.2	158.0	83.4	462.4	2.1
<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		9.0	10.6	51.8	336.1	0.1	0.2	50.0	0.0	307.0	26.0	169.7	1.1

**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	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	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		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>														
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		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 из свеклы и яблок с м/р	60	0.8	1.6	5.6	40.0	0.0	0.4	10.7	2.5	70.5	26.0	156.7	0.5
313	суп картофельный со сметаной	250/10	2.5	2.5	18.9	110.3	0.0	0.0	12.4	0.0	13.5	0.0	0.0	14.0
626	рыба припущенная	80	13.4	0.9	0.0	60.5	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
917	капуста тушеная	150	2.4	6.8	15.4	134.1	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
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	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		30.9	24.2	117.2	802.0	0.2	1.3	59.1	3.8	370.7	132.4	684.1	19.3
<b>ужин</b>														
862	котлета из кур	80	13.1	7.5	10.2	161.3	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 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		23.9	15.0	89.6	580.7	0.1	1.3	1.0	0.2	201.8	79.1	585.0	4.5
	<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		5.6	5.6	68.1	338.0	0.3	0.4	62.2	6.1	57.5	1.4	19.9	0.0

### 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	Ca	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		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		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	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
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		30.2	28.9	91.9	753.8	10.1	1.0	17.5	153.1	155.4	208.6	380.9	7.7
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		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>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		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		8.9	8.8	49.9	319.1	0.6	0.2	52.0	0.0	66.0	26.0	175.7	1.1

### 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	Са	Р	Мg	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		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>													
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		24.7	18.3	57.5	492.0	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	250	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	80	10.3	8.1	9.4	153.0	0.0	0.1	0.0	0.0	31.2	22.6	123.0	1.9
925	рагу из овощей	150	2.7	11.2	15.5	168.7	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
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	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		30.4	37.1	124.3	939.6	0.2	1.0	59.0	4.3	227.2	129.1	499.2	11.5
	<b>ужин</b>													
836	куры отварные	80	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
	всего		22.0	18.9	52.4	463.1	0.0	1.0	0.0	0.0	55.0	41.9	245.6	3.7
	<b>второй ужин</b>													
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
	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		5.6	7.4	77.5	379.0	0.1	0.3	123.0	1.0	68.2	10.1	91.2	1.8

## 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		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		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.	250/10	2.3	3.7	7.0	64.3	0.3	0.1	7.8	0.4	70.4	31.1	250.7	1.3
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 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		19.7	15.9	74.0	510.5	0.3	1.2	60.6	5.1	212.4	69.7	357.2	9.8
<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	80	9.3	12.1	4.0	164.7	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		20.3	30.2	84.2	682.3	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		8.1	7.0	50.4	300.1	0.2	0.7	32.5	3.6	159.2	112.3	669.3	2.4

### 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	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	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		21.6	36.6	28.7	526.9	0.2	0.1	1.9	0.0	196.2	35.7	247.6	2.8

2 завтрак														
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		13.1	18.7	49.1	420.6	0.0	0.4	13.2	1.0	292.2	26.1	184.2	1.3
обед														
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	250/10	2.2	3.5	15.0	101.3	0.0	0.1	7.8	29.0	30.7	35.5	155.6	4.7
768	гуляш	80	13.9	6.7	4.5	135.0	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
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
	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		37.9	23.2	143.2	923.6	0.1	0.6	22.6	29.2	275.9	182.5	705.1	15.9
ужин														
862	котлета из кур	80	13.1	7.5	10.3	161.0	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
	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		22.8	20.7	98.8	663.2	0.5	0.6	1.0	1.0	168.2	57.1	470.5	2.6
второй ужин														
	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		2.8	1.6	65.7	278.0	0.4	1.3	144.8	0.0	108.7	8.0	104.0	4.0

#### 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	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
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		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>													
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
	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		21.9	14.3	55.1	432.0	0.0	0.2	80.4	0.3	325.9	30.1	327.6	1.9
	<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
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2.8	2.3	18.9	108.0	0.6	0.0	12.4	0.0	13.4	0.0	0.0	0.4
666	котлета рыбная	80	9.4	6.3	10.9	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3	55.8	23.8	255.0	0.6
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		19.3	17.2	90.4	595.8	0.7	0.8	83.4	3.3	245.9	107.0	566.6	3.7
	<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		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		9.0	10.6	51.8	336.1	0.1	0.2	50.0	0.0	307.0	26.0	169.7	1.1













**Отчет о совместимости для НОВОЕ МЕНЮ 2017 (7-11) 1111.xls**

**Дата отчета: 30.11.2017 12:37**

Некоторые свойства данной книги не поддерживаются более ранними версиями Excel. Открытие книги в более ранней версии Excel или ее сохранение в формате более ранней версии приведет к потере или ограничению функциональности этих свойств.

**Несущественная потеря точности**

**Число  
экземпляров**

Некоторые ячейки или стили в этой книге содержат форматирование, не поддерживаемое выбранным форматом файла. Эти форматы будут преобразованы в наиболее близкий из имеющихся форматов.

9



**Версия**

Excel 97-2003