

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор
ФГБОУ ВО " ВГУВТ "

Салахов/

/И.Р.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ЭКО
ФУДС"

/И.Н. Царев/

с 11-17 лет

наименование блюда	нетто	белк и	жир ы	углево ды	энергетич еская ценность	витамины				минеральные вещества			
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день													
завтрак													
каша Геркулес вязкая	250	5,92	10,1 3	41,73	281,75	0,0 6	1,27	59,4 9	0,2 8	129,0 0	156,6 0	35,6 9	0,6 2
Печенье	20												
Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,0 4	1,30	20,0 0	0,0 1	125,7 0	116,2 0	31,0 0	1,0 4
сыр	30	3,87	3,10	25,17	144,06	0,0 4	1,30	20,0 0	0,0 1	125,7 0	116,2 0	31,0 0	1,0 4
Бутерброд с маслом (батон/масло)	50/10	1,96	7,98	12,98	131,52	0,0 3	0,00	40,0 0	0,5 3	7,15	19,25	3,25	0,3 2
Итого:	600	11,7 5	21,2 0	79,88	557,32	0,1 3	2,57	119, 50	0,8 1	261,8 0	292,0 0	69,9 4	1,9 8
2-завтрак													
Сосиска варенная	50	0,82	0,40	7,53	36,97	0,0 1	0,00	8,02	0,0 8	2,28	7,62	0,93	0,1 2
Хлеб пшеничный	60												
Чай	200												
Итого:	200	6,62	5,40	15,53	137,17	0,0 9	1,40	48,0 2	0,0 8	242,3 0	187,6 0	28,9 3	0,3 2
обед													
Салат Витаминный из свежей капусты и моркови	100	1,55	4,09	9,02	79,04	0,1 2	38,5 1	0,00	35, 14	48,02	27,14	14,4 2	0,5 9
суп гороховый	300	8,51	7,47	17,52	171,33	0,1 1	7,37	14,4 0	1,4 3	27,41	104,0 0	26,8 7	1,3 1
Плов из птицы	300	22,2 1	21,4 6	33,53	416,10	0,1 0	1,79	0,00	3,3 5	33,51	280,6 0	55,4 8	3,5 7
компот из фруктов	200	0,16	0,16	27,87	113,57	0,0 1	4,00	0,00	0,0 8	7,12	4,40	3,60	0,9 5
хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,1 8	0,00	1,00	1,4 0	35,00	158,0 0	47,0 0	3,9 0
Итого:	1000	39,0 3	34,3 7	121,30	950,83	0,5 2	51,6 7	15,4 0	41, 40	151,1 0	574,2 0	147, 40	10, 32
полдник													
сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,0 5	50,0 0	8,00	0,0 8	16,00	26,00	20,0 0	0,5 4
корж молочный	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,0 4	10,0 0	0,00	0,4 0	8,00	28,00	42,0 0	0,6 0
Итого:	300	16,0 4	7,32	64,95	389,88	0,1 4	60,5 5	55,0 0	2,3 4	201,3 0	125,1 0	86,2 3	1,6 5
ужин													
котлеты или биточки рыбные с соусом	130	7,99	11,2 4	48,85	328,50	0,1 1	12,4 1	5,20	4,1 7	574,2 0	118,9 0	84,6 9	27, 69
картофель отварной	210	3,98	0,65	32,34	151,11	0,1 9	17,3 0	0,00	0,2 2	23,79	110,1 0	43,5 6	1,7 3
чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,0 8	81,6 5	0,00	0,4 1	84,29	49,00	26,6 8	1,6 6
хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,0 7	0,00	0,00	0,6 6	12,00	39,00	8,40	0,6 6
Итого:	600	19,3 6	12,7 6	128,80	707,60	0,4 7	121, 40	7,83	5,5 7	719,1 0	360,5 0	177, 60	32, 44
Итого за день:		92,8 0	81,0 5	410,50	2742,80	1,3 5	237, 50	245, 70	50, 21	1576, 00	1539, 00	510, 10	46, 71
	нетто									витамины			минеральные вещества

наименование блюда			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
2 день														
завтрак														
	каша Гречневая, вязкая	250	8,45	10,27	43,16	298,84	0,14	1,24	59,01	0,99	142,30	217,10	43,01	2,34
	Печенье	20												
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	3,58	22,20	135,54	0,02	0,40	10,00	0,04	127,80	100,10	13,60	0,39
	Омлет паровой	50	3,63	3,58	22,20	135,54	0,02	0,40	10,00	0,04	127,80	100,10	13,60	0,39
	Бутерброды с маслом	50/10	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,00	0,00	0,59	10,30	60,10	8,10	1,06
	Итого:	620	17,33	17,06	80,82	546,11	0,21	1,64	69,01	1,62	280,40	377,30	64,71	3,79
2-завтрак														
	Сарделька варенная	50	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,50	0,00	0,52	24,70	20,80	15,60	2,99
	Хлеб пшеничный	60												
	чай с сахаром	200												
	Итого:	50	6,32	6,79	20,99	170,35	0,11	8,10	40,00	0,52	264,70	216,80	45,60	3,19
обед														
	салат Оливье со сметаной	100	0,76	5,09	2,38	58,35	0,03	9,50	0,00	2,30	21,85	40,00	13,30	0,57
	Щи с капустой, картофелем	250	5,34	9,55	12,05	155,46	0,05	8,96	22,50	2,49	53,93	83,64	27,58	2,47
	Жаркое с говядиной	320	24,15	20,55	1,57	287,77	0,08	0,40	0,00	0,62	34,76	254,30	36,53	3,80
	компот из ягод	200	0,64	0,09	31,54	129,51	0,01	0,70	0,00	0,49	23,97	22,54	15,07	0,73
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Итого:	930	42,37	40,36	115,80	996,13	0,31	19,56	45,13	7,56	162,40	486,70	111,50	9,37
полдник														
	Фрукт	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого:	275	10,41	18,84	51,91	418,82	0,13	2,60	145,30	0,70	266,30	238,50	39,27	1,23
ужин														
	Котлета из мясо кур	120	20,51	4,80	0,94	128,96	0,11	0,49	34,88	0,50	56,56	232,70	55,01	1,05
	Макаронные отварные	200	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
	чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,25	3,00	0,00	25,10	17,62	4,30	0,89
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
	Итого:	620	33,51	17,30	97,11	678,22	0,50	22,47	59,28	5,02	220,50	580,60	175,60	8,91
	Итого за день:		109,90	100,40	366,70	2809,63	1,26	54,36	358,70	15,42	1194,00	1900,00	436,70	26,48
	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день														
завтрак														
	Каша пшеничная вязкая	250	5,95	4,93	21,88	155,66	0,08	0,85	34,32	0,33	152,90	130,00	19,68	0,48
	Печенье	20												
	Какао с молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
	Бутерброд с маслом и сыром (батон/масло/сыр)	50/10/30	5,85	9,06	15,49	166,82	0,04	0,11	51,50	0,65	153,90	108,00	11,40	0,48

2-завтрак														
	Сосиска варенная	50												
	Хлеб пшеничный	60												
	чай с сахаром	200												
Итого:		590	20,59	22,41	62,13	532,59	0,17	1,33	195,30	1,27	450,70	424,30	65,80	2,92
обед														
	Нарезка из огурцов	100	1,34	8,16	6,95	106,56	0,05	12,72	0,00	3,62	18,57	36,17	15,94	0,74
	суп Борщ	350	8,54	12,00	13,45	195,92	0,08	8,91	36,90	2,55	51,05	117,00	27,34	2,10
	гуляш из отварной курицы	120	14,81	16,65	2,65	219,68	0,05	1,14	0,00	2,41	33,27	159,10	22,47	2,48
	Макароны отварные с маслом	100	4,81	5,48	21,79	155,73	0,06	39,48	32,20	0,49	129,40	93,65	46,82	1,86
	кисель	200	0,27	0,01	37,29	150,35	0,00	0,24	0,00	0,12	17,24	15,40	3,60	0,79
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		930	34,32	42,78	111,60	968,88	0,31	62,48	69,10	9,85	261,50	460,30	124,60	8,63
полдник														
	сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Круасан с начинкой	150	35,64	10,42	24,35	333,75	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
Итого:		350	36,64	10,62	44,55	420,35	0,18	4,48	143,30	0,94	323,80	88,57	52,35	4,68
ужин														
	тефтели из говядины	120	8,74	7,27	8,51	134,39	0,05	2,35	2,62	2,56	37,92	92,56	16,11	0,84
	Гречка отварная с соусом	200	2,81	12,17	16,05	184,96	0,09	14,29	20,00	4,18	42,10	78,28	35,25	1,15
	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		620	20,50	29,64	80,84	672,16	0,39	45,41	36,74	11,95	166,80	398,40	132,50	8,31
Итого за день:		3060	118,30	110,90	318,30	2744,61	1,12	125,30	484,50	24,24	1468,00	1568,00	413,10	27,15
	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
4 день														
завтрак														
	каша Дружба	220	8,45	11,26	42,08	303,44	0,18	1,24	60,50	0,25	135,90	203,40	54,28	1,51
	Печенье	20												
	чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
	Омлет паровой	50	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	
	Бутерброды с маслом	50/10	5,33	10,46	15,59	177,82	0,05	0,00	40,00	0,69	12,70	63,10	8,10	1,08
Итого:		590	15,71	21,75	72,87	550,10	0,31	82,89	100,50	1,35	232,90	315,50	89,06	4,24
2-завтрак														
	Сарделька варенная	60	5,93	10,02	44,68	292,58	0,07	0,00	6,18	3,21	12,50	43,88	8,68	0,64
	Хлеб пшеничный	60												
	чай с сахаром	200												
Итого:		60	15,93	16,42	51,68	418,18	0,15	1,20	46,18	3,21	256,50	235,90	38,68	0,84

обед														
	Салат Крабовый со сметаной	100	0,96	5,14	3,08	62,43	0,16	19,10	0,00	42,53	26,77	30,40	16,66	0,76
	суп Расольник Ленинградский	350	12,23	10,11	15,19	200,68	0,23	0,43	0,00	2,53	42,16	133,50	37,33	3,12
	жаркое домашнему	300	22,65	16,05	23,20	327,84	0,19	3,87	0,00	0,65	41,94	284,40	56,21	3,99
	Компот из сухофруктов	200	0,11	0,04	27,74	111,75	0,00	3,00	0,00	0,20	7,00	9,13	3,00	0,18
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1010	40,52	31,81	98,73	843,34	0,65	26,39	0,00	46,56	129,90	496,50	121,60	8,72
полдник														
	Фрукт	200	10,00	6,40	7,00	125,60	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
Итого:		200	15,93	16,42	51,68	418,18	0,15	1,20	46,18	3,21	256,50	235,90	38,68	0,84
ужин														
	Курица запеченая	130	13,21	15,00	16,85	255,21	0,16	0,27	51,80	4,46	84,05	199,90	44,37	1,25
	Макароны отварные	200	3,98	0,65	32,34	151,11	0,19	17,30	0,00	0,22	23,79	110,10	43,56	1,73
	чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		630	25,74	17,20	104,20	674,59	0,58	22,27	52,80	6,83	193,10	546,40	197,70	9,80
Итого за день:			104,90	92,44	346,00	2635,53	1,83	212,20	239,50	58,21	1097,00	1804,00	492,00	24,19

	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
5 день														
завтрак														
	Каша ячневая на молоке	250	18,34	22,92	3,59	294,02	0,11	0,34	398,00	0,94	153,20	317,20	24,55	3,62
	Печенье	20												
	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04
	сыр	30	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04
	Бутерброд с маслом (батон/масло)	50/10	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
Итого:		595	24,17	34,00	41,74	569,60	0,18	1,64	458,00	1,47	286,10	452,60	58,80	4,98
2-завтрак														
	Сосиска	50	13,46	5,35	54,05	318,15	0,11	0,03	33,16	1,39	54,71	68,42	17,71	1,02
	Хлеб	60												
	Чай	200												
Итого:		200	14,46	5,35	79,45	423,75	0,15	8,03	33,16	2,99	94,71	104,40	37,71	1,42
обед														
	Нарезка из помидор	100	2,39	6,46	2,62	78,16	0,02	15,95	30,00	2,36	33,85	59,02	12,55	1,00
	суп картофельный с крупой	350	4,05	8,36	47,43	281,15	0,14	4,60	51,48	2,26	41,41	110,00	25,50	1,54
	Азу по татарски	320	15,02	10,32	22,50	242,99	0,08	22,61	0,00	2,04	79,77	189,20	49,60	1,81
	Напиток ягодный	200	0,69	0,18	38,74	159,34	0,01	2,40	0,00	0,12	32,70	27,60	19,80	0,60
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1030	26,71	25,80	140,80	902,28	0,32	45,56	81,48	7,44	199,70	424,80	115,80	5,61

полдник														
	сок	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,04	8,00	0,00	1,60	40,00	36,00	20,00	0,40
	Слойка с повидлом	150	13,46	5,35	54,05	318,15	0,11	0,03	33,16	1,39	54,71	68,42	17,71	1,02
Итого:		275	14,46	5,35	79,45	423,75	0,15	8,03	33,16	2,99	94,71	104,40	37,71	1,42
ужин														
	шницель рыбный натуральный	121	14,66	16,28	10,54	247,35	0,20	3,81	66,22	4,83	70,42	189,60	42,95	1,40
	Каша гречневая	200	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
	чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,01	0,25	3,00	0,00	25,10	17,62	4,30	0,89
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		621	27,45	23,94	94,12	701,74	0,63	55,39	90,62	7,52	203,60	516,60	162,40	8,95
Итого за день:		2656	100,10	95,99	384,70	2803,07	1,40	122,20	703,30	19,82	1032,00	1722,00	446,70	21,75

	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
день 6														
завтрак														
	каша пшеничная	250	8,09	10,41	43,72	300,95	0,09	1,39	61,43	0,83	147,40	140,80	23,94	0,68
	печенье	20												
	Кофейный напиток	200	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,30	20,00	0,00	125,60	102,50	14,00	0,47
	яйцо варенное	40	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,30	20,00	0,00	125,60	102,50	14,00	0,47
	Бутерброды с маслом	50/10	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,00	0,00	0,59	10,30	60,10	8,10	1,06
Итого:		610	16,99	16,30	83,94	550,44	0,18	2,69	81,43	1,42	283,30	303,40	46,04	2,21
2-завтрак														
	Сарделька вареная	60	6,47	11,74	45,36	312,96	0,07	0,04	18,95	3,58	16,94	52,33	9,98	0,88
	Хлеб	60												
	чай с сахаром	200												
Итого:		200	6,47	11,74	69,36	408,96	0,12	50,04	26,95	3,66	32,94	78,33	29,98	1,42
обед														
	Салат Винигрет	100	1,78	4,80	2,47	60,15	0,16	15,85	15,00	48,62	49,32	45,88	19,14	0,83
	Суп рисовый с картофелем	350	2,66	5,60	13,59	115,37	0,04	0,50	12,50	2,51	20,26	33,83	5,65	0,52
	Гуляш из филе кур	120	15,46	20,47	1,72	252,97	0,05	0,34	37,50	2,44	41,43	170,40	23,09	3,82
	макаронные изделия отварные с маслом	185	6,83	4,36	38,37	219,98	0,07	0,00	20,00	1,00	14,11	45,76	10,34	1,03
	кисель	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1015	39,11	42,41	99,97	938,06	0,61	17,04	92,00	55,44	144,10	417,50	76,27	8,04
полдник														
	Фрукт	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	50,00	8,00	0,08	16,00	26,00	20,00	0,54
Итого:		350	6,47	11,74	69,36	408,96	0,12	50,04	26,95	3,66	32,94	78,33	29,98	1,42
ужин														
	Рагу из курицы	320	3,79	12,21	25,59	227,38	0,14	11,95	16,88	5,01	35,22	101,50	35,38	2,01
	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87

	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		620	21,51	33,87	76,90	698,49	0,52	22,05	17,88	6,91	149,40	453,60	119,50	9,25
Итого за день:		2755	90,40	109,70	352,00	2756,90	1,49	98,92	258,30	67,95	882,40	1458,00	315,40	24,10

	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
7 день														
завтрак														
	каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	8,23	12,41	36,38	290,13	0,18	1,27	59,49	0,80	148,10	234,00	70,08	1,76
	печенье	20												
	Какао с молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
	сыр	30	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
	Бутерброд с маслом	50/10	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,04	10,50	0,54	54,70	48,50	6,40	0,40
Итого:		600	15,37	18,63	76,29	534,33	0,24	1,68	79,49	1,39	324,70	391,90	106,40	3,12
2-завтрак														
	Сосиска	50	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Чай	200												
	Хлеб	60												
Итого:		200	36,64	10,62	44,55	420,35	0,18	4,48	143,30	0,94	323,80	88,57	52,35	4,68
обед														
	Салат Витаминный из свежей капусты и перца	100	1,76	7,81	9,91	116,91	0,23	23,91	0,25	53,54	31,96	51,46	23,35	1,02
	Суп гороховый с картофелем	350	7,98	11,92	7,85	170,53	0,08	16,18	36,90	2,49	56,98	99,94	26,33	1,15
	птица, тушенная в соусе с овощами	130	19,40	22,11	14,47	334,54	0,18	9,48	40,00	3,73	41,54	141,80	47,68	2,28
	Гречка отварная	200	7,98	11,92	7,85	170,53	0,08	16,18	36,90	2,49	56,98	99,94	26,33	1,15
	компот из ягод	200	1,00	0,08	30,56	126,96	0,02	0,80	0,00	1,10	33,80	30,40	21,80	0,70
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1040	34,70	42,39	92,30	889,58	0,57	50,37	77,15	61,52	176,30	362,60	127,60	5,81
полдник														
	сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	слойка с сахаром	150	35,64	10,42	24,35	333,75	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
Итого:		350	36,64	10,62	44,55	420,35	0,18	4,48	143,30	0,94	323,80	88,57	52,35	4,68
ужин														
	тефтели из говядины	130	8,74	7,27	8,51	134,39	0,05	2,35	2,62	2,56	37,92	92,56	16,11	0,84
	Картофель отварной	230	4,71	8,46	21,51	181,03	0,06	39,29	0,00	4,45	132,70	92,55	47,27	1,88
	чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		660	23,32	25,12	85,57	661,61	0,42	136,00	3,62	12,44	308,50	428,30	153,00	9,02
Итого за день:			120,70	103,30	311,70	2659,47	1,54	224,10	343,60	76,46	1405,00	1477,00	478,10	22,90

	наименование блюда	нетто	белк и	жир ы	углево ды	энергетич еская ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
8 день														
завтрак														
	каша гречневая	250	5,95	4,93	21,88	155,66	0,08	0,85	34,32	0,33	152,90	130,00	19,68	0,48
	Печенье	20												
	Кофейный напиток с молоком	200	3,63	3,58	22,20	135,54	0,02	0,40	10,00	0,04	127,80	100,10	13,60	0,39
	Бутерброд с маслом	50/10	5,33	10,46	15,59	177,82	0,05	0,00	40,00	0,69	12,70	63,10	8,10	1,08
	Печенье	30	5,08	4,60	0,28	62,84	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
Итого:		500	19,99	23,57	59,95	531,86	0,18	1,25	184,30	1,30	315,40	370,00	46,18	2,94
2-завтрак														
	Сарделька отварная	60	5,93	10,02	44,68	292,58	0,07	0,00	6,18	3,21	12,50	43,88	8,68	0,64
	Хлеб	60												
	Чай	200												
Итого:		200	29,11	18,65	93,13	656,76	0,72	90,95	36,61	48,27	165,40	505,60	156,80	9,92
обед														
	Нарезка из помидор	100	2,63	5,48	3,27	72,93	0,04	24,70	30,00	2,05	32,87	50,23	15,18	0,87
	суп Щи	350	8,60	8,13	15,46	169,39	0,10	7,26	0,00	1,38	24,44	120,30	30,03	1,81
	жаркое подомашнему	320	22,65	16,05	23,20	327,84	0,19	3,87	0,00	0,65	41,94	284,40	56,21	3,99
	кисель	200	0,27	0,01	37,29	150,35	0,00	0,24	0,00	0,12	17,24	15,40	3,60	0,79
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1030	38,71	30,15	108,70	861,15	0,40	36,07	30,00	4,86	128,50	509,40	113,40	8,12
полдник 14.30-15.00														
	Фрукт	200	5,80	5,00	9,60	106,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого:		350	11,73	15,02	54,28	399,18	0,15	2,60	46,18	3,21	252,50	223,90	36,68	0,84
ужин														
	рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,88	7,73	6,55	155,28	0,13	2,40	8,94	3,66	33,36	156,70	33,95	0,90
	Рис отварной	200	5,54	3,45	40,50	215,19	0,25	33,19	25,88	0,38	44,23	139,30	48,90	2,95
	чай без сахара	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		620	29,11	18,65	93,13	656,76	0,72	90,95	36,61	48,27	165,40	505,60	156,80	9,92
Итого за день:			106,50	94,04	334,20	2609,29	1,58	210,50	337,10	57,89	1146,00	1835,00	400,00	22,41
	наименование блюда	нетто	белк и	жир ы	углево ды	энергетич еская ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день														
завтрак														
	каша пшеничная вязкая	250	7,23	10,26	37,94	273,01	0,03	1,27	59,49	0,10	160,30	240,60	35,69	0,19
	Печенье	20												
	Какао с молоком	200	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04
	Яйцо отварное	40	3,87	3,10	25,17	144,06	0,04	1,30	20,00	0,01	125,70	116,20	31,00	1,04

	Бутерброд с маслом (батон/масло)	50/10	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
Итого:		610	13,06	21,33	76,09	548,59	0,10	2,57	119,50	0,64	293,20	376,00	69,94	1,55
2-завтрак														
	Сосиска	60	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
	Хлеб	60												
	Чай	200												
Итого:		200	8,35	7,99	73,21	398,16	0,16	15,74	18,18	3,33	140,00	155,00	47,07	4,13
обед														
	Салат Оливье	100	1,01	6,22	6,40	85,67	0,05	15,06	0,00	3,04	22,67	37,15	22,06	1,26
	Суп Борщ	350	2,66	5,60	13,59	115,37	0,04	0,50	12,50	2,51	20,26	33,83	5,65	0,52
	голубцы с мясом и рисом ленивые	320	15,02	10,32	22,50	242,99	0,08	22,61	0,00	2,04	79,77	189,20	49,60	1,81
	Компот из фруктов	200	0,11	0,04	27,74	111,75	0,00	3,00	0,00	0,20	7,00	9,13	3,00	0,18
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1030	31,18	29,38	100,10	789,37	0,27	41,52	19,50	8,63	148,70	390,90	98,36	5,61
полдник														
	сок	200	0,60	0,40	20,60	88,40	0,02	4,00	0,00	0,40	12,00	24,00	18,00	1,00
	круасан	150	0,44	0,44	10,78	48,84	0,03	11,00	0,00	0,22	17,60	12,10	9,90	2,42
Итого:		350	8,35	7,99	73,21	398,16	0,16	15,74	18,18	3,33	140,00	155,00	47,07	4,13
ужин														
	Биточки куриные	100	26,50	8,62	1,49	189,52	0,21	0,70	33,51	2,26	37,67	195,80	31,16	0,98
	картофельное пюре	220	4,00	4,88	27,10	168,31	0,16	13,84	20,40	0,24	52,08	112,40	38,10	1,41
	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		620	38,95	22,42	82,73	688,55	0,60	43,29	54,91	7,64	167,60	528,40	149,20	8,14
Итого за день:			98,11	87,04	347,60	2566,09	1,19	103,70	252,10	20,59	999,70	1643,00	395,80	19,79

	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день														
завтрак 8.00-8.30														
	каша рисовая, вязкая	210	8,45	11,26	42,08	303,44	0,18	1,24	60,50	0,25	135,90	203,40	54,28	1,51
	Печенье	20												
	Какао с молоком	200	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
	сыр	30	3,71	3,83	24,49	147,27	0,03	0,38	9,50	0,05	121,90	109,40	29,92	0,97
	Бутерброд с маслом	50/10	3,44	2,39	15,42	96,93	0,04	0,04	10,50	0,54	54,70	48,50	6,40	0,40
Итого:		460	15,59	17,48	81,99	547,64	0,24	1,65	80,50	0,84	312,50	361,30	90,60	2,87
2-завтрак														
	Сарделька отварная	60	4,61	13,84	42,31	312,22	0,05	0,00	105,30	0,70	26,34	58,51	11,27	1,03
	Хлеб пшеничный	60												
	чай с сахаром	200												
Итого:		200	5,21	14,24	62,91	400,62	0,07	4,00	105,30	1,10	38,34	82,51	29,27	2,03

обед														
	Нарезка из огурца	100	1,76	7,81	9,91	116,91	0,23	23,91	0,25	53,54	31,96	51,46	23,35	1,02
	суп Расольник Ленинградский	250	8,54	12,00	13,45	195,92	0,08	8,91	36,90	2,55	51,05	117,00	27,34	2,10
	рагу из птицы	320	19,12	14,05	23,47	296,83	0,16	14,89	41,14	3,74	52,92	239,40	54,09	2,13
	кисель	200	0,00	0,00	14,00	56,00	0,20	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		930	33,98	34,33	90,35	806,30	0,73	47,71	78,29	60,52	147,90	446,90	113,20	5,90
полдник														
	Фрукт	200	0,60	0,40	20,60	88,40	0,02	4,00	0,00	0,40	12,00	24,00	18,00	1,00
Итого:		350	5,21	14,24	62,91	400,62	0,07	4,00	105,30	1,10	38,34	82,51	29,27	2,03
ужин 18.00-18.30														
	биточки паровые из говядины	120	10,84	5,94	6,45	122,56	0,05	0,22	15,30	0,18	41,64	105,30	17,27	0,87
	Гречка отварная с соусом	230	4,81	5,48	21,79	155,73	0,06	39,48	32,20	0,49	129,40	93,65	46,82	1,86
	чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,30	0,00	0,10	0,00	0,00	5,40	8,24	4,40	0,87
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		650	25,66	14,37	104,00	648,12	0,40	47,49	58,10	3,49	292,30	479,00	186,80	9,02
Итого за день:			91,08	86,98	352,30	2556,28	1,58	132,50	362,10	66,11	1063,00	1575,00	458,70	20,10

наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества				
						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
11 день														
завтрак														
	каша ячневая, вязкая	250	18,34	22,92	3,59	294,02	0,11	0,34	398,00	0,94	153,20	317,20	24,55	3,62
	Печенье	20												
	Кофейный напиток	200	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,30	20,00	0,00	125,60	102,50	14,00	0,47
	омлет паровой	50	3,65	2,68	24,76	137,76	0,04	1,30	20,00	0,00	125,60	102,50	14,00	0,47
	Бутерброды с маслом	50/10	5,25	3,21	15,46	111,73	0,05	0,00	0,00	0,59	10,30	60,10	8,10	1,06
Итого:		620	27,24	28,81	43,81	543,51	0,19	1,64	418,00	1,53	289,10	479,80	46,65	5,15
2 завтрак														
	Сосиска вареная	50	35,30	10,00	22,52	321,27	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
	Хлеб пшеничный	60												
	Чай с сахаром	200												
Итого:		200	35,30	10,00	46,52	417,27	0,21	50,48	151,30	0,82	325,80	100,60	64,35	2,42
обед														
	Салат Крабовый со сметаной	100	1,55	4,09	9,02	79,04	0,12	38,51	0,00	35,14	48,02	27,14	14,42	0,59
	Суп картофельный с крупой(гречневой)	350	5,34	9,55	12,05	155,46	0,05	8,96	22,50	2,49	53,93	83,64	27,58	2,47
	плов из птицы	320	20,64	22,64	34,27	423,41	0,12	2,30	38,40	4,37	37,44	237,90	49,86	2,01
	кисель	200	0,28	0,11	35,64	144,68	0,01	80,00	0,00	0,30	9,52	9,06	1,36	0,31
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1030	32,37	36,86	120,50	943,23	0,36	129,80	60,90	42,96	160,90	396,70	101,60	6,04
полдник														

	сок	200	0,00	0,00	24,00	96,00	0,05	50,00	8,00	0,08	16,00	26,00	20,00	0,54
	вафли молочные	50	35,30	10,00	22,52	321,27	0,16	0,48	143,30	0,74	309,80	74,57	44,35	1,88
Итого:		350	35,30	10,00	46,52	417,27	0,21	50,48	151,30	0,82	325,80	100,60	64,35	2,42
ужин														
	котлеты или биточки рыбные	120	7,99	11,24	48,85	328,50	0,11	12,41	5,20	4,17	574,20	118,90	84,69	27,69
	Картофель запеченный	220	2,81	12,17	16,05	184,96	0,09	14,29	20,00	4,18	42,10	78,28	35,25	1,15
	чай с лимоном	200	0,40	0,10	0,08	2,84	0,00	0,20	0,00	0,00	9,90	16,48	8,80	1,64
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,18	0,00	1,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
Итого:		640	19,73	25,00	100,80	707,17	0,44	71,61	26,20	10,39	718,70	414,70	207,50	35,02
Итого за день:			121,90	106,20	340,60	2805,87	1,32	264,90	696,40	56,11	1743,00	1600,00	490,20	49,42

	наименование блюда	нетто	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
12 день														
завтрак														
	каша Дружба вязкая	250	7,34	10,21	48,86	316,76	0,08	1,19	58,30	1,62	129,60	146,90	29,87	1,69
	печенье	20												
	чай с лимоном	200	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
	сыр	30	1,94	0,03	15,20	68,84	0,08	81,65	0,00	0,41	84,29	49,00	26,68	1,66
	Бутерброд с маслом (батон/масло)	50/10	1,96	7,98	12,98	131,52	0,03	0,00	40,00	0,53	7,15	19,25	3,25	0,32
Итого:		467	11,23	18,22	77,04	517,11	0,19	82,84	98,30	2,56	221,10	215,10	59,80	3,67
2-завтрак														
	сарделька	60	0,52	0,39	13,39	59,15	0,03	6,50	0,00	0,52	24,70	20,80	15,60	2,99
	хлеб пшеничный	60												
	чай	200												
Итого:		200	35,14	33,62	109,00	878,94	0,30	29,32	56,90	6,81	147,70	392,20	86,34	7,85
обед 12.00-12.30														
	Салат морковный с апельсином	100	0,80	0,10	2,50	14,10	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Суп рисовый с картофелем	350	7,98	11,92	7,85	170,53	0,08	16,18	36,90	2,49	56,98	99,94	26,33	1,15
	Котлеты из говядины	120	14,81	16,65	2,65	219,68	0,05	1,14	0,00	2,41	33,27	159,10	22,47	2,48
	макаронные изделия отварные с овощами	185	6,83	4,36	38,37	219,98	0,07	0,00	20,00	1,00	14,11	45,76	10,34	1,03
	компот из ягод	200	0,16	0,12	28,07	114,01	0,01	2,00	0,00	0,16	8,32	6,40	4,80	0,99
	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
Итого:		1015	35,14	33,62	109,00	878,94	0,30	29,32	56,90	6,81	147,70	392,20	86,34	7,85
полдник 14.30-15.00														
	фрукт	200	0,60	0,00	33,00	134,40	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40
Итого:		350	15,66	7,21	66,34	392,93	0,12	19,05	47,00	3,98	212,00	121,90	63,83	3,90
ужин 18.00-18.30														
	Картофель тушеный с фрикадельками	320	3,49	5,36	8,51	96,23	0,04	0,25	8,29	1,38	65,84	75,64	27,68	1,42

	чай с молоком	200	0,54	1,28	17,39	83,18	0,0 1	0,25	3,00	0,0 0	25,10	17,62	4,30	0,8 9
	хлеб сельский	100	6,60	1,20	33,40	170,80	0,1 8	0,00	1,00	1,4 0	35,00	158,0 0	47,0 0	3,9 0
	Итого:	620	17,5 2	17,5 6	105,70	650,81	0,5 1	49,7 6	25,4 2	6,8 5	200,7 0	443,7 0	160, 50	9,8 1
	Итого за день:		86,1 1	83,9 9	373,00	2592,56	1,2 1	182, 60	267, 60	20, 56	1024, 00	1378, 00	402, 50	25, 63