



Утверждено приказом
от 17.07.2024 г. № 122/О

и. о. директора О. А. Сваровская

Министерство государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школьная школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Примерное (циклическое) пятнадцатидневное меню
для обучающихся школы-интерната
На 2024-2025 учебный год
(12 лет и старше, осень)

п. Победа

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол-во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам м	Энерг етичес кая ценно	Итого	№ тех/ка рты
2 день									
Завтрак									
Каша геркулесовая на молоке	250/5	геркулес	25	3,07	1,55	15,45	88,00	88,00	173
		молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00	54,00	
		сахар	7			6,99	27,93	27,93	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				6,01	7,68	27,31	202,98	202,98	
Бутерброд с маслом, сосиска отварная	30\10\1	хлеб	30	2,52	1,54	14,16	80,90	80,90	1
		масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10	66,10	
		сосиска	60	6,60	14,34	0,24	156,60	156,60	16
				9,20	23,14	14,54	303,60	303,60	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3,53	0,53	23,20	118,00	118,00	
				3,53	0,53	23,20	118,00	118,00	
Какао на молоке	200	молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00	54,00	382
		какао-порошок	4	1,00	0,60	0,40	11,56	11,56	
		сахар	7			6,99	27,93	27,93	
				3,90	3,10	12,19	93,49	93,49	
Итого				22,64	34,45	77,24	718,07	718,07	
Обед									
Суп картофельный с фасолью	300/10	бульон/вода	250					0,00	102
		мясо (говядина на кости)	90	16,74	14,40		19,47	19,47	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
		картофель	150	3,00	0,60	24,45	115,50	115,50	
		морковь	30	0,39	0,03	2,07	10,50	10,50	
		лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
		фасоль	30	6,30	0,60	14,10	89,40	89,40	
				26,75	19,30	42,33	276,12	276,12	
Винегрет овощной	150/10	картофель	67	0,80	0,16	6,50	30,80	30,80	67
		свекла	80	1,57	0,11	9,24	44,17	44,17	
		морковь	27	0,26	0,02	1,38	7,00	7,00	
		лук репчатый	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
		масло растительное	10		9,98		89,90	89,90	
		огурцы сол/кв. кап	45	0,20	0,03	0,43	3,25	3,25	
		капуста кваш.	36	0,45	0,03	0,75	5,75	5,75	
				3,56	10,37	19,94	189,07	189,07	
Минтай запечённый	100	минтай	160	15,90	0,90		72,00	72,00	232
		сметана	10	1,50	0,26	0,35	16,00	16,00	
		масло растительное	5		4,99		44,95	44,95	
		лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
				17,68	6,19	1,99	141,15	141,15	
Картофель отварной с луком	180/10	картофель	250	3,6	0,72	29,34	138,600	138,60	126
		масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,100	66,10	
		лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
				3,96	8,02	31,12	212,90	212,90	
Кисель плодово-ягодный	200	кисель	200		0,03	27,29	109,25	109,25	
					0,03	27,29	109,25	109,25	

Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10,50	1,80	68,70	315,00	315,00	
				10,50	1,80	68,70	315,00	315,00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3,53	0,53	23,20	118,00	118,00	
				3,53	0,53	23,20	118,00	118,00	
Итого				65,98	46,24	214,57	1361,49	1361,49	
Полдник									
Булочка с повидлом	100	мука	55	5,94	0,72	38,45	183,70	183,70	410
		молоко	30	0,87	0,75	1,44	16,2	16,20	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
		дрожжи	3	0,37	0,07	0,25	3,27	3,27	
		яйцо	1/4	3,17	2,87	0,17	39,25	39,25	
		повидло	30	0,12		19,50	75,00	75,00	
		масло растительное	5		4,99		44,95	44,95	
		сахар	7			6,99	27,93	27,93	
				10,51	13,33	66,87	423,35	423,35	
Кефир	220	кефир	220	6,38	5,50	8,80	116,60	116,60	
				6,38	5,50	8,80	116,60	116,60	
Банан	300	банан	300	4,50	1,50	63,00	288,00	288,00	
				4,50	1,50	63,00	288,00	288,00	
				21,39	20,33	138,67	827,95	827,95	
Ужин									
Гречка с маслом	200/10	гречка	50	5,3	1,64	28,54	154,000	154,00	302
		масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,100	66,10	
				5,38	8,89	28,67	220,10	220,10	
Курица тушённая в соусе с томатом	90/50	куры	100	18,2	18,4		238,00	238,00	290
		лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
		морковь	27	0,26	0,02	1,38	7,00	7,00	
		мука	5	0,54	0,07	3,49	16,70	16,70	
		томат	3	0,14			3,06	3,06	
				19,46	22,16	6,58	306,01	301,91	
Икра кабачковая	120	икра кабачковая	120	1,68	5,76	10,2	99,60	99,60	
				1,68	5,76	10,20	99,60	99,60	
Чай с лимоном	200/20/9	чай	2					0,00	377
		лимон	15	0,135	0,015	0,45	5,1	5,10	
		сахар	7			6,99	27,93	27,93	
				0,14	0,02	7,44	33,03	33,03	
Хлеб	125	хлеб пшеничный	125	8,83	1,33	58,25	286,33	286,33	
				8,83	1,33	58,25	286,33	286,33	
Итого				35,49	38,16	111,14	945,07	945,07	
Второй ужин									
Пряники	30	пряники	30	1,44	1,69	23,34	105,00	105,00	
				1,44	1,69	23,34	105,00	105,00	
Сок	200	сок	200	1	0,2	20,2	92,00	92,00	
				1,00	0,20	20,20	92,00	92,00	
Итого				2,44	1,89	43,54	197,00	197,00	
Всего				147,94	141,07	585,16	4049,58	4049,58	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
1 день									
Завтрак									
Каша манная на молоке	250/5	крупа манная	25	2.57	0.25	17.65	83.25	83.25	181
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.51	6.38	29.51	198.23	198.23	
Бутерброд с маслом	30\10	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				2.60	8.80	14.30	147.00	147.00	
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	379
		кофейный напиток	4					0.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Яйцо варёное	1	яйцо	1	5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	209
				5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	
Итого				19.61	22.81	79.10	608.16	608.16	
Обед									
Борщ с капустой с картофелем, со сметаной	300/10	бульон/вода	250					0.00	82
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	100	1.11	0.10	4.70	28.00	28.00	
		картофель	80	1.60	0.32	13.04	61.60	61.60	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		свекла	100	1.20		6.90	32.40	32.40	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат - паста	5	0.24		0.95	5.10	5.10	
				22.97	18.73	29.03	210.82	210.82	
Салат картофельный с сол. огурцами и зел. горошком	100	картофель	50	1.00	0.20	8.15	38.50	38.50	42
		масло растительное	6		5.99		53.94	56.94	
		огурцы солёные	30	0.24	0.01	0.51	1.30	1.30	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		гор. зелёный конс	30	0.93	0.06	1.95	12.00	12.00	
				2.45	6.30	12.25	113.94	113.94	
Печень говяжья по - строгановски	100/50	печень говяжья	120	29.67	22.90	9.12	393.03	393.03	255
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	330
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	8.00	8.00	
				31.50	23.16	15.81	432.93	432.93	
Макароны отварные с маслом	200/10	макароны	65	7.15	0.84	45.50	219.70	219.70	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	35.00	66.10	66.10	
				7.23	8.10	80.50	285.80	285.80	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	30			3.27	11.70	11.70	349

		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	12.27	47.61	47.61	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Итого				78.15	58.62	241.76	1524.10	1524.10	

Полдник									
Запеканка творожная с изюмом, со сгущённым молоком	200/40	крупа манная	10	1.03	0.10	7.06	33.30	33.30	223
		творог	170	30.6	15.30	5.10	287.3	287.30	
		яйцо	1/3	4.20	3.83	0.23	52.33	52.33	
		изюм	15	0.34	0.08	9.87	42.15	42.15	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сгущ.молоко	40	2.84	2.00	22.08	118	118.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				39.02	26.30	51.33	605.96	605.96	
Снежок	220	снежок	220	6.16	7.04	90.20	123.2	123.20	
				6.16	7.04	90.20	123.20	123.20	
Апельсин	300	Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				47.88	33.94	165.83	858.16	858.16	

Ужин									
Картофельное пюре с маслом	200/5	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.01	42.33	101.55	101.55	
Котлета рыбная	100	рыба	160	15.9	0.9		72.00	72.00	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	10		9.98		89.90	89.90	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		хлеб	10	0.76	0.07	4.92	23.5	23.50	
		молоко	20	0.58	0.64	0.94	12.00	12.00	
				18.54	12.55	7.56	218.20	218.20	
Салат из свеж. капусты	100/5	капуста	130	1.82	5.98	12.74	111.80	111.80	45
		масло растительное	5		4.99		4.95	4.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	2			2.00	7.98	7.98	
				5.25	11.01	16.38	132.93	132.93	
Чай с лимоном, сахаром	200/20/9	чай	0.02					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.14	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	115	хлеб	115	8.05	1.21	53.36	271.4	271.40	
				8.05	1.21	53.36	271.40	271.40	
Итого				37.93	33.80	127.07	757.11	757.11	

Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Печенье	30	печенье	30	2.22	2.94	22.32	125.1	125.10	
				2.22	2.94	22.32	125.10	125.10	
Итого				3.22	3.14	42.52	217.10	217.10	
Всего				186.79	152.31	656.28	3964.63	3964.63	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
2 день									
Завтрак									
Каша геркулесовая на молоке	250/5	геркулес	25	3.07	1.55	15.45	88.00	88.00	173
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.01	7.68	27.31	202.98	202.98	
Бутерброд с маслом, сосиска отварная	30\10\1	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сосиска	60	6.60	14.34	0.24	156.60	156.60	16
				9.20	23.14	14.54	303.60	303.60	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.53	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.53	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	382
		какао-порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.19	93.49	93.49	
Итого				22.64	34.45	77.24	718.07	718.07	
Обед									
Суп картофельный с фасолью	300/10	бульон/вода	250					0.00	102
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	30	0.39	0.03	2.07	10.50	10.50	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		фасоль	30	6.30	0.60	14.10	89.40	89.40	
				26.75	19.30	42.33	276.12	276.12	
Винегрет овощной	150/10	картофель	67	0.80	0.16	6.50	30.80	30.80	67
		свекла	80	1.57	0.11	9.24	44.17	44.17	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	10		9.98		89.90	89.90	
		огурцы сол/кв. кап	45	0.20	0.03	0.43	3.25	3.25	
		капуста кваш.	36	0.45	0.03	0.75	5.75	5.75	
				3.56	10.37	19.94	189.07	189.07	
Минтай запечённый	100	минтай	160	15.90	0.90		72.00	72.00	232
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				17.68	6.19	1.99	141.15	141.15	
Картофель отварной с луком	180/10	картофель	250	3.6	0.72	29.34	138.600	138.60	126
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.100	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				3.96	8.02	31.12	212.90	212.90	
Кисель плодово-ягодный	200	кисель	200		0.03	27.29	109.25	109.25	
					0.03	27.29	109.25	109.25	
Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	

				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.53	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.53	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				65.98	46.24	214.57	1361.49	1361.49	
Полдник									
Булочка с повидлом	100	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	410
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.2	16.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		повидло	30	0.12		19.50	75.00	75.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				10.51	13.33	66.87	423.35	423.35	
Кефир	220	кефир	220	6.38	5.50	8.80	116.60	116.60	
				6.38	5.50	8.80	116.60	116.60	
Банан	300	банан	300	4.50	1.50	63.00	288.00	288.00	
				4.50	1.50	63.00	288.00	288.00	
				21.39	20.33	138.67	827.95	827.95	
Ужин									
Гречка с маслом	200/10	гречка	50	5.3	1.64	28.54	154.000	154.00	302
		масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.100	66.10	
				5.38	8.89	28.67	220.10	220.10	
Курица тушённая в соусе с томатом	90/50	куры	100	18.2	18.4		238.00	238.00	290
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
				19.46	22.16	6.58	306.01	301.91	
Икра кабачковая	120	икра кабачковая	120	1.68	5.76	10.2	99.60	99.60	
				1.68	5.76	10.20	99.60	99.60	
Чай с лимоном	200/20/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.14	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб	125	хлеб пшеничный	125	8.83	1.33	58.25	286.33	286.33	
				8.83	1.33	58.25	286.33	286.33	
Итого				35.49	38.16	111.14	945.07	945.07	
Второй ужин									
Пряники	30	пряники	30	1.44	1.69	23.34	105.00	105.00	
				1.44	1.69	23.34	105.00	105.00	
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Итого				2.44	1.89	43.54	197.00	197.00	
Всего				147.94	141.07	585.16	4049.58	4049.58	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
3 день									
Завтрак									
Каша кукурузная на молоке	250/5	крупa кукурузная	30	2.49	0.36	21.30	97.50	97.50	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.46	6.49	33.16	212.48	212.48	
Бутерброд с маслом, сыр	30/10 /25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	15
				9.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Кофейный напиток на молоке	200	коф. напиток	4					0.00	379
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
				21.03	24.97	82.45	653.16	653.16	
Обед									
Суп картофельный с вермишелью и курицей	300/10	бульон/вода	250					0.00	112
		картофель	100	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	
		морковь	30	0.39	0.03	2.07	10.50	10.50	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		вермишель	5	0.55	0.06	3.52	16.90	16.90	
		курица	60	10.92	11.04		142.80	142.80	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
				15.68	15.46	23.95	304.45	304.45	
Капуста тушёная с отварным мясом	300	капуста	250	2.89	6.12	15.13	127.50	127.50	139
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мясо	140	26.04	21.00		305.20	305.20	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
				29.69	34.44	18.29	517.06	517.06	
Салат из свеклы с сол. огурцами	100	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	55
		огурцы сол	25	0.20	0.05	0.80	4.50	4.50	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.28	5.20	13.00	108.05	108.05	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	30			3.27	11.70	11.70	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	12.27	47.61	47.61	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	

Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Апельсин	300	апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
Итого				64.35	58.03	183.71	1539.17	1539.17	
Полдник									
Омлет из 2-х яиц	120/5	яйцо	2	25.40	23.00	1.40	314.00	314.00	210
		молоко	45	1.3	1.12	2.16	24.3	24.30	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				26.78	36.37	3.70	449.35	449.35	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	26.50	118	118.00	
				3.85	0.40	26.50	118.00	118.00	
Снежок	220	снежок	220	6.16	7.04	90.20	123.2	123.20	
				6.16	7.04	90.20	123.20	123.20	
				36.79	43.81	120.40	690.55	690.55	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	200/10	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.21	42.33	101.55	101.55	
Рыба под овощами	100/30	минтай	100	15.90	0.90		72.00	72.00	229
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
				16.62	9.58	3.09	168.26	168.26	
Помидор натуральный свеж	100	помидор свеж	100	1.2	0.2	4.6	26	26.00	71
				1.20	0.20	4.60	26.00	26.00	
Хлеб пшеничный	75	хлеб пшеничный	75	5.3	0.8	34.8	171.8	171.80	
				5.30	0.80	34.80	171.80	171.80	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Итого				31.97	22.29	96.61	549.54	549.54	
Второй ужин									
Вафли	60	вафли	60	1.68	1.98	46.38	212.4	212.40	
				1.68	1.98	46.38	212.40	212.40	
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Итого				2.68	2.18	66.58	304.40	304.40	
Всего				156.82	151.28	549.75	3736.82	3736.82	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
4 день									
Завтрак									
Каша полтавская на молоке	250/5	полтавка	30	3.45	0.39	20.37	98.70	98.70	173
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.39	6.52	32.23	213.68	213.68	
Бутерброд с сыром	30\10\25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	15
				12.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао на молоке	200	какао - порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	382
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.90	93.45	93.45	
Итого				25.96	25.60	82.63	665.88	665.88	
Обед									
Суп с рыбными фрикадельками	300	бульон/вода	250					0.00	106
		фрикадельки рыбные	50	7.55	0.65	1.10	40.50	40.50	107
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				11.17	8.57	28.71	237.30	237.30	
Салат картофельный с огурцами	100	картофель	120	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	37
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		огурцы сол.	40	0.32	0.08	1.28	7.20	7.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.60	5.51	19.22	137.50	137.50	
Горошница с маслом	200/15	горох	70	16.10	1.12	30.16	209.30	209.30	199
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				16.18	8.38	30.30	275.40	275.40	
Сосиска отварная с соусом	60/30	сосиска	60	6.60	14.34	0.24	156.60	156.60	252
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				7.50	21.71	5.51	247.60	247.60	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	30			3.27	11.70	11.70	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	

				0.00	0.00	12.27	47.61	47.61	
Итого				51.45	46.50	187.91	1378.41	1378.41	
Полдник									
Булочка с повидлом	75	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	410
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.2	16.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		повидло	30	0.12		19.50	75.00	75.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
			10.51	13.03	66.87	423.35	423.35		
Молоко пастеризованное	250	молоко	250	5.6	7.00	9.00	124.00	124.00	385
				5.60	7.00	9.00	124.00	124.00	
Яблоко	300	яблоко	300	1.20	1.20	29.40	141.00	141.00	
				1.20	1.20	29.40	141.00	141.00	
				17.31	21.23	105.27	688.35	688.35	
Ужин									
Рагу из курицы	80/170	куры	100	18.2	18.4		238.00	238.00	289
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
		картофель	200	4	0.8	32.6	154	154.00	
			22.92	22.89	35.69	443.31	443.31		
Икра кабачковая	120	икра кабачковая	120	1.68	5.76	10.2	99.60	99.60	
				1.68	5.76	10.20	99.60	99.60	
Чай с лимоном	200	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.14	0.02	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.14	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				33.23	29.95	109.01	850.82	850.82	
Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Сырники творожные	170	творог	160	28.8	14.4	4.8	270.4	270.40	219
		мука	15	1.62	0.2	10.48	50.1	51.10	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				33.63	26.09	22.51	465.68	465.68	
Итого				34.63	26.29	42.71	557.68	557.68	
Всего				162.58	149.57	527.53	4141.14	4141.14	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
5 день									
Завтрак									
Каша пшённая на молоке	250/5	пшено	30	3.45	0.99	19.95	102.60	102.60	171
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.39	7.12	31.81	217.58	217.58	
Бутерброд с маслом	30\10	хлеб пшеничный	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				2.60	8.80	14.30	147.00	147.00	
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	379
		кофейный напиток	4					0.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Яйцо варёное	1	яйцо	1	5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	209
				5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	
Итого				20.49	23.55	81.40	627.51	627.51	
Обед									
Суп картофельный с клёцками	300	бульон/вода	250					0.00	108
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		мука	20	2.16	0.28	13.96	66.80	66.80	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		яйцо	1\5	2.54	2.30	0.14	31.40	31.40	
				24.98	17.64	41.57	248.37	248.37	
Картофельное пюре с маслом	200/10	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.01	42.33	101.55	101.55	
Котлета рыбная	100	рыба	160	25.44	1.44		115.20	115.20	234
		хлеб пшеничный	10	0.77	0.08	5.30	23.60	23.60	
		молоко	15	0.44	0.38	0.72	8.10	8.10	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		яйцо	1/5	2.54	2.30	0.14	31.40	31.40	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				30.01	9.30	11.29	248.15	248.15	
Салат из свеклы с чесноком с сыром	100/5	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	50
		чеснок	2	0.13	0.01	0.60	2.98	2.98	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
		сыр	15	3.95	3.99		52.50	52.50	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				5.88	9.11	12.15	154.82	154.82	

Кисель плодово-ягодный	200	кисель	200		0.03	27.29	109.25	109.25	
				0.00	0.03	27.29	109.25	109.25	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	26.50	118.00	118.00	
				3.85	0.40	26.50	118.00	118.00	
Итого				81.17	47.29	229.83	1295.14	1295.14	

Полдник

Пирог печёный с яблоком	75	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	406
		яйцо	1/6	2.11	1.92	0.12	26.16	26.16	
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яблоко	60	0.36	0.12	6.06	25.2	25.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				9.69	12.20	53.38	360.46	360.46	
Йогурт	220	йогурт	220	9.02	3.30	12.98	125.40	125.40	
				9.02	3.30	12.98	125.40	125.40	
Апельсин	300	апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				21.41	16.10	93.66	614.86	614.86	

Ужин

Капуста тушёная	230/5	капуста	250	4.50	0.25	7.50	57.50	57.50	139
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.26	12.56	10.66	186.81	186.81	
Печень говяжья тушённая в соусе	100/50	печень говяжья	120	29.67	22.90	9.12	393.03	393.03	261
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
				32.29	31.91	16.05	518.93	518.93	
Огурцы натуральные свеж	100	огурцы свеж	100	0.8		5.1	16	16.00	71
				0.80	0.00	5.10	16.00	16.00	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Итого				49.74	48.25	99.28	1078.55	1078.55	

Второй ужин

Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Печенье	30	печенье	30	2.22	2.94	22.32	125.1	125.10	
				2.22	2.94	22.32	125.10	125.10	
Итого				3.22	3.14	42.52	217.10	217.10	
Всего				176.03	138.33	546.69	3833.16	3833.16	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
6 день									
Завтрак									
Каша молочная из риса и пшена	250/5	рис	15	1.05	0.15	11.10	49.95	49.95	175
		пшено	15	1.72	0.50	9.97	51.30	51.30	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.71	6.78	32.93	216.23	216.23	
Бутерброд с маслом, сыром	30\10\25	хлеб пшеничный	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	15
				9.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао с молоком	200	какао-порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	382
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.19	93.49	93.49	
Итого				22.28	25.86	82.62	668.47	668.47	
Обед									
Щи из кв. капусты	300/10	бульон/вода	250					0.00	91
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	60	1.08	0.06	1.80	13.80	13.80	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат-паста	3	0.14			3.06	3.06	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				23.04	19.01	29.69	216.08	216.08	
Гречка с маслом	200/10	гречка	50	5.3	1.64	28.54	154.000	154.00	302
		масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.100	66.10	
				5.38	8.89	28.67	220.01	220.01	
Сарделька отварная с маслом	70/5	сарделька	70	7.21	13.76	1.20	172.00	172.00	252
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				7.25	17.39	1.27	205.05	205.05	
Салат из свеклы с чесноком	100	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	50
		чеснок	2	0.13	0.01	0.60	2.98	2.98	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
		сыр	10	2.63	2.66		35.00	35.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				4.56	7.78	12.15	137.32	137.32	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	30			3.27	11.70	11.70	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	12.27	47.61	47.61	

Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				54.23	55.40	175.95	1259.07	1259.07	
Полдник									
Сырники из творога	170	творог	160	28.8	14.4	4.8	270.4	270.40	219
		мука	15	1.62	0.2	10.48	50.1	51.10	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				33.63	26.09	22.51	465.68	465.68	
Ряженка	220	ряженка	220	6.16	8.80	9.24	118.80	118.80	
				6.16	8.80	9.24	118.80	118.80	
Яблоко	300	яблоко	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				41.59	35.49	62.05	710.48	710.48	
Ужин									
Картофель отварной с луком	180/10	картофель	250	3.6	0.72	29.34	138.600	138.60	126
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.100	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				3.96	8.02	31.12	212.90	212.90	
Котлета куриная	100/5	куры	150	27.3	27.6		357.00	357.00	294
		молоко	15	0.44	0.38	0.72	8.10	8.10	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		хлеб пшеничный	10	0.77	0.08	5.30	23.60	23.60	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				29.91	36.86	14.71	507.94	507.94	
Икра кабачковая	120	икра кабачковая	120	1.68	5.76	10.2	99.60	99.60	
				1.68	5.76	10.20	99.60	99.60	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Чай с лимоном	200/20/15	чай	0.02					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.14	0.02	7.44	33.03	33.03	
Итого				44.18	51.94	119.15	1128.35	1128.35	
Второй ужин									
Вафли	60	вафли	60	2.88	3.36	42.6	210	210.00	
				2.88	3.36	42.60	210.00	210.00	
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	2.00	20.20	92.00	92.00	
Итого				3.88	5.36	62.80	302.00	302.00	
Всего				166.16	174.05	502.57	4068.37	4068.37	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
7 день									
Завтрак									
Суп молочный с вермишелью	250/5	вермишель	30	3.39	0.63	20.88	102.60	102.60	120
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.33	6.76	32.74	217.58	217.58	
Бутерброд с маслом колбаса вар.	30\10\20	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		колбаса вар	20	3.84	6.66	0.45	77.10	77.10	16
				6.44	15.46	14.75	224.10	224.10	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	4					0.00	379
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Итого				19.17	25.25	82.48	641.61	641.61	
Обед									
Борщ с капустой с картофелем	300/10	бульон/вода	250					0.00	82
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	90	1.62	0.09	4.23	25.20	25.20	
		картофель	60	1.20	0.24	9.78	46.20	46.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		свекла	90	1.08		6.21	29.16	26.16	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат - паста	5	0.24		0.95	5.10	5.10	
				22.96	18.68	24.61	186.38	186.38	
Картофельное пюре	200/5	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.01	42.33	101.55	101.55	
Печень говяжья тушённая в соусе	100/50	печень говяжья	120	29.67	22.90	9.12	393.03	393.03	280
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	.
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				30.25	31.58	12.21	486.23	486.23	
Помидор свеж	100	помидор свеж	100	1.20	0.20	4.60	26.00	26.00	70
				1.20	0.20	4.60	26.00	26.00	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	30			3.27	11.70	11.70	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	12.27	47.61	47.61	

Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				74.36	61.80	187.92	1280.77	1280.77	
Полдник									
Ватрушка с творогом	75	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	410
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.2	16.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		творог	30	5.4	2.70	0.90	50.70	50.70	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
					15.79	15.73	48.27	399.05	399.05
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Банан	300	банан	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				18.59	16.53	98.77	617.05	617.05	
Ужин									
Рис отварной с маслом	200/5	рис	50	3.50	0.50	37.00	166.50	166.50	304
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				3.58	7.76	37.14	232.60	232.60	
Рыбная котлета	100	рыба	160	15.9	0.9		72.00	72.00	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	10		9.98		89.90	89.90	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		хлеб	10	0.76	0.07	4.92	23.5	23.50	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		молоко	20	0.58	0.64	0.94	12.00	12.00	
				19.08	12.62	11.05	234.90	234.90	
Салат из свеж капусты с репчатым луком	100	свеж.капуста	100	1.4	4.6	9.8	86	86.00	47
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	2			2	7.98	7.98	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				1.68	9.63	13.44	147.13	147.13	
Хлеб пшеничный	115	хлеб	115	8.05	1.21	53.36	271.4	271.40	
				8.05	1.21	53.36	271.40	271.40	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Итого				35.29	33.72	126.78	967.96	967.96	
Второй ужин									
Пряники	60	пряники	60	2.88	3.38	46.68	210	210.00	
				2.88	3.38	46.68	210.00	210.00	
Снежок	220	снежок	220	6.16	7.04	90.20	123.2	123.20	
				6.16	7.04	90.20	123.20	123.20	
Итого				9.04	10.42	136.88	333.20	333.20	
Всего				156.45	147.72	632.83	3840.59	3840.59	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
8 день									
Завтрак									
Каша рисовая на молоке	250/5	рис	25	1.75	0.25	18.50	83.25	83.25	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				4.69	6.38	30.36	198.23	198.23	
Бутерброд с маслом, сыром	30\10\25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	15
				9.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	382
		какао-порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.19	93.49	93.49	
Итого				21.26	25.46	80.05	650.47	650.47	
Обед									
Рассольник Ленинградский	300/10	бульон/вода	250					0.00	96
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		огурцы сол.	40	0.32	0.04	0.68	5.20	5.20	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		крупа перловая	10	0.93	0.11	6.68	31.50	31.50	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				23.07	19.10	35.25	235.92	235.92	
Картофель отварной с луком	200/5	картофель	250	3.6	0.72	29.34	138.600	138.60	126
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.100	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				3.96	8.02	31.12	212.90	212.90	
Рыба запечённая	100/20	минтай	160	25.44	1.44		145.60	145.60	232
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				27.22	1.74	1.99	169.80	169.80	
Салат из свеклы с чесноком и сыром	100/5	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	50
		чеснок	2	0.13	0.01	0.60	2.98	2.98	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
		сыр	10	2.63	2.66		35.00	35.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				4.56	7.78	12.15	137.32	137.32	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	30			3.27	11.70	11.70	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	12.27	47.61	47.61	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	

				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				72.81	38.97	184.68	1236.55	1236.55	
Полдник									
Запеканка творожно-морковная с молоком сгущённым	200/30	творог	170	30.60	15.30	5.10	287.30	287.30	224
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		мука	15	1.62	0.19	10.48	50.1	50.10	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		сгущённое молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.4	98.40	
		манка	10	1.03	0.10	7.06	33.3	33.30	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		39.94	30.61	47.96	634.26	634.26			
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Яблоко	300	яблоко	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				42.74	31.41	98.46	852.26	852.26	
Ужин									
Макароны отварные	200/10	макароны	65	7.15	0.84	45.50	219.70	219.70	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.100	66.10	
				7.23	8.10	45.64	225.80	225.80	
Курица отварная	100/5	куры	125	22.75	23		297.50	297.50	288
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				22.79	26.63	0.07	330.55	330.55	
Икра кабачковая	120	икра кабачковая	120	1.68	5.76	10.2	99.60	99.60	
				1.68	5.76	10.20	99.60	99.60	
Чай с лимоном	200/15/9	чай	0.02					0.00	377
		лимоны	15	0.13	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.13	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				40.32	41.79	119.03	963.86	963.86	
Второй ужин									
Ряженка	220	ряженка	220	6.16	8.80	9.24	118.80	118.80	
				6.16	8.80	9.24	118.80	118.80	
Слойка с повидлом	75	мука	55	4.12	0.44	28.24	133.6	133.60	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
		повидло	40	0.16		26.00	100.00	100.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				9.50	13.46	62.74	405.93	405.93	
Итого				15.66	22.26	70.98	524.73	524.73	
Всего				192.79	159.89	553.20	4227.87	4227.87	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
9 день									
Завтрак									
Каша ячневая на молоке	250/5	крупа ячневая	30	3.00	0.39	19.62	93.90	93.90	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.94	6.52	31.48	208.88	208.88	
Бутерброд с маслом	30\10	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				2.60	8.80	14.30	147.00	147.00	
Кофейный напиток на молоке	200	кофейный напиток	4					0.00	379
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Яйцо варёное	1	яйцо	1	5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	209
				5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	
Итого				20.04	22.95	81.39	618.81	618.81	
Обед									
Суп с рыбными фрикадельками	300	бульон/вода	250					0.00	106
		фрикадельки рыбные	50	7.55	0.65	1.10	40.50	40.50	107
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				11.17	8.57	28.71	237.30	237.30	
Салат из свеклы отварной с зел. горошком	100	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	53
		зел. горошек	32	0.99	0.06	2.08	12.80	12.80	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.79	5.17	12.64	108.15	108.15	
Капуста тушёная	250/5	капуста	300	5.40	0.30	9.00	69.00	69.00	139
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				6.16	12.61	12.16	198.31	198.31	
Биточки мясные	100/5	мясо	130	21.98	18.90		257.63	257.63	268
		молоко	10	0.29	0.25	0.48	5.40	5.40	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.51	0.06	3.49	16.70	16.70	
		хлеб	10	0.77	0.08	2.65	23.60	23.60	
				23.79	22.96	8.33	344.58	344.58	

Компот из с/ф.	200	сухофрукты	25			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	11.18	43.71	43.71	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				57.91	51.64	164.92	1365.05	1365.05	

Полдник

Булочка молочная с изюмом	90	мука	60	6.48	0.78	41.94	200.40	200.40	434
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		изюм	15	0.34	0.07	9.87	42.15	41.15	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
				12.08	17.50	60.38	447.93	447.93	
Кефир	220	кефир	220	6.38	5.50	8.80	116.60	116.60	
				6.38	5.50	8.80	116.60	116.60	
Апельсин	300	апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				21.16	23.60	93.48	693.53	693.53	

Ужин

Жаркое по - домашнему мясом	200/80	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	259
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат - паста	3	0.14			3.06	3.06	
		мясо	130	21.98	18.90		257.63	257.63	
				27.66	24.95	43.77	340.09	340.09	
Огурец свеж. натуральный	100	огурец свеж	100	0.8		3.4	16	18.00	70
				0.80	0.00	3.40	16.00	16.00	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Хлеб	70	хлеб пшеничный	70	5.39	0.56	37.1	165.2	165.20	
				5.39	0.56	37.10	165.20	165.20	
Итого				36.75	28.21	95.86	603.22	603.22	

Второй ужин

Бутерброд с колбасой	40/20	хлеб пшеничный	40	3.07	0.32	21.2	94.4	94.40	6
		колбаса вар.	20	2.56	4.44	0.3	51.4	51.40	
				5.63	4.76	21.50	145.80	145.80	
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Итого				6.63	4.96	41.70	237.80	237.80	
Всего				142.49	131.36	477.35	3520.41	3520.41	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
10 день									
Завтрак									
Каша гречневая на молоке	250/5	гречка	25	3.15	0.83	14.27	77.00	77.00	183
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.09	6.96	26.13	191.98	191.98	
Бутерброд с маслом с сыром	30\10/25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	
				9.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао на молоке	200	какао-порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	382
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.19	93.49	93.49	
Итого				22.66	26.04	75.82	644.22	644.22	
Обед									
Свекольник	300/10	вода/бульон	250					0.00	
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		свекла	100	1.50	0.14	12.30	58.80	58.80	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
				23.32	19.09	40.19	258.02	258.02	
Макароны отварные	200/5	макароны	65	7.15	0.84	45.50	219.70	219.70	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				7.23	8.10	45.64	285.80	285.80	
Печень говяжья по - строгановски	100/50	печень говяжья	120	29.67	22.90	9.12	393.03	393.03	255
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				30.75	28.02	15.63	469.88	469.88	
Капуста свеж. с репчатым луком	100	свеж.капуста	100	1.4	4.6	9.8	86	86.00	45
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	2			1.99	7.98	7.98	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				1.68	9.64	13.43	147.13	147.13	
Кисель плодово-ягодный	200	кисель	20		0.03	27.29	109.25	109.25	
				0.00	0.03	27.29	109.25	109.25	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	

				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				76.98	67.21	234.08	1703.08	1703.08	
Полдник									
Драчена	120	яйцо	2	25.40	23.00	1.40	314.00	314.00	216
		молоко	25	0.72	0.62	1.20	13.5	13.50	
		мука пшеничная	5	0.51	0.05	3.53	16.70	16.70	
		сметана	5	0.75	0.13	0.17	8.00	8.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				27.42	32.42	6.37	430.20	430.20	
Молоко пастеризованное	250	молоко	250	5.6	7.00	9.00	124.00	124.00	
				5.60	7.00	9.00	124.00	124.00	
Банан	300	банан	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				34.82	40.02	45.67	680.20	680.20	
Ужин									
Картофель отварной с луком	200/10	картофель	250	3.6	0.72	29.34	138.600	138.60	126
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.100	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				3.96	8.02	31.12	212.90	212.90	
Рыба отварная с соусом	100/20	рыба	150	23.85	1.35		108.00	108.00	226
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				27.06	7.85	0.24	180.30	180.30	
Винегрет овощной	150	картофель	67	0.80	0.16	6.50	30.80	30.80	67
		свекла	80	1.57	0.11	9.24	44.17	44.17	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	10		9.98		89.90	89.90	
		огурцы сол/кв. кап	45	0.20	0.03	0.43	3.25	3.25	
		капуста кваш.	36	0.45	0.03	0.75	5.75	5.75	
				3.56	10.37	19.94	189.07	189.07	
Чай с лимоном	200/20/9	чай	0.02					0.00	377
		лимон	15	0.13	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.13	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				43.20	27.54	114.42	890.18	890.18	
Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Слойка с повидлом	75	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
		повидло	40	0.16		26.00	100.00	100.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				11.32	13.74	72.95	455.93	455.93	
Итого				12.32	13.94	93.15	547.93	547.93	
Всего				189.98	174.75	563.14	4465.61	4465.61	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
11 день									
Завтрак									
Каша кукурузная на молоке	250/5	крупа кукурузная	30	2.49	0.36	21.30	97.50	97.50	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.43	6.49	33.16	212.48	212.48	
Бутерброд с маслом	30\10	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				2.60	8.80	14.30	147.00	147.00	
Кофейный напиток на молоке	200	коф. напиток	4					0.00	379
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Яйцо варёное	1	яйцо	1	5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	209
				5.10	4.60	0.30	63.00	63.00	
Итого				19.53	22.92	82.75	622.41	622.41	
Обед									
Щи из кв. капусты	300/10	вода/бульон	250					0.00	91
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		капуста кваш.	60	1.08	0.06	1.80	13.80	13.80	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат-паста	3	0.14			3.06	3.06	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
				23.04	19.01	29.69	215.78	215.78	
Картофельное пюре с маслом	200/10	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.01	42.33	101.55	101.55	
Биточки мясные	100	мясо	130	21.98	18.90		257.63	257.63	268
		молоко	10	0.29	0.25	0.48	5.40	5.40	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.51	0.06	3.49	16.70	16.70	
		хлеб	10	0.77	0.08	2.65	23.60	23.60	
				23.87	22.96	8.33	344.58	344.58	
Салат из свеклы с сол. огурцами	100	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	55
		огурцы сол	25	0.20	0.05	0.80	4.50	4.50	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	

				2.28	5.20	13.00	108.05	108.05	
Кисель плодово-ягодный	200	кисель	20		0.03	27.29	109.25	109.25	
				0.00	0.03	27.29	109.25	109.25	
Хлеб ржаной	150	хлеб ржаной	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				69.14	58.54	212.54	1312.21	1312.21	

Полдник									
Сырники творожные	170	творог	160	28.8	14.4	4.8	270.4	270.40	219
		мука	15	1.62	0.2	10.48	50.1	51.10	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				33.63	26.09	22.51	465.68	465.68	
Молоко пастеризованное	250	молоко	250	5.6	7.00	9.00	124.00	124.00	385
				5.60	7.00	9.00	124.00	124.00	
Банан	300	банан	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				41.03	33.69	61.81	715.68	715.68	

Ужин									
Перловка отварная с маслом	200/10	перловка	50	5.90	6.32	47.40	270.00	270.00	302
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.98	13.58	47.54	336.10	336.10	
Минтай запечённый	100	минтай	160	15.90	0.90		72.00	72.00	232
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				17.68	6.19	1.99	141.15	141.15	
Помидор натуральный св	100	помидор свеж.	100	1.2	0.2	4.6	26	26.00	71
				1.20	0.20	4.60	26.00	26.00	
Чай с лимоном	200/20/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.13	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.13	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				33.48	21.27	117.25	811.16	811.16	

Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92.00	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Печенье	30	печенье	30	2.22	2.94	22.32	125.1	125.10	
				2.22	2.94	22.32	125.10	125.10	
Итого				3.22	3.14	42.52	217.10	217.10	
Всего				166.40	139.56	516.87	3678.56	3682.56	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
12 день									
Завтрак									
Каша манная на молоке	250/5	крупа манная	25	2.57	0.25	17.65	83.25	83.25	181
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.51	6.38	29.51	198.23	198.23	
Бутерброд с маслом, сыром	30\10/25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	
				9.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао на молоке	200	какао-порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	382
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.19	93.49	93.49	
Итого				22.08	25.46	79.20	650.47	650.47	
Обед									
Борщ с капустой с картофелем, со сметаной	300/10	бульон/вода	250					0.00	82
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	90	1.62	0.09	4.23	25.20	25.20	
		картофель	60	1.20	0.24	9.78	46.20	46.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		свекла	90	1.08		6.21	29.16	26.16	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат - паста	5	0.24		0.95	5.10	5.10	
				22.96	18.68	24.61	189.38	189.38	
Салат картофельный с сол. огурцами и зел. горошком	100	картофель	50	1.00	0.20	8.15	38.50	38.50	42
		масло растительное	6		5.99		56.94	56.94	
		огурцы солёные	30	0.24	0.01	0.51	1.30	1.30	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		гор. зелёный конс	30	0.93	0.06	1.95	12.00	12.00	
				2.45	6.30	12.25	116.94	116.94	
Сосиска отварная с соусом	60/30	сосиска	60	6.60	14.34	0.24	156.60	156.60	252
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				7.50	21.71	5.51	247.60	247.60	
Макароны отварные с маслом	200/5	макароны	65	7.15	0.84	45.50	219.70	219.70	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				7.23	8.10	45.64	285.80	285.80	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	11.18	43.71	43.71	

Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				54.14	57.12	185.58	1316.43	1316.43	
Полдник									
Слойка с повидлом	75	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
		повидло	40	0.16		26.00	100.00	100.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				11.32	13.74	72.95	456.03	456.03	
Снежок	220	снежок	220	6.16	7.04	90.20	123.2	123.20	
				6.16	7.04	90.20	123.20	123.20	
Апельсин	300	Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				20.18	21.38	187.45	708.23	708.23	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	200/5	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.01	42.33	101.55	101.55	
Котлета рыбная	100	рыба	160	15.9	0.9		72.00	72.00	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	10		9.98		89.90	89.90	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		хлеб	10	0.76	0.07	4.92	23.5	23.50	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		молоко	20	0.58	0.64	0.94	12.00	12.00	
				19.08	12.62	11.05	234.90	234.90	
Салат из капусты свеж.	100/5	капуста свеж	130	1.82	5.98	12.74	111.80	111.80	45
		масло растительное	5		4.99		4.95	4.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	2			2.00	7.98	7.98	
				2.10	11.01	16.38	132.93	132.93	
Чай с лимоном, сахаром	200/20/9	чай	0.02					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.14	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				35.76	33.94	132.88	777.29	777.29	
Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Пряники	60	пряники	60	2.88	3.38	46.68	210.00	210.00	
				2.88	3.38	46.68	210.00	210.00	
Итого				3.88	3.58	66.88	302.00	302.00	
Всего				137.63	141.48	651.99	3754.42	3754.42	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
13 день									
Завтрак									
Каша полтавская на молоке	250/5	полтавка	30	3.45	0.39	20.37	98.70	98.70	173
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.39	6.52	32.23	213.68	213.68	
Бутерброд с маслом, сыром	30\10\25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	15
				9.17	15.45	14.30	240.75	240.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	379
		кофейный напиток	4					0.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Итого				21.96	25.00	81.52	654.36	654.36	
Обед									
Свекольник	300/10	вода/бульон	250					0.00	
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		свекла	90	1.08		6.21	29.16	26.16	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
				22.90	18.95	34.10	228.38	2238.38	
Икра кабачковая	100	икра кабачковая	100	1.4	4.8	8.5	83.00	83.00	
				1.40	4.80	8.50	83.00	83.00	
Печень говяжья по - строгановски	100/50	печень говяжья	120	29.67	22.90	9.12	393.03	393.03	261
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				30.75	28.02	15.63	469.88	469.88	
Картофель отварной с луком	180/10	картофель	250	3.6	0.72	29.34	138.600	138.60	126
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.100	66.10	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				3.96	8.02	31.12	212.90	212.90	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	11.18	43.71	43.71	
Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	

				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				73.01	62.12	192.43	1470.87	1470.87	
Полдник									
Омлет из 2-х яиц	120/5	яйцо	2	25.40	23.00	1.40	314.00	314.00	210
		молоко	45	1.3	1.12	2.16	24.3	24.30	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				26.78	36.37	3.70	449.35	449.35	
Снежок	220	снежок	220	6.16	7.04	90.20	123.2	123.20	
				6.16	7.04	90.20	123.20	123.20	
Апельсин	300	Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				35.64	44.01	118.20	701.55	701.55	
Ужин									
Рис отварной с маслом	200/5	рис	50	3.50	0.50	37.00	166.50	166.50	304
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				3.58	7.76	37.14	232.60	232.60	
Курица отварная	80/5	куры	100	18.2	18.4		238.00	238.00	288
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				18.24	22.03	0.07	271.05	271.05	
Салат из капусты свеж. с яблоком	100/5	капуста	100	2.42	0.14	6.33	37.69	37.69	46
		масло растительное	5		4.99		4.95	4.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		яблоко	20	0.08		2.52	10.4	10.40	
		сахар	2			2.00	7.98	7.98	
				2.78	5.13	12.49	69.22	69.22	
Чай с лимоном, сахаром	200/15/9	чай	0.02					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				0.14	0.02	7.44	33.03	33.03	
Хлеб пшеничный	115	хлеб	115	8.05	1.21	53.36	271.4	271.40	
				8.05	1.21	53.36	271.40	271.40	
Итого				32.79	36.15	110.50	877.30	877.30	
Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Печенье	30	печенье	30	2.22	2.94	22.32	125.1	125.10	
				2.22	2.94	22.32	125.10	125.10	
Итого				3.22	3.14	42.52	217.10	217.10	
Всего				166.62	170.42	545.17	3921.18	3921.18	

Наименование блюда	Выход, грамм	Набор продуктов	кол-во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм	Энергетическая ценность	Итого	№ тех/карты
14 день									
Завтрак									
Каша пшённая на молоке	250/5	пшено	30	3.45	0.99	19.95	102.60	102.60	171
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.39	7.12	31.81	217.58	217.58	
Бутерброд с маслом, сыр	30\10/25	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		сыр	25	6.57	6.65		93.75	93.75	15
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				9.17	15.45	14.30	243.75	243.75	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Какао на молоке	200	какао-порошок	4	1.00	0.60	0.40	11.56	11.56	382
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.90	3.10	12.19	93.49	93.49	
Итого				22.96	26.20	81.50	672.82	672.82	
Обед									
Рассольник Ленинградский	300/10	бульон/вода	250					0.00	96
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		огурцы сол.	40	0.32	0.04	0.68	5.20	5.20	
		картофель	150	3.00	0.60	24.45	115.50	115.50	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		крупа перловая	10	0.93	0.11	6.68	31.50	31.50	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				23.07	19.46	35.25	235.92	235.92	
Салат из свеклы с чесноком и сыром	100/5	свекла	120	1.80	0.12	10.56	50.40	50.40	50
		чеснок	2	0.13	0.01	0.60	2.98	2.98	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
		сыр	10	2.63	2.66		35.00	35.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				4.56	7.78	12.15	137.32	137.32	
Сарделька отварная с маслом	70/5	сарделька	70	7.21	13.76	1.20	172.00	172.00	252
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				7.25	17.39	1.27	205.05	205.05	
Капуста тушёная	200/5	капуста	300	5.40	0.30	9.00	69.00	69.00	139
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				6.16	12.61	12.16	198.31	198.31	

Кисель плодово-ягодный	200	кисель	200		0.03	27.29	109.25	109.25	
				0.00	0.03	27.29	109.25	109.25	
Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				55.04	59.60	180.02	1318.85	1318.85	
Полдник									
Запеканка творожная с изюмом, со сгущённым молоком	200/40	крупа манная	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	223
		творог	170	30.6	15.30	5.10	287.3	287.30	
		яйцо	1/3	4.20	3.83	0.23	52.33	52.33	
		изюм	15	0.34	0.08	9.87	42.15	42.15	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сгущ.молоко	40	2.84	2.00	22.08	118	118.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				38.49	26.25	47.80	583.31	583.31	
Кефир	250	кефир	250	7.25	6.25	10.00	132.50	132.50	
				7.25	6.25	10.00	132.50	132.50	
Апельсин	300	Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				48.44	33.10	82.10	844.81	844.81	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	200/5	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	128
		молоко	30	0.87	0.75	1.44	16.20	16.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.95	9.01	42.33	101.55	101.55	
Курица тушённая в соусе с томатом	90/50	куры	100	18.2	18.4		238.00	238.00	290
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		морковь	27	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
				19.46	22.18	6.58	306.01	306.01	
Помидор натуральный свеж	100	помидор свеж	100	1.2	0.2	4.6	26	26.00	70
				1.20	0.20	4.60	26.00	26.00	
Чай с молоком, сахаром	220	чай	0.02					0.00	377
		молоко	125	3.62	3.12	6.00	67.50	67.50	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				3.62	3.12	12.99	97.45	97.45	
Хлеб пшеничный	115	хлеб	115	8.05	1.21	53.36	271.4	271.40	
				8.05	1.21	53.36	271.40	271.40	
Итого				38.28	35.72	119.86	802.41	802.41	
Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Вафли	30	вафли	30	0.84	0.99	23.19	106.2	106.20	
				0.84	0.99	23.19	106.20	106.20	
Итого				1.84	1.19	43.39	198.20	198.20	
Всего				166.56	155.81	506.87	3837.09	3841.09	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
15 день									
Завтрак									
Каша рисовая на молоке	250/5	рис	25	1.75	0.25	18.50	83.25	83.25	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				4.69	6.38	30.36	198.23	198.23	
Бутерброд с маслом, колбасой	30\10/20	хлеб	30	2.52	1.54	14.16	80.90	80.90	1
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		колбаса	20	2.56	4.44	0.30	51.40	51.40	
				5.16	13.24	14.60	198.40	198.40	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	379
		кофейный напиток	4					0.00	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Итого				16.25	22.65	79.95	596.56	596.56	
Обед									
Суп картофельный с вермишелью и курицей	300/15	бульон/вода	250					0.00	112
		картофель	80	1.60	0.32	13.04	61.60	61.60	
		морковь	30	0.39	0.03	2.07	10.50	10.50	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		вермишель	5	0.55	0.06	3.52	16.90	16.90	
		курица	60	10.92	11.04		142.80	142.80	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				13.82	18.75	20.41	306.10	306.10	
Винегрет овощной	150/10	картофель	67	0.80	0.16	6.50	30.80	30.80	67
		свекла	80	1.57	0.11	9.24	44.17	44.17	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	10		9.98		89.90	89.90	
		огурцы сол/кв. кап	45	0.20	0.03	0.43	3.25	3.25	
		капуста кваш.	36	0.45	0.03	0.75	5.75	5.75	
				3.56	10.37	19.94	189.07	189.07	
Минтай запечённый	100	минтай	160	15.90	0.90		72.00	72.00	232
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				17.68	6.19	1.99	141.15	141.15	
Горошница с маслом	200/10	горох	70	16.10	1.12	30.16	209.30	209.30	199
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				16.18	8.38	30.30	275.40	275.40	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349

		сахар	9			9.00	35.91	35.91	
				0.00	0.00	11.18	43.71	43.71	
Хлеб ржаной	150	хлеб	150	10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
				10.50	1.80	68.70	315.00	315.00	
Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Итого				65.24	46.02	175.72	1388.43	1388.43	
Полдник									
Слойка с повидлом	75	мука	55	5.94	0.72	38.45	183.70	183.70	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
		повидло	40	0.16		26.00	100.00	100.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				11.32	13.74	72.95	455.93	455.93	
Снежок	250	снежок	250	7	8.00	90.20	140	140.00	
				7.00	8.00	90.20	140.00	140.00	
Апельсин	300	Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				21.02	22.34	187.45	724.93	724.93	
Ужин									
Жаркое по - домашнему мясом	200/80	картофель	250	5.00	1.00	40.75	19.25	19.25	259
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		морковь	27	0.26	0.02	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат - паста	3	0.14			3.06	3.06	
		мясо	130	21.98	18.90		257.63	257.63	
				27.66	24.95	43.77	340.09	340.09	
Салат из капусты свеж	100/5	капуста свеж	120	2.9	0.17	7.6	45.23	45.23	45
		масло растительное	5		4.99		4.95	4.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	2			2.00	7.98	7.98	
				3.18	5.20	11.24	66.36	66.36	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	7			6.99	27.93	27.93	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	11.79	81.93	81.93	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.49	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				42.23	33.93	122.48	763.26	763.26	
Второй ужин									
Сок	200	сок	200	1	0.2	20.2	92	92.00	
				1.00	0.20	20.20	92.00	92.00	
Печенье	30	печенье	30	2.22	2.94	22.32	125.1	125.10	
				2.22	2.94	22.32	125.10	125.10	
Итого				3.22	3.14	42.52	217.10	217.10	
Всего				147.96	128.08	608.12	3690.28	3690.28	