



Утверждено приказом
от 07.07.2024 г. № 122/О

и. о. директора О. А. Сваровская

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шегарская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Примерное (циклическое) пятнадцатидневное меню
для обучающихся школы-интерната
На 2024-2025 учебный год
(7-11 лет, осень)

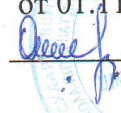
п. Победа

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
8 день									
Завтрак									
Каша рисовая на молоке	200/5	рис	25	1,75	0,25	18,50	82,75	82,75	174
		молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00	54,00	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				4,69	6,38	28,36	189,75	189,75	
Бутерброд с маслом, сыром	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	
		сыр	20	5,26	5,32		75,00	75,00	15
				7,86	14,12	14,20	222,00	222,00	
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	
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	5			4,99	19,95	19,95	
				3,90	3,10	10,19	85,51	85,51	
Итого				19,95	24,13	75,95	615,26	615,26	
Обед									
Рассольник Ленинградский	250/10	бульон/вода	200					0,00	96
		мясо (говядина на кости)	90	16,74	14,40		19,47	19,47	
		огурцы сол.	20	0,16		0,34	0,87	0,87	
		картофель	110	2,20	0,04	17,93	84,70	84,70	
		морковь	20	0,19	0,01	1,02	5,19	5,19	
		лук	10	0,14	0,02	0,82	4,10	4,10	
		крупа перловая	10	0,93	0,11	6,69	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	
				21,90	18,47	27,22	194,88	194,88	
Картофель отварной с луком	150/5	картофель	190	2,80	0,55	22,30	105,34	105,34	126
		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	
				3,12	4,22	24,01	146,59	146,59	
Рыба запечённая	80	минтай	110	10,93	0,62		49,50	49,50	232
		сметана	5	0,75	0,13	0,18	0,80	0,80	
		масло растительное	5		4,99		44,95	44,95	
		лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
				11,96	5,78	1,82	103,45	103,45	
Салат из свеклы с чесноком с сыром	80	свекла	100	1,50	0,10	8,80	42,00	42,00	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	3		2,99		2,97	2,97	
				4,26	5,76	10,39	86,94	86,94	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2,18	7,80	7,80	349

		сахар	14			13,97	55,86	55,86	
				0,00	0,00	16,15	63,66	63,66	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7,00	1,20	45,80	210,00	210,00	
				7,00	1,20	45,80	210,00	210,00	
Итого				48,24	35,43	125,39	805,52	805,52	
Полдник									
Запеканка творожно-морковная с молоком сгущённым	190/30	творог	160	28,80	14,40	4,80	270,40	270,40	224
		яйцо	1/3	4,23	3,83	0,23	52,33	52,33	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
		мука	10	1,08	0,14	6,98	33,4	33,40	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
		морковь	60	0,57	0,03	3,06	15,57	15,57	
		сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	98,40	
		манка	5	0,51	0,05	3,53	16,65	16,65	
		масло растительное	5		4,99		44,95	44,95	
				37,39	29,62	40,31	584,70	584,70	
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	
				40,19	30,42	90,81	802,70	802,70	
Ужин									
Макароны отварные	150/10	макароны	45	6,19	0,73	39,66	190,12	190,12	203
		масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10	66,10	
				6,27	7,99	39,80	256,22	256,22	
Курица отварная	70/5	куры	80	14,56	14,72		190,40	190,40	288
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				14,60	18,35	0,07	223,45	223,45	
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	2					0,00	377
		лимоны	15	0,13	0,015	0,45	5,1	5,10	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
				0,13	0,02	5,44	25,05	25,05	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8,48	1,28	55,68	274,88	274,88	
				8,48	1,28	55,68	274,88	274,88	
Итого				31,16	33,40	111,19	879,20	879,20	
Второй ужин									
Ряженка	250	ряженка	250	7	10,00	10,50	108,00	108,00	
				7,00	10,00	10,50	108,00	108,00	
Слойка с повидлом	65	мука	55	3,65	0,44	28,24	150,30	150,30	418
		молоко	20	0,58	0,5	0,96	10,8	10,80	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
		масло растительное	3		2,99		2,97	2,97	
		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	30	0,12		19,50	75,00	75,00	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				8,99	11,46	54,24	347,67	347,67	
Итого				15,99	21,46	64,74	455,67	455,67	
Всего				155,53	144,84	468,08	3558,35	#ЗНАЧ!	

Утверждено приказом

от 01.11.2023 г. № 157/0

 директор О. Н. Ильина



Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Шегарская школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья»

Примерное (циклическое) пятнадцатидневное меню
для обучающихся школы-интерната
На 2023-2024 учебный год
(7-11 лет, осень, весна)

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
8 день									
Завтрак									
Каша рисовая на молоке	200/5	рис	25	1,75	0,25	18,50	82,75	82,75	174
		молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00	54,00	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				4,69	6,38	28,36	189,75	189,75	
Бутерброд с маслом, сыром	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	
		сыр	20	5,26	5,32		75,00	75,00	15
				7,86	14,12	14,20	222,00	222,00	
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	
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	5			4,99	19,95	19,95	
				3,90	3,10	10,19	85,51	85,51	
Итого				19,95	24,13	75,95	615,26	615,26	
Обед									
Рассольник Ленинградский	250/10	бульон/вода	200					0,00	96
		мясо (говядина на кости)	90	16,74	14,40		19,47	19,47	
		огурцы сол.	20	0,16		0,34	0,87	0,87	
		картофель	110	2,20	0,04	17,93	84,70	84,70	
		морковь	20	0,19	0,01	1,02	5,19	5,19	
		лук	10	0,14	0,02	0,82	4,10	4,10	
		крупа перловая	10	0,93	0,11	6,69	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	
				21,90	18,47	27,22	194,88	194,88	
Картофель отварной с луком	150/5	картофель	190	2,80	0,55	22,30	105,34	105,34	126
		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	
				3,12	4,22	24,01	146,59	146,59	
Рыба запечённая	80	минтай	110	10,93	0,62		49,50	49,50	232
		сметана	5	0,75	0,13	0,18	0,80	0,80	
		масло растительное	5		4,99		44,95	44,95	
		лук	20	0,28	0,04	1,64	8,2	8,20	
				11,96	5,78	1,82	103,45	103,45	
Салат из свеклы с чесноком с сыром	80	свекла	100	1,50	0,10	8,80	42,00	42,00	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	3		2,99		2,97	2,97	
				4,26	5,76	10,39	86,94	86,94	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2,18	7,80	7,80	349

		сахар	14			13,97	55,86	55,86	
				0,00	0,00	16,15	63,66	63,66	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7,00	1,20	45,80	210,00	210,00	
				7,00	1,20	45,80	210,00	210,00	
Итого				48,24	35,43	125,39	805,52	805,52	
Полдник									
Запеканка творожно-морковная с молоком сгущённым	190/30	творог	160	28,80	14,40	4,80	270,40	270,40	224
		яйцо	1/3	4,23	3,83	0,23	52,33	52,33	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
		мука	10	1,08	0,14	6,98	33,4	33,40	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
		морковь	60	0,57	0,03	3,06	15,57	15,57	
		сгущённое молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	98,40	
		манка	5	0,51	0,05	3,53	16,65	16,65	
		масло растительное	5		4,99		44,95	44,95	
				37,39	29,62	40,31	584,70	584,70	
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	
				40,19	30,42	90,81	802,70	802,70	
Ужин									
Макароны отварные	150/10	макароны	45	6,19	0,73	39,66	190,12	190,12	203
		масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66,10	66,10	
				6,27	7,99	39,80	256,22	256,22	
Курица отварная	70/5	куры	80	14,56	14,72		190,40	190,40	288
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				14,60	18,35	0,07	223,45	223,45	
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	2					0,00	377
		лимоны	15	0,13	0,015	0,45	5,1	5,10	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
				0,13	0,02	5,44	25,05	25,05	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8,48	1,28	55,68	274,88	274,88	
				8,48	1,28	55,68	274,88	274,88	
Итого				31,16	33,40	111,19	879,20	879,20	
Второй ужин									
Ряженка	250	ряженка	250	7	10,00	10,50	108,00	108,00	
				7,00	10,00	10,50	108,00	108,00	
Слойка с повидлом	65	мука	55	3,65	0,44	28,24	150,30	150,30	418
		молоко	20	0,58	0,5	0,96	10,8	10,80	
		сахар	5			4,99	19,95	19,95	
		масло растительное	3		2,99		2,97	2,97	
		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	30	0,12		19,50	75,00	75,00	
		масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	33,05	
				8,99	11,46	54,24	347,67	347,67	
Итого				15,99	21,46	64,74	455,67	455,67	
Всего				155,53	144,84	468,08	3558,35	#ЗНАЧ!	

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	200/5	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	5			4.99	19.95	49.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.51	6.38	27.51	190.25	190.25	
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	5			4.99	19.95	49.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
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				19.61	22.81	75.10	592.20	592.20	
Обед									
Борщ с капустой с картофелем, со сметаной	250/10	бульон/вода	200					0.00	82
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	70	1.89	0.11	4.94	29.40	29.40	
		картофель	70	1.40	0.28	11.41	53.90	53.90	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		свекла	70	1.50		8.70	40.83	40.83	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат - паста	3	0.24		0.95	5.10	5.10	
				23.64	18.71	28.26	207.04	207.04	
Салат картофельный с сол. огурцами и зел. горошком	80	картофель	40	0.80	0.16	6.52	30.80	30.80	42
		масло растительное	3		2.99		26.97	26.97	
		огурцы солёные	20	0.16		0.34	0.87	0.87	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		гор. зелёный конс	20	0.62	0.04	1.30	8.00	8.00	
				1.86	3.23	9.80	74.84	74.84	
Печень говяжья по - строгановски	75/50	печень говядины	90	22.25	17.17	6.84	294.77	294.77	255
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	330
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	8.00	8.00	
				24.08	17.45	13.53	334.67	334.67	
Макароны отварные с маслом	150/10	макароны	45	6.19	0.73	39.66	190.12	190.12	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				6.27	7.99	39.80	256.22	256.22	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349

		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	
Хлеб ржаной	100	хлеб	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				62.85	48.58	153.34	1146.43	1146.43	
Полдник									
Запеканка творожная с изюмом, со сгущённым молоком	170/40	крупа манная	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	223
		творог	150	28.69	14.34	4.78	269.34	269.34	
		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	5			4.99	19.95	19.95	
				36.58	25.29	45.48	563.37	563.37	
Снежок	250	снежок	250	7	8.00	102.50	140	140.00	
				7.00	8.00	102.50	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	
				46.28	33.89	172.28	832.37	832.37	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	150/10	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
Котлета рыбная	80	рыба	110	10.93	0.62		49.50	49.50	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	5		4.99		4.95	4.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		крупа манная	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	
		хлеб	10	0.76	0.07	4.92	23.5	23.50	
		молоко	20	0.58	0.64	0.94	12.00	12.00	
				14.08	7.33	11.09	127.40	127.40	
Салат из свеж. капусты	100/5	капуста свеж.	130	3.15	0.18	8.23	49.00	49.00	45
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	2			2.00	7.98	7.98	
				3.62	3.22	12.89	73.34	73.34	
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	5			4.99	19.95	49.95	
				0.14	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	110	хлеб пшеничный	110	8.46	0.88	58.3	259.6	259.60	
				8.46	0.88	58.30	259.60	259.60	
Итого				31.05	20.22	120.28	582.32	582.32	
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				163.01	128.64	563.52	3370.42	3370.42	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
2 день									
Завтрак									
Каша геркулесовая на молоке	200/5	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	5			4.99	19.95	49.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.01	7.68	25.31	195.00	195.00	
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 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	5			4.99	19.95	49.95	
				3.90	3.10	10.19	85.51	85.51	
Итого				22.61	34.45	73.24	702.11	702.11	
Обед									
Суп картофельный с фасолью	250/10	бульон/вода	200					0.00	102
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		картофель	100	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	0.80	0.80	
		фасоль	20	4.20	0.40	9.40	59.60	59.60	
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
				24.06	18.99	27.79	199.21	199.21	
Винегрет овощной	100/5	картофель	20	0.24	0.05	1.94	9.19	9.19	67
		свекла	60	1.29		7.46	35.00	35.00	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		огурцы сол	30	0.13	0.02	0.29	2.17	2.17	
		капуста кваш.	30	0.38	0.03	0.62	4.79	4.79	
				2.51	5.14	12.97	109.49	109.49	
Минтай запечённый	80	минтай	110	10.93	0.62		49.50	49.50	232
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	0.80	0.80	
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
				11.82	3.76	1.00	57.37	57.37	
Картофель отварной с луком	150/10	картофель	190	2.80	0.55	22.30	105.34	105.34	128
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				3.02	7.83	23.26	175.54	175.54	

Кисель плодово-ягодный	200	кисель	200		0.03	27.29	109.25	109.25	
					0.03	27.29	109.25	109.25	
Хлеб ржаной	100	хлеб	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				48.41	36.95	138.11	860.86	860.86	
Полдник									
Булочка с повидлом	65	мука	55	3.65	0.44	28.24	150.30	150.30	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				44.95	44.95	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
				8.22	7.76	54.66	381.97	381.97	
Кефир	250	кефир	250	7.25	6.25	10.00	132.50	132.50	
				7.25	6.25	10.00	132.50	132.50	
Банан	300	банан	300	4.50	1.50	63.00	288.00	288.00	
				4.50	1.50	63.00	288.00	288.00	
				19.97	15.51	127.66	802.47	802.47	
Ужин									
Гречка с маслом	150/10	гречка	40	5.04	1.31	22.83	123.200	123.20	302
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.12	8.57	22.97	189.30	189.30	
Курица тушённая в соусе с томатом	80/50	куры	80	14.56	14.72		190.40	190.40	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	20	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	
				15.82	18.50	6.58	258.41	258.41	
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	2					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
				0.14	0.02	5.44	25.05	25.05	
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				31.25	34.13	100.87	847.24	847.24	
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				124.68	122.93	483.42	3409.68	3409.68	

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	200/5	крупa кукурузная	25	2.07	0.30	17.75	81.25	81.25	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.01	6.43	27.61	188.25	188.25	
Бутерброд с маслом , сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	15
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
Кофейный напиток на молоке	200	коф. напиток	4					0.00	379
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
				19.27	23.58	74.80	602.20	602.20	
Обед									
Суп картофельный с вермишелью и курицей	250/10	бульон/вода	200					0.00	112
		картофель	100	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		вермишель	10	1.10	0.13	7.05	33.80	33.80	
		курица	50	9.10	9.20		119.00	119.00	
		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	
				14.07	13.65	25.61	288.14	288.14	
Капуста тушёная с отварным мясом	250	капуста	200	3.60	0.20	6.00	46.00	46.00	139
		масло сливочное	5	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		мясо	140	26.04	21.00		305.20	305.20	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
				30.94	28.57	12.65	452.26	452.26	
Салат из свеклы с сол. огурцами	100	свекла	100	1.50	0.10	8.80	42.00	42.00	55
		огурцы сол	20	0.16	0.04	0.64	3.60	3.60	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				1.80	5.15	10.26	94.65	94.65	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	

				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
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				56.51	49.17	134.77	1237.71	1237.71	
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	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
				26.74	30.74	3.63	374.32	374.32	
Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	3.5	0.53	23.20	118	118.00	
				3.50	0.53	23.20	118.00	118.00	
Снежок	250	снежок	250	7	8.00	102.50	140	140.00	
				7.00	8.00	102.50	140.00	140.00	
				37.24	39.27	129.33	632.32	632.32	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	150/10	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
Рыба под овощами	80/30	минтай	100	15.90	0.90		72.00	72.00	229
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		морковь	10	0.13	0.01	0.69	3.50	3.50	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
				16.49	7.57	2.40	122.78	122.78	
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	
Хлеб пшеничный	70	хлеб пшеничный	70	4.95	0.75	32.48	160.35	160.35	
				4.95	0.75	32.48	160.35	160.35	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Итого				30.29	19.79	81.83	480.01	480.01	
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				145.99	133.99	487.31	3256.64	3256.64	

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	200/5	полтавка	25	2.87	0.32	16.97	82.25	82.25	173
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.81	6.45	26.83	192.25	192.25	
Бутерброд с сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	15
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
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	5			4.99	19.95	49.95	
				3.90	3.10	20.17	125.41	125.41	
Итого				21.07	24.20	84.40	657.66	657.66	
Обед									
Суп с рыбными фрикадельками	250	бульон/вода	200					0.00	106
		фрикадельки рыбные	50	7.55	0.65	1.10	40.50	40.50	107
		картофель	100	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
				9.99	4.74	19.67	161.65	161.65	
Салат картофельный с огурцами	80	картофель	50	1.00	0.20	8.15	38.50	38.50	37
		лук репчатый	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	3		2.99		2.97	2.97	
				1.60	3.31	11.07	56.87	56.87	
Горошница с маслом	150/10	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	
Сосиска отварная с соусом	60/30	сосиска	60	6.60	14.34	0.24	156.60	156.60	252
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				7.46	18.08	5.51	214.55	214.55	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	
Итого				42.23	35.71	128.50	982.13	982.13	

Булочка с повидлом	65	мука	55	3.65	0.44	28.24	150.30	150.30	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				44.95	44.95	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
				8.22	7.76	54.66	381.97	381.97	
Молоко пастеризованное	250	молоко	250	7	8.75	11.25	155.00	155.00	385
				7.00	8.75	11.25	155.00	155.00	
Яблоко	300	яблоко	300	1.20	1.20	29.40	141.00	141.00	
				1.20	1.20	29.40	141.00	141.00	
				16.42	17.71	95.31	677.97	677.97	
Ужин									
Рагу из курицы	70/140	куры	80	14.56	14.72		190.40	190.40	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	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		томат	3	0.14			3.06	3.06	
		картофель	150	3	0.6	24.45	115.5	115.50	
		18.28	18.43	27.54	357.21	357.21			
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	5			4.99	19.95	49.95	
				0.14	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				28.58	25.49	98.86	756.74	756.74	
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	150	творог	140	26.78	13.38	4.46	251.38	251.38	219
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.7	16.70	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	5			4.99	19.95	49.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				30.53	24.94	13.18	405.28	405.28	
Итого				31.53	25.14	33.38	497.28	497.28	
Всего				139.83	128.25	440.45	3571.78	3571.78	

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 пшѐнная на молоке	200/5	пшено	25	2.87	0.82	16.62	85.50	85.50	171
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.81	6.95	26.48	192.50	192.50	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
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 варѐное	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				19.91	23.38	74.07	594.45	594.45	
Обед									
Суп картофельный с клѐцками	250	бульон/вода	200					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	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		яйцо	1\5	2.54	2.30	0.14	31.40	31.40	
		мясо	50	9.30	8.00		109.00	109.00	
				33.34	25.08	34.23	322.47	322.47	
Картофельное пюре с маслом	150/10	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
Котлета рыбная	80	рыба	110	10.93	0.62		49.50	49.50	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		крупа манная	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	
		хлеб	10	0.76	0.07	4.92	23.5	23.50	
		молоко	20	0.58	0.64	0.94	12.00	12.00	
				14.08	7.33	11.09	167.40	167.40	
Салат из свеклы с чесноком с сыром	80/5	свекла	100	1.50	0.10	8.80	42.00	42.00	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	3		2.99		2.97	2.97	

				4.26	5.76	10.39	86.94	86.94	
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	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				63.43	48.17	161.36	992.99	992.99	
Полдник									
Пирог печёный с яблоком	65	мука	45	2.99	0.36	23.11	122.97	122.97	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	5			4.99	19.95	19.95	
		дрожжи	3	0.37	0.07	0.25	3.27	3.27	
		яблоко	60	0.36	0.12	6.06	25.20	25.20	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.74	11.84	36.04	291.75	291.75	
Йогурт	250	йогурт	250	10.25	3.75	14.75	142.50	142.50	
				10.25	3.75	14.75	142.50	142.50	
Апельсин	300	апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				2.70	0.60	24.30	129.00	129.00	
				19.69	16.19	75.09	563.25	563.25	
Ужин									
Капуста тушёная	150/5	капуста	200	4.80	0.28	12.66	75.38	75.38	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	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.45	8.95	15.39	169.83	169.83	
Печень говяжья тушённая в сое	75/50	печень говядины	90	22.25	17.17	6.84	294.77	294.77	261
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	330
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	8.00	8.00	
				24.08	17.45	13.53	334.67	334.67	
Огурцы натуральные свеж	100	огурцы свеж	100	0.8		3.4	16	16.00	71
				0.80	0.00	3.40	16.00	18.00	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Итого				41.71	30.18	97.79	869.33	869.33	
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				147.96	121.06	450.83	3237.12	3237.12	

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	200/5	рис	10	1.05	0.70	7.40	33.30	33.30	175
		пшено	10	1.15	0.33	6.65	34.20	34.20	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.14	7.16	23.91	174.50	174.50	
Бутерброд с маслом, сыром	30\10\20	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	20	5.26	5.32		75.00	75.00	15
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
Какао с молоком	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	5			4.99	19.95	19.95	
				3.90	3.10	10.19	85.51	85.51	
Итого				20.40	24.91	71.50	600.01	600.01	
Обед									
Щи из кв. капусты	250/10	бульон/вода	200					0.00	91
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	50	0.90	0.05	1.50	11.50	11.50	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		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	
				21.85	18.41	21.69	177.07	177.07	
Гречка с маслом	150/10	гречка	40	5.04	1.31	22.83	123.200	123.20	302
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				5.12	8.57	22.97	189.30	189.30	
Сарделька отварная с маслом	80/5	сарделька	80	8.24	13.76	1.20	172.00	172.00	252
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				8.28	17.39	1.27	205.05	205.05	
Салат из свеклы с чесноком	100	свекла	100	1.50	0.10	8.80	42.00	42.00	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	3		2.99		2.97	2.97	
				4.26	5.76	10.39	86.94	86.94	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	

Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				46.51	51.33	118.27	922.02	922.02	
Полдник									
Сырники из творога	150	творог	140	26.78	13.38	4.46	251.38	251.38	219
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.7	16.70	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				30.53	24.94	13.18	450.23	450.23	
Ряженка	250	ряженка	250	7	10.00	10.50	108.00	108.00	
				7.00	10.00	10.50	135.00	135.00	
Яблоко	300	яблоко	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				39.33	45.54	53.98	711.23	711.23	
Ужин									
Картофель отварной с луком	150/5	картофель	190	2.80	0.55	22.30	105.34	105.34	126
		лук	10	0.28	0.04	1.64	8.20	8.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				3.16	7.85	24.08	179.64	179.64	
Котлета куриная	80/5	куры	100	18.2	18.4		238.00	238.00	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	
		мука	10	1.08	0.14	6.98	33.04	33.04	
				20.81	27.66	14.71	388.94	388.94	
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	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Чай с лимоном	200/15/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.14	0.02	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				0.14	0.02	5.44	25.05	25.05	
Итого				34.27	42.57	110.11	968.11	968.11	
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				144.39	169.71	416.66	3503.37	3503.37	

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	200/5	вермишель	25	3.44	0.40	22.03	105.62	105.62	120
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.38	6.53	31.89	212.62	212.62	
Бутерброд с маслом колбаса вар.	30\10\30	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	
				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	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	379
		кофейный напиток	4					0.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Итого				19.22	25.02	79.63	628.67	628.67	
Обед									
Борщ с капустой с картофелем	250/10	бульон/вода	200					0.00	82
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	70	1.89	0.11	4.94	29.40	29.40	
		картофель	70	1.40	0.28	11.41	53.90	53.90	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		свекла	70	1.50		8.70	40.83	40.83	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат - паста	3	0.24		0.95	5.10	5.10	
				23.64	18.71	28.26	207.04	207.04	
Картофельное пюре с маслом	150/5	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
Печень говяжья тушённая в соусе	75/50	печень говядины	90	22.25	17.17	6.84	294.77	294.77	261
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	8.00	8.00	
				24.08	17.45	13.53	334.67	334.67	
Помидор 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	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	

Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				60.67	46.33	140.90	938.30	938.30	
Полдник									
Ватрушка с творогом	65	мука	45	4.86	0.59	30.64	150.30	150.30	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	20	3.6	1.80	0.60	33.80	33.80	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				12.91	14.70	38.16	340.77	340.77	
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	
				15.71	15.50	88.66	558.77	558.77	
Ужин									
Рис отварной с маслом	150/5	рис	40	2.80	0.40	29.60	133.20	133.20	304
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				2.84	4.03	29.67	166.25	166.25	
Рыбная котлета	80	рыба	110	10.93	0.62		49.50	49.50	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	5		4.99		4.95	4.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		крупа манная	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	
		хлеб	10	0.76	0.07	4.92	23.5	23.50	
		молоко	20	0.58	0.64	0.94	12.00	12.00	
				14.08	7.33	11.09	127.40	127.40	
Салат из св. капусты с репчатым луком	100	св. капуста	80	1.94	0.11	5.06	30.15	30.16	45
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.22	5.14	7.69	87.29	87.29	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		молоко	150	4.35	3.75	7.20	81.00	81.00	
				4.35	3.75	12.19	100.95	100.95	
Итого				31.97	21.53	116.32	756.77	756.77	
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	250	снежок	250	7	8.00	102.50	140	140.00	
				7.00	8.00	102.50	140.00	140.00	
Итого				9.88	11.38	149.18	350.00	350.00	
Всего				137.45	119.76	574.69	3232.51	3232.51	

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	200/5	рис	25	1.75	0.25	18.50	82.75	82.75	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				4.69	6.38	28.36	189.75	189.75	
Бутерброд с маслом, сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	15
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				3.90	3.10	10.19	85.51	85.51	
Итого				19.95	24.13	75.95	615.26	615.26	
Обед									
Рассольник Ленинградский	250/10	бульон/вода	200					0.00	96
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		огурцы сол.	20	0.16		0.34	0.87	0.87	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		крупа перловая	10	0.93	0.11	6.69	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	
				21.90	18.47	27.22	194.88	194.88	
Картофель отварной с луком	150/5	картофель	190	2.80	0.55	22.30	105.34	105.34	126
		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	
				3.12	4.22	24.01	146.59	146.59	
Рыба запечённая	80	минтай	110	10.93	0.62		49.50	49.50	232
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	0.80	0.80	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				11.96	5.78	1.82	103.45	103.45	
Салат из свеклы с чесноком с сыром	80	свекла	100	1.50	0.10	8.80	42.00	42.00	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	3		2.99		2.97	2.97	
				4.26	5.76	10.39	86.94	86.94	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	

				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				48.24	35.43	125.39	805.52	805.52	
Полдник									
Запеканка творожно-морковная с молоком сгущённым	190/30	творог	160	28.80	14.40	4.80	270.40	270.40	224
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		мука	10	1.08	0.14	6.98	33.4	33.40	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		морковь	60	0.57	0.03	3.06	15.57	15.57	
		сгущённое молоко	30	2.16	2.55	16.65	98.4	98.40	
		манка	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
			37.39	29.62	40.31	584.70	584.70		
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	
				40.19	30.42	90.81	802.70	802.70	
Ужин									
Макароны отварные	150/10	макароны	45	6.19	0.73	39.66	190.12	190.12	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				6.27	7.99	39.80	256.22	256.22	
Курица отварная	70/5	куры	80	14.56	14.72		190.40	190.40	288
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				14.60	18.35	0.07	223.45	223.45	
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	2					0.00	377
		лимоны	15	0.13	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				0.13	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				31.16	33.40	111.19	879.20	879.20	
Второй ужин									
Ряженка	250	ряженка	250	7	10.00	10.50	108.00	108.00	
				7.00	10.00	10.50	108.00	108.00	
Слойка с повидлом	65	мука	55	3.65	0.44	28.24	150.30	150.30	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		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	30	0.12		19.50	75.00	75.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				8.99	11.46	54.24	347.67	347.67	
Итого				15.99	21.46	64.74	455.67	455.67	
Всего				155.53	144.84	468.08	3558.35	#####	

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	200\5	крупа ячневая	25	2.50	0.32	16.35	78.25	78.25	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.44	6.45	26.21	185.25	185.25	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
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				19.54	22.88	73.80	587.20	587.20	
Обед									
Суп с рыбными фрикадельками	250	бульон/вода	200					0.00	106
		фрикадельки рыбные	50	7.55	0.65	1.10	40.50	40.50	107
		картофель	100	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				10.13	4.76	20.49	165.75	165.75	
Салат из свеклы отварной с зел. горошком	80	свекла	100	1.50	0.10	8.80	42.00	42.00	53
		зел. горошек	20	0.62	0.04	1.30	8.00	8.00	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.12	5.13	10.10	94.95	94.95	
Капуста тушёная	200\5	капуста	200	4.80	0.28	12.66	75.38	75.38	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	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.45	8.95	15.39	169.83	169.83	
Биточки мясные	100	мясо	110	18.60	16.00		218.00	218.00	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	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		мука	5	0.51	0.06	3.49	16.70	16.70	
		хлеб	10	0.77	0.08	2.65	23.60	23.60	
				20.35	20.04	7.51	300.85	300.85	

Компот из с/ф.	200	сухофрукты	20			2.18	7.80	7.80	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.15	63.66	63.66	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				45.05	40.08	115.44	1005.04	1005.04	
Полдник									
Булочка молочная с изюмом	70	мука	50	5.40	0.65	34.95	167.00	167.00	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	10	0.23	0.05	6.58	28.1	28.10	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		яйцо	1/3	4.23	3.83	0.23	52.33	52.33	
				10.85	13.72	48.03	359.45	359.45	
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	
				20.80	20.57	82.33	620.95	620.95	
Ужин									
Жаркое по - домашнему мясом	180/80	картофель	200	4.00	0.80	32.60	15.40	15.40	259
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		томат - паста	3	0.14			3.06	3.06	
		мясо	140	26.04	21.00		305.20	305.20	
				30.65	26.84	35.26	382.00	382.00	
Огурец свеж. натуральный	100	огурцы св.	100	0.8	0	3.4	16	16.00	70
				0.80	0.00	3.40	16.00	16.00	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Хлеб	70	хлеб пшеничный	70	4.9	0.74	32.48	165.2	165.20	
				4.90	0.74	32.48	165.20	165.20	
Итого				39.25	30.08	80.93	637.15	637.15	
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				131.27	118.57	394.20	3088.14	3088.14	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
10 день									
Завтрак									
Каша гречневая на молоке	200/5	гречка	25	3.15	0.83	14.28	77.00	77.00	183
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				6.09	6.96	24.14	184.00	184.00	
Бутерброд с маслом с сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				3.90	3.10	10.19	85.51	85.51	
Итого				21.35	24.71	71.73	609.51	609.51	
Обед									
Свекольник	250/10	вода/бульон	200					0.00	
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		свекла	59	0.89	0.06	5.19	24.78	24.78	
		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	
				21.70	18.42	25.38	187.29	187.29	
Макароны отварные с маслом	150/5	макароны	45	6.19	0.73	39.66	190.12	190.12	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				6.27	7.99	39.80	256.22	256.22	
Печень говяжья по - строгановски	75/50	печень говядины	90	22.25	17.17	6.84	294.77	294.77	255
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				23.33	22.31	13.35	371.62	371.62	
Капуста свеж. с репчатым луком	100	св. капуста	80	1.94	0.11	5.06	30.15	30.16	45
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.22	5.14	7.69	87.29	87.29	
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	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	

				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				60.52	55.09	159.31	1221.67	1221.67	
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	7	8.75	11.25	155.00	155.00	
				7.00	8.75	11.25	155.00	155.00	
Банан	300	банан	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				36.22	41.77	47.92	711.20	711.20	
Ужин									
Картофель отварной с луком	150/10	картофель	190	2.80	0.55	22.30	105.34	105.34	128
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				3.16	7.85	24.08	179.64	179.64	
Рыба отварная с соусом	80/20	рыба	130	20.67	1.17		93.60	93.60	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	
				23.88	7.67	0.24	165.90	165.90	
Винегрет овощной	100/5	картофель	20	0.24	0.05	1.94	9.19	9.19	67
		свекла	60	1.29		7.46	35.00	35.00	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		огурцы сол	30	0.13	0.02	0.29	2.17	2.17	
		капуста кваш.	30	0.38	0.03	0.62	4.79	4.79	
				2.51	5.14	11.97	109.49	109.49	
Чай с лимоном	200/15/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.13	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				0.13	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	120	хлеб пшеничный	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				38.16	21.96	97.41	754.96	754.96	
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	65	мука	55	3.65	0.44	28.24	150.30	150.30	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		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	30	0.12		19.50	75.00	75.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				8.99	11.46	54.24	347.67	347.67	
Итого				9.99	11.66	74.44	439.67	439.67	
Всего				166.24	155.19	450.81	3737.01	3737.01	

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	200/5	крупа кукурузная	25	2.07	0.30	17.75	81.25	81.25	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.01	6.43	27.61	188.25	188.25	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
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				19.11	22.86	75.20	590.20	590.20	
Обед									
Щи из кв. капусты	250/10	бульон/вода	200					0.00	91
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	50	0.90	0.05	1.50	11.50	11.50	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		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	
				21.85	18.41	21.69	177.07	177.07	
Картофельное пюре с маслом	150/5	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
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	8.28	314.58	314.58	
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	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				2.14	5.18	12.18	103.95	103.95	

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	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				59.61	56.55	147.80	1011.78	1011.78	
Полдник									
Сырники творожные	150	творог	140	26.78	13.38	4.46	251.38	251.38	219
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.7	16.70	
		яйцо	1/4	3.17	2.87	0.17	39.25	39.25	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				30.53	24.94	13.18	405.28	405.28	
Молоко пастеризованное	250	молоко	250	7	8.75	11.25	155.00	155.00	385
				7.00	8.75	11.25	155.00	155.00	
Банан	300	банан	300	1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				1.80	0.60	30.30	126.00	126.00	
				39.33	34.29	54.73	686.28	686.28	
Ужин									
Перловка отварная с маслом	150/10	перловка	40	4.72	5.06	37.92	216.00	216.00	302
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				4.80	12.32	38.06	282.10	282.10	
Минтай запечённый	80	минтай	110	10.93	0.62		49.50	49.50	232
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	0.80	0.80	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				11.96	5.78	1.82	103.45	103.45	
Помидор натуральный св	100	помидор св.	120	1.44	0.24	6.96	31.2	31.20	71
				1.44	0.24	6.96	31.20	31.20	
Чай с лимоном	200/15/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.13	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				0.13	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	110	хлеб пшеничный	110	8.46	0.88	58.3	259.6	259.60	
				8.46	0.88	58.30	259.60	259.60	
Итого				26.79	19.24	110.58	701.40	701.40	
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				148.06	136.08	430.83	3206.76	3206.76	

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	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.51	6.38	27.51	190.25	190.25	
Бутерброд с маслом, сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				3.90	3.10	10.19	85.51	85.51	
Итого				20.77	24.13	75.10	615.76	615.76	
Обед									
Борщ с капустой с картофелем, со сметаной	250/10	бульон/вода	200					0.00	82
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		капуста	50	1.35	0.08	3.53	21.00	21.00	
		картофель	70	1.40	0.28	11.41	53.90	53.90	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		сметана	10	1.50	0.26	0.35	16.00	16.00	
		свекла	60	1.29		7.46	35.00	35.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		томат - паста	3	0.24		0.95	5.10	5.10	
				20.89	18.68	25.61	192.81	192.81	
Салат картофельный с сол. огурцами и зел. горошком	80	картофель	40	0.80	0.16	6.52	30.80	30.80	42
		масло растительное	3		2.99		29.7	29.70	
		огурцы солёные	20	0.16		0.34	0.87	0.87	
		лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		гор. зелёный конс	20	0.62	0.04	1.30	8.00	8.00	
				1.72	3.21	8.98	73.47	73.47	
Сосиска отварная с соусом	60/30	сосиска	60	6.60	14.34	0.24	156.60	156.60	252
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				7.46	18.08	5.51	214.55	214.55	
Макароны отварные с маслом	150/5	макароны	45	6.19	0.73	39.66	190.12	190.12	203
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				6.27	7.99	39.80	256.22	256.22	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	15			2.45	8.78	8.78	349

		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.42	64.64	64.64	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				43.34	49.10	142.12	1011.69	1011.69	
Полдник									
Слойка с повидлом	65	мука	45	2.99	0.36	23.11	122.97	122.97	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		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	30	0.12		19.50	75.00	75.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				8.33	11.44	49.11	319.94	319.94	
Снежок	250	снежок	250	7	8.00	102.50	140	140.00	
				7.00	8.00	102.50	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	
				18.03	20.04	175.91	588.94	588.94	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	150/10	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
Котлета рыбная	80	рыба	110	10.93	0.62		49.50	49.50	234
		яйцо	1/5	1.02	0.92	0.06	12.6	12.60	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		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	
				13.57	7.28	7.56	150.75	150.75	
Салат из капусты свеж.	100/5	капуста св	130	3.15	0.18	8.23	49.00	49.00	45
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
				3.43	3.21	10.86	64.16	64.16	
Чай с лимоном, сахаром	200/15/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				0.14	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	100	хлеб	100	7	1.05	46.4	236	236.00	
				7.00	1.05	46.40	236.00	236.00	
Итого				28.89	20.33	102.82	572.89	572.89	
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				114.91	117.18	562.83	3091.28	3091.28	

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	200/5	полтавка	25	2.87	0.32	16.97	82.25	82.25	173
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.81	6.45	26.83	189.25	189.25	
Бутерброд с маслом, сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	
				7.89	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
Кофейный напиток на молоке	200	молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	379
		кофейный напиток	4					0.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Итого				20.21	23.60	74.02	603.20	603.20	
Обед									
Свекольник	250/10	вода/бульон	200					0.00	
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		свекла	59	0.89	0.06	5.19	24.78	24.78	
		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	
				21.70	18.42	25.38	177.28	177.28	
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	
Печень говяжья по - строгановски	75/50	печень говядины	90	22.25	17.17	6.84	294.77	294.77	255
		морковь	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		лук репчатый	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		мука	5	0.54	0.07	3.49	16.70	16.70	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				23.33	22.31	13.35	371.62	371.62	
Картофель отварной с луком	150/10	картофель	190	2.80	0.55	22.30	105.34	105.34	128
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	66.10	66.10	
				3.02	7.83	23.26	175.54	175.54	
Компот из с/ф	200	сухофрукты	15			2.45	8.78	8.78	349
		сахар	14			13.97	55.86	55.86	
				0.00	0.00	16.42	64.64	64.64	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	

Итого				56.73	55.52	134.41	1098.68	1098.68	
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	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
				26.74	32.74	3.63	416.30	416.30	
Снежок	250	снежок	250	7	8.00	102.50	140	140.00	
				7.00	8.00	102.50	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	
				36.44	41.34	130.43	685.30	685.30	
Ужин									
Рис отварной	150/5	рис	40	2.80	0.40	29.60	133.20	133.20	304
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				2.84	4.03	29.67	166.25	166.25	
Курица отварная	70/5	куры	80	14.56	14.72		190.40	190.40	288
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				14.60	18.35	0.07	223.45	223.45	
Салат из капусты свеж. с яблоком	100/5	капуста	130	3.15	0.18	8.23	49.00	49.00	47
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		яблоко	20	0.08		2.52	10.4	10.40	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
				3.56	3.20	13.58	75.65	75.65	
Чай с лимоном, сахаром	200/15/9	чай	2					0.00	377
		лимон	15	0.135	0.015	0.45	5.1	5.10	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				0.14	0.02	5.44	25.05	25.05	
Хлеб пшеничный	120	хлеб	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				29.62	26.88	104.44	765.28	765.28	
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				146.22	150.48	485.82	3369.56	3369.56	

Наименование блюд	Выход, грамм	Набор продуктов	кол- во грамм	Белки грамм	Жиры грамм	Углев оды грам	Энерг етичес кая ценнос	Итого	№ тех/ка рты
14 день									
Завтрак									
Каша пшённая на молоке	250/5	пшено	25	2.87	0.82	16.62	85.50	85.50	171
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				5.81	6.95	26.48	192.50	192.50	
Бутерброд с маслом, сыром	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	
		сыр	20	5.26	5.32		75.00	75.00	
				7.86	14.12	14.20	222.00	222.00	
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	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				3.90	3.10	10.19	85.51	85.51	
Итого				21.07	24.70	74.07	618.01	618.01	
Обед									
Рассольник Ленинградский	250/10	бульон/вода	200					0.00	96
		мясо (говядина на кости)	90	16.74	14.40		19.47	19.47	
		огурцы сол.	20	0.16		0.34	0.87	0.87	
		картофель	110	2.20	0.04	17.93	84.70	84.70	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	0.41	0.41	
		крупа перловая	10	0.93	0.11	6.69	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	
				21.90	18.47	27.28	191.19	191.19	
Салат из свеклы с чесноком и сыром	80/5	свекла	100	1.50	0.10	8.80	42.00	42.00	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	3		2.99		2.97	2.97	
				4.26	5.76	10.39	86.94	86.94	
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	170/5	капуста	200	3.60	0.20	6.00	46.00	46.00	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	20	0.26	0.04	1.38	7.00	7.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				4.32	8.90	9.09	142.26	142.26	

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	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				44.73	51.75	121.12	944.69	944.69	
Полдник									
Запеканка творожная с изюмом, со сгущённым молоком	170/40	крупа манная	5	0.51	0.05	3.53	16.65	16.65	223
		творог	150	28.69	14.34	4.78	269.34	269.34	
		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	5			4.99	19.95	19.95	
				36.58	25.29	45.48	563.37	563.37	
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	
				46.53	32.14	79.78	824.87	824.87	
Ужин									
Картофельное пюре с маслом	150/5	картофель	190	3.80	0.76	30.98	14.63	14.63	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	
				4.75	8.77	32.56	96.93	96.93	
Курица тушённая в соусе с томатом	80/50	куры	80	14.56	14.72		190.40	190.40	290
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
		морковь	20	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	
				15.68	18.48	5.76	254.31	254.31	
Помидор натуральный свеж	100	помидор св.	100	1.2	0.2	4.6	26	26.00	71
				1.20	0.20	4.60	26.00	30.00	
Чай с молоком, сахаром	200/15/9	чай	2					0.00	377
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Хлеб пшеничный	120	хлеб	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				33.01	31.23	108.39	726.07	726.07	
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				147.18	141.01	426.75	3311.84	3311.84	

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	82.75	82.75	174
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				4.69	6.38	28.36	189.75	189.75	
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	2.56	4.44	0.30	51.40	51.40	16
				5.16	13.24	14.60	198.84	198.84	
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	5			4.99	19.95	19.95	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Итого				16.25	22.65	75.95	580.54	580.54	
Обед									
Суп картофельный с вермишелью и курицей	250/10	бульон/вода	200					0.00	112
		картофель	100	2.00	0.40	16.30	77.00	77.00	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.1	4.10	
		вермишель	10	1.10	0.13	7.05	33.80	33.80	
		курица	50	9.10	9.20		119.00	119.00	
		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	
				14.07	13.65	25.61	288.14	288.14	
Винегрет овощной	100/5	картофель	20	0.24	0.05	1.94	9.19	9.19	67
		свекла	60	1.29		7.46	35.00	35.00	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук репчатый	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		масло растительное	5		4.99		44.95	44.95	
		огурцы сол	30	0.13	0.02	0.29	2.17	2.17	
		капуста кваш.	30	0.38	0.03	0.62	4.79	4.79	
				2.37	5.12	12.15	105.39	105.39	
Минтай запечённый	80	минтай	110	10.93	0.62		49.50	49.50	232
		сметана	5	0.75	0.13	0.18	0.80	0.80	
		масло растительное	3		2.99		29.7	29.70	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
				11.97	3.78	1.82	88.20	88.20	
Горошница с маслом	150/10	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	15			2.45	8.78	8.78	349

		сахар	15			14.96	59.85	59.85	
				0.00	0.00	17.41	68.63	68.63	
Хлеб ржаной	100	хлеб ржаной	100	7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
				7.00	1.20	45.80	210.00	210.00	
Итого				52.21	32.13	133.09	1029.76	1029.76	
Полдник									
Слойка с повидлом	65	мука	55	3.65	0.44	28.24	150.30	150.30	418
		молоко	20	0.58	0.5	0.96	10.8	10.80	
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		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	30	0.12		19.50	75.00	75.00	
		масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33.05	33.05	
				8.99	11.46	54.24	347.67	347.67	
Снежок	250	снежок	250	7	8.00	102.50	140	140.00	
				7.00	8.00	102.50	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	
				18.69	20.06	181.04	616.67	616.67	
Ужин									
Жаркое по - домашнему мясом	180/80	картофель	200	4.00	0.80	32.60	15.40	15.40	259
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	10	0.14	0.02	0.82	4.10	4.10	
		томат - паста	3	0.14			3.06	3.06	
		мясо	130	21.98	18.90		257.63	257.63	
				26.45	22.72	34.44	288.53	288.53	
Салат из капусты свеж.	100/5	капуста свеж	130	3.15	0.18	8.23	49.00	49.00	45
		масло растительное	3		2.99		2.97	2.97	
		морковь	20	0.19	0.01	1.02	5.19	5.19	
		лук	20	0.28	0.04	1.64	8.2	8.20	
		сахар	1			0.99	3.99	3.99	
				3.62	3.67	11.88	69.35	69.35	
Чай с молоком	200	чай	2					0.00	378
		сахар	5			4.99	19.95	19.95	
		молоко	100	2.90	2.50	4.80	54.00	54.00	
				2.90	2.50	9.79	73.95	73.95	
Хлеб пшеничный	120	хлеб	120	8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
				8.48	1.28	55.68	274.88	274.88	
Итого				41.45	30.17	111.79	706.71	706.71	
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				131.82	108.15	544.39	3150.78	3150.78	