

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**
683024, г. Петропавловск-Камчатский, ул. 50 лет Октября, 13 Кор. Б. Тел. (ФАКС) 8(4152)231-252

**20 - дневное диетическое перспективное меню
(с исключением цельного молока)
на возраст 11-18 лет**



«Утверждаю»
Директор ШКОЛЫ «Камчатская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
О.С. Опрятова
подпись от 09.09.2024г. №35.1/4

ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		<химический состав													
	кг	шт	кг	шт	кг	шт	белки	жиры	углевод	энерг.ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А		
ЗАВТРАК																				
Каша из овсяных хлопьев на кокосовом масле	250		8,0	13,0	29,0	270,0	125	26,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36					ДОУ67	
Ябло вареное вкрутую	60		5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1					КП14,1	
Омлет сливочное пром.	20		0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12						
Корейский напиток с молоком	200		1,6	0,8	16,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,2					ДОУ125	
Хлеб пшеничный	80		6,0	2,5	40,0	196,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	10		0,6	0,1	4,0	19,0	15	5	2,5	0,4	0,0	0,0	0,0	0						
21%																				
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			21,3	40,8	89,4	846,8	395,8	67,2	469,9	3,0	0,3	0,9	1,3	0,78						
ОБЕД																				
23 АВ ТРАК																				
Фрукты по сезону	270		270																	
Компот из яблома	200		0,4	0,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0					ДОУ122	
Варенки пром.	30		2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0							
10,00%																				
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК			4,2	9,2	71,6	374	30,7	24,7	120	1,04	0,17	0,144	42,8	0						
ОБЕД																				
Икра кабачковая для детского пром.	100		1,9	8,9	7,7	119	37	15	41	0,7	0,02	0,05	0,4	0					ДОУ4	
Суп рыбный с отварной рыбой	300		18,0	0,1	12,0	156,0	266	40,8	199	2	0,1	0,15	9	0,04					ДОУ41	
Тертая говядина	100		12,0	10,0	6,0	167,0	136,0	18,0	9,0	2,0	0,0	0,2	1,7	0,01					ДОУ06	
Картофель отварной	230		2,7	7,0	30,0	249,0	134,0	49,0	23,0	2,3	0,2	2,2	0						ДОУ53	
Компот из вишни мороженой	200,0		0,3	0,1	15,0	66,0	6,6	6,2	7,8	0	0	0	2,0	0					ДОУ123	
Хлеб пшеничный	100		7,0	0,8	49,0	250,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	50		2,5	0,4	16,0	120,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0						
ВСЕГО НА ОБЕД			44,4	27,3	135,7	1129,0	703,6	162,0	384,0	12,4	0,6	0,7	53,1	0,05						
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200		1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0						
Ватрушка с творогом	100		10	11	33	287,0	111	15	67	0,91	0,08	0,16	0						ДОУ136	
12,0 %																				
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			11,0	11,2	53,0	385,0	125,0	23,0	82,0	3,7	0,1	0,2	4,0	0						
УЖИН																				
Салат из отварной свеклы с рсм	100		1,7	7	23	103	44	22	37	1,4	0,02	0,04	5	0					ДОУ18	
Рыба (филе) припущенная	160		32,0	3,2	0,0	160,0	47,0	3,6	7,1	0,12	0,001	0,25	0,49	0					КП13,20	
Макаронные изделия с сыром запеченные	180		11,0	1,0	36,0	248,0	50	9	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06					ДОУ76	
Чай с сахаром и лимон	200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0					ДОУ132	
Хлеб пшеничный	160		6,0	4,8	1,8	30,0	150,0	32	7	1,1	0,5	0,07	0,05	0						
Хлеб ржано-пшеничный	90		5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0						
21%																				
ВСЕГО НА УЖИН			55,3	23,9	129,0	864,0	735,0	120,5	163,9	6,0	0,4	0,4	6,1	0,06						
21 ЧАС																				
Логанг литьевой в асорт. в пром упаковке	200		4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4						
Сухари пром.	10		1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0						
ВСЕГО НА 2 УЖИН			5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	1,6	0,4						
5%																				
ВСЕГО В ДЕНЬ			142,1	119,0	494,4	3765,8	2166,1	424,4	1474,8	26,7	2,2	2,5	108,9	11,3						

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав															
	г	кг	г	кг	г	кг	белки	жиры	углеводы	энерг. Ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А				
							г	г	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг				
ЗАВТРАК																						
Каша рисовая на кокосовом молоке		250		5,5		7,6		38,0	242,0		216		42		245,0		0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДОУ10
Биточек из говядины		80		10		6		6	100		100		16		11		0,8	0,05	0	0	0	ДОУ97
Масло сливочное пром.		20		0,08		17,7		0,144	153,0		2,8		0		16,4		0	0,014	0	0,12		ДОУ132
Чай с сахаром		200		0,0		0,0		13,0	52,0		4		4,5		11,0		0,6	0,0	0,6	0,0	0	
Хлеб пшеничный 40 40		40		3,2		0,3		32,0	95,0		42		5,6		8,8		0,4	0,04	0	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 30 30		30		2,4		0,3		12,0	60,0		45		14		8,0		1,2	0,0	0,0	0,0	0	
20%																						
ВСЕГО НА ЗАВТРАК				22,2		40,9		95,3	770,0		309,8		166,1		301,2		3,7	0,1	0,5	1,7	0,53	
ОБЕД																						
Фрукты по сезону				27,0		27,0		27	124		0		0		69		0,64	0,1	0,064	42,0	0	
Печенье пром.шп.ш.не		30		2,8		2,8		19,5	127,0		2		1,5		10,5		0,4	0,2	0,1	0	0	
Чай с сахаром		200		0,0		0,0		13,0	52,0		4		4,5		11,0		0,6	0,0	0,6	0,0	0,0	ДОУ132
ВСЕГО НА ОБЕД				3,8		3,8		59,5	303		6		6		90,5		1	0,2	0,169	42,6	0	
УЖИН																						
Салат из свежих огурцов с р/м		100		0,8		7		3	77,0		36		13		20		0,56	0,04	0,04	31	0	ДОУ17
Сул картофельный с макаронными изделиями на курином б-не		300		5,4		1,0		21,0	123,0		412		33		35		0,9	0,12	0,12	5	0	ДОУ34
Пюре отварная		120		2,6		17		0	249		114		14,8		13		1	0,2	0,15	1,8	0,044	ДОУ108
Легкая капуста отв. запаренная в сах. соусе		200,0		5,2		20,0		13,0	260,0		108,0		34,0		81		2,5	0,1	0,2	48	0,1	ДОУ49
Компот из сухофруктов		200		0,4		0,0		24,6	97,0		29		23		41		0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122
Хлеб пшеничный 100 100		100		7,0		0,8		49,0	237,0		64		14		22		1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 90 90		90		5,8		0,9		27,0	151,0		135		42		25,0		3,4	0,2	0,0	0,0	0	
30% % по ккал																						
ВСЕГО НА ОБЕД				50,6		46,7		137,6	1194,0		898,0		173,8		237,0		10,0	0,7	0,686	6	0,144	
ПОЛДНИК																						
Сок фруктовый в ассортименте европ.		200		1		0,2		20	98		14		8		15		2,8	0,02	0,02	4	0	
Сырники, запеченные		200		3,4		27		26	500,0		436		42		292		1,3	0,1	0,56	0,40	15	ДОУ83
15% % по ккал																						
ВСЕГО НА ПОЛДНИК 35,0 27,2 46,0 599,0 450,0 50,0 307,0																						
УЖИН																						
Салат из свежей белокоч.ка с р/м		100		1,0		7,8		8,2	101,0		28,4		18,6		39,6		0,8	0,0	0,0	18,2	0	ДОУ11
Котлета из говядины запеченная		100		15,0		12,0		7,0	125,0		125		20		13		1,2	0,07	0,1	0	0	КАП1,15
Пюре картофельное		230		4,3		7,0		6,7	87,0		126		35		84,0		1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	ДОУ56
Чай с сахаром		200		0,0		0,0		13,0	52,0		4		4,5		11,0		0,6	0,0	0,6	0,6	0,0	ДОУ132
Хлеб пшеничный 100 100		100		7,0		0,8		49,0	237,0		64		14		22		1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный 30 30		30		2,4		0,3		12,0	60,0		45		14		8,0		1,2	0,0	0,0	0,0	0	
21% % по ккал																						
ВСЕГО НА УЖИН				29,7		27,9		95,9	662,0		392,4		106,1		177,6		5,9	0,4	0,325	8	0,15	
Итого за день																						
Кисломолочный напиток кефир 3,2% 200 200		200		5,6		6,4		8,0	112,0		190		28		240		0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	
Сухари пром. 10 10																						
5% % по ккал																						
ВСЕГО НА 2 УЖИНА				7,0		6,6		14,6	159,0		220,32		32		245,0		0,5	0,1	0,4	1,3	0,04	
ВСЕГО В ДЕНЬ				148,3		153,1		448,9	3686,0		2276,2		434,0		1356,3		25,2	1,6	2,5	160,4	1,0	

ДЕНЬ З(СРЕДА)

Наименование блюда и продуктов	Брутто	Нетто	Выход	Химический состав												
				Белки	Жиры	Углевод.	Энерг. Ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
	г	г	г	г	г	г	ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
З А В Т Р А К																
Каша пшеничная на козосывом молоке	250	7,5	13,7	33,0	27,7	227	46,8	232	0,90,15	0,25	3	0,32	ДΟΥ68			
Творог протом. полдниковый	100	5	4	18,0	125,0	173	18	71	0,0,05	0,21	0,18	0,1				
Масло сливочное прот.	20	0,08	17,7	144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0,0,014	0	0,12	ДΟΥ117			
Кефир с молоком	200	4,2	4,8	19,0	141,0	185	32	301	1,4	0,1	0,3	1,3	0,28			
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	40,0	25	5	9,0	0,4	0,0	0,0	0	0,0			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	22,4	40,9	102,1	796,0	657,8	1115,8	537,4	4,1	0,3	0,8	4,5	0,82				
З А В Т Р А К																
О Б Е Д																
Салат из моркови с яблоками с рм	100	1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	ДОУ14			
Суп овощной со сметаной на мясном б-не	300	5,2	1,0	12,0	90,0	450	50,4	48,0	1,6	0,2	0,1	12,0	0			
Бифштекс из отварной говядины	100	17,0	15,8	4,3	225,0	150,0	25,0	38	2,50,04	0,11	0,4	0,03	ДΟΥ91			
Сыржыный гарнир	100	5,7	5,7	29,0	180,0	146	98	10	2,2,0,14	0,06	0,4	0,04	ДОВ65			
Каша гречневая рассыпчатая	100,0	1,4	4,0	8,0	80,0	32,4	10	21	0,6,0,06	0,12	15	0,04	КЕЛ8,32			
Перец сладкий тушеный	200	1	0,2	20	106	14	8	15	2,8,0,02	0,02	4	0	ДΟΥ122			
Компот из фруктов	130	130	10,0	60,0	310,0	76	17	26	1,2,0,21	0,10	0	0				
Хлеб пшеничный	80	6,0	2,5	40,0	160,0	41	7	17	0,8,0,1	0,08	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный	32%															
ВСЕГО НА ОБЕД	47,3	40,2	183,3	1260,0	948,4	242,4	213,0	13,00,8	0,6	37,4	0,11					
П О Л Д Н И К																
Сок фруктовый в асортименте прот.	200	1	0,2	20	99	44	8	15	2,8,0,02	0,02	4	0				
Булочка сдобная пшеничная с помадкой	100	8,0	9,0	51,0	387,0	83	13	29	1	0,06	0,04	0,06	0			
ВСЕГО НА ПОЛДНИК	9,0	9,2	81,0	485,0	197,0	121,0	44,0	3,8,0,1	0,1	4,1	0,0					
УЖИН																
Омлет свежий	1119	100	Г оо	1	0,18	3,2	17,7	20	15	11	3	0,0,05	0,05	16	0	СБЛУ13
Рыба по-русски запеченная	300	30,0	26,0	35,0	504,0	610	93	120	0,27	0,30	21	0,21	ДОВ99			
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6,0,0	0,0	0,6	0,0	ДОВ132			
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0				
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,0	67,0	60	19	12,0	1,4,0,1	0,0	0,0	0				
ВСЕГО НА УЖИН	21 ЧАС	40,5	27,4	116,2	887,7	658,0	145,5	176,0	6,8,0,5	0,5	37,6	0,21				
Кисломолочный напиток																
Сухари прот.	10	10	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2,0,06	0,34	1,3	0,04			
ВСЕГО НА 2 УЖИН	5%	7,0	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3,0,0	0,0	0,0	0				
ВСЕГО В ДЕНЬ	5%	128,8	131,3	560,2	3913,7	2585,2	561,2	1395,4	28,8,1,8	2,3	127,4	1				

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Чисто		Выход	Химический состав, в г						P	Mg	Ca	Fe	B1B2	C	A	
	в г	в г	в г	в г		Белки	Жиры/Углев.	Значит. в г	в ккал	1 мг	мг								мг
ЗАВТРАК																			
Каша манная на кокосовом молоке	250	8,2	11,0	22,9	316,0	150	25	130	1,5	0,70,2	0,7	0,39	КБП6,2						
Сыр твердых неострых сортов	40	10,4	11,0	0	140	214	20	414	0,48	0,0120,16	1,2	0,08	ДΟΥ27						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,00,0	0,6	0,0	ДΟΥ132						
Масло сливочное пром.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0,014	0	0,12							
Хлеб пшеничный	60	4,8	1,8	30,0	148,0	32	7	11	0,5	0,07D,05	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,0	36,0	30	10	5,0	0,8	0,00,0	0,0	0							
21% по ккал																			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	24,7	41,7	74,0	847,0	432,8	166,5	587,4	4,1	0,9D,4	2,5	0,59								
ЗНАЧЕНИЯ																			
Фрукты по сезону																			
апельсин	270	270	1	1	27	124	0	69	0,64	0,00,64	42,0	0							
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,00,0	0,6	0,0	ДΟΥ132						
вафли пром	30,0	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17D,08	0								
10% по ккал																			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17D,149	42,6	0								
ОБЕД																			
Салат из свежих овощей с р/м и сельдью	100	7	12	6	152	232	14	53	1	0,010,01	3	0	ДΟΥ39						
Борщ со сметаной на м/б/не	300	4,5	4,8	8,1	96,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,11,0	15,0	0,03	ДΟΥ28						
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему/	250	20,0	18,0	20,0	360,0	2,12	58	44	3,9	0,19D,21	10	0,03	ДΟΥ94						
Кусочек на кашу	200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,00,0	40,0	0	КБП11,114						
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,10,10	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	110	7,0	1,0	44,0	220,0	135	42	25,0	3,4	0,2D,0	0,0	0							
30% по ккал																			
ВСЕГО НА ОБЕД	45,8	36,6	156,1	184,0	834,8	167,0	241,0	11,3	0,61,3	58,0	0,06								
ПОЛДНИК																			
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02D,02	4	0							
Кефир заливочный	70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008D,017	0		КСЛУ507						
13,0% по ккал																			
ВСЕГО НА ПОЛДНИК	5,7	14,2	52,0	458,0	72,0	18,0	29,0	3,4	0,00,0	4,0	0,0								
УЖИН																			
Салат из свежих овощей с	100	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДΟΥ22					
Зразы из говяжьих фарш. картофель	100	10	11	12	192	119	24	41	1,2	0,01D,12	13	0,04	КСЛУ61						
Макаронные отвариные	190	7,2	7,7	36,0	248,0	50	9	8,9	1,0	0,1D,0	0,0	0,06	ДΟΥ75						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,00,0	0,6	0,0	ДΟΥ132						
Хлеб пшеничный	80	6,0	2,5	40,0	170,0	41	7	17	0,8	0,10,08	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,2	0,2	8,0	38,0	30	10	5,0	0,8	0,00,0	0,0	0							
20% по ккал																			
ВСЕГО НА УЖИН	25,6	28,9	112,4	787,0	275,0	71,5	118,9	4,1	0,2D,3	35,6	0,1								
21 ЧАС																			
Колбт пилывовой в ассорт. в	200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6D,25	1,5	0,4							
Сухари пром. 5%	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,00,0	0,0	0							
10% по ккал																			
ВСЕГО НА 2 УЖИН	5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6D,3	1,6	0,4								
ВСЕГО В ДЕНЬ	111,4	137,2	470,2	2877,2	1796,3	356,2	321,3	24,5	2,5	2,5	154,3	1,2							

ДЕНЬ СИГНАЛИДА

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав						Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
	в г	в г	в г	в г		Белки	Жиры	Углевы.	энерг. Ц.	в ккал	мг									мг
ЗАВТРАК																				
Каша пшеничная на кокосовом молоке	250	7,5	13,7	33,0	277	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	0,068						
Корейский напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,0	146,0	136	21,6	187,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0125						
Ябло вареное вкрутую	60	5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	0,014						
Масло оливочное пром.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12							
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	23,1	43,5	99,4	793,8	528,8	93,0	474,2	3,8	0,2	0,7	3,2	0,74								
З А В Т Р А К																				
Фрукты по сезону	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270	270
Бананы	270	1	1	27	124	0	0	69,0	64	0	0,064	42,0	0							
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0132						
Печенье промышленное	30	2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0							
печенье пром в отдель улак	30,0	3,0	3,0																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	3,8	3,8	3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,169	42,5	0							
10%																				
ОБЕД																				
Винегрет	150	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,116	0	0,02							
Сул картофельный на мясном бульоне	300	3,0	4,8	23,0	152,0	19,0	80	33	22,0	1,2	0,119	0,02	0,02							
Мясо отварное тушеное с томатом	100	15,2	17,9	3,0	249,0	121	19	21	2	0,05	0,18	0,68	0	0,03						
Компот из черноплода	180,0	5,4	5,0	44,0	253,0	107	32	2,2	0,9	0,03	0,022	0	0,03	0,018						
Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20	106	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	0,0122						
Хлеб ржано-пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0							
32%	60	3,8	0,5	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0							
1%																				
ВСЕГО НА ОБЕД	37,6	36,3	193,0	1253,0	484,0	214,0	151,2	31,1	1,7	0,5397	0,05									
П О Л Д Н И К																				
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0							
Оладьи запеченные	100	7	5	33	200	120	28	74	1,4	0,06	0,1	1,3	0	0,01280						
12%																				
ВСЕГО НА ПОЛДНИК	18,0	15,2	153,0	298,0	134,0	136,0	89,0	4,2	0,1	0,1	5,3	0								
УЖИН																				
Огурец свежий	100	0,6	0,0	1,8	13,0	47,0	36	7,1	0,12	0,001	0,25	0,49	0	0,01320						
Рыба (филе) припущенная	160	32,0	3,2	0,0	160,0	7,0	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	0,0156						
Пюре картофельное	230	4,3	7,0	6,7	87,0	128	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	0,0156						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0132						
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,8	0,5	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0							
22%																				
ВСЕГО НА УЖИН	47,7	11,6	112,5	669,0	754,0	117,5	217,9	5,5	0,4	0,5	12,9	0,15								
21 ЧАС																				
Кефир 3,2% в пром. упаковке	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04							
Сухари пром.	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0							
5%																				
ВСЕГО НА 2 УЖИН	7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04								
ВСЕГО В ДЕНЬ	127,2	107,1	532,0	3475,8	2126,8	498,5	1267,8	48,1	2,7	1,24	107,0	1,0								

ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав										
				Белки в г	Жиры/Углев. в г	Энерг.ц. в ккал	Р мг	Мд мг	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мг
Каша манная молочная	250	8,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБ16,2
Котлета из говядины	80	10	6	6	100	100	16	11,0	0,6	0,0	0,05	0	0	ДЮУ97
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДЮУ132
Масло сливочное пром. в однораз. уп.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	С	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Хлеб пшеничный	40	4,0	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,0	3,8	0,6	42,0	101,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0
20%	%	по ккал												
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	26,3	44,6	110,2	785,0	288,8	163,1	195,2	5,5	0,8	0,4	1,3	0,51		
З С А В Т Р А К														
Фрукты по сезону														
Груши	270	270	270	1	27	124	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДЮУ132
Зефир пром.	40,0	0,4	0,0	33,0	124,0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ВСЕГО НА З А В Т Р А К	1,4	1	73	300	4	4,5	80	0,6	0	0,069	42,6	0		
10%	%	по ккал												
О Б Е Д														
Салат из свежих овощей с	100	1,16	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДЮУ22
Упа с фрикадельками	300	11	10	28	258	226	69	46,0	2,8	0,3	0,2	14,0	0,06	СБ1У123
Тертая капуста	150	18,0	6,0	12,0	174	238	46	66	1,2	0,10	0,1	1,80	0,03	ДЮУ90
Картофель и овощи тушеные в соусе	230	4,7	8,2	26,0	198,0	160,0	55,0	140,0	1,4	0,1	0,1	10,0	0	ДЮУ52
Компот из сухофруктов	200	1,1	0,0	24,0	107,0	28	22	42	0,8	0,02	0,04	1	0	ДЮУ122
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	40	4,0	2,5	0,4	16,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
30%	%	по ккал												
ВСЕГО НА ОБЕД	45,5	32,9	158,4	1151,0	807,0	242,0	364,0	9,3	0,7	0,6	48,6	0,09		
П О Л Д Н И К														
Сок фруктовый в асортиментпрок.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Кувасан заправленный	70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	0	ОСБ1У507
ВСЕГО НА ПОЛДНИК	5,7	14,2	52,0	458,0	72,0	18,0	29,0	3,4	0,0	0,0	4,0	0,0		
14%	%	по ккал												
У Ж И Н														
Салат из китайской капусты	100	1,8	8,0	5,4	86,0	37	44	10,3	1,6	0,0	0,0	4,8	0	ДЮУ6
Бигочки из говядины заправленные	100	15,0	12,0	7,0	185,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	КБ12,15
Пюре картофельное	230	4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15	ДЮУ56
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДЮУ132
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,9	49,0	247,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	0,4	16,0	100,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
22%	%	по ккал												
ВСЕГО НА УЖИН	30,6	28,2	97,1	757,0	416,0	136,5	152,3	6,9	0,5	0,3	10,4	0,15		
121 ЧАС														
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	
Сухари пром.	5%	10	10	10	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0	
5%	%	по ккал												
ВСЕГО НА 2 УЖИН	7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	116,4	127,5	505,3	3861,0	1807,8	496,1	1085,5	26,2	3,3	3,3	110,2	0,8		

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

Наименование блюда и продуктов	Брутто в г	Нетто в г	Выход в г	Химический состав												
				Белки в г	Жиры/Углев. в г	Энерг.ц. в ккал	Р Мг	Мд Мг	Са Мг	Fe Мг	В1 мг	В2 мг	С мг	А мкг%		
Каша пшеничная на кисломолочном	290	9.5	13.7	39.0	278	227	46.8	232	0.90	15	0.25	3	0.32	ДОВ68		
Сыр твердых неострых сортов	40	10.4	11.0	0	140	214	20	414	0.48	0.12	0.16	1.2	0.08	ДОВ27		
Масло сливочное пром.	15	0.06	12.2	0.1	113.0	2.1	0	0.8	0.21	0.01	0	0.09				
Корфейный напиток с молоком	200	4.8	4.8	22.0	146.0	136	21.6	187.0	0.1	0.0	0.2	0.2	0.2	ДОВ125		
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.3	32.0	99.0	42	5.6	8.8	0.40	0.4	0.04	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.6	0.1	4.0	19.0	15	5	2.5	0.4	0.0	0.0	0.0	0			
21% по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		28.6	42.1	97.1	795.0	636.1	199.0	845.1	2.4	0.2	0.7	4.4	0.69			
З А В Т Р А К																
Фрукты по сезону																
Груша	270	270	270	1	1	27	0	0	0.64	0.064	42.0	0				
Вафли пром.	30.0	30.0	30.0	2.8	8.2	20.0	153.0	1.7	1.7	10	0.42	0.17	0.08	0		
Отвар шиповника	200	0.5	0.0	16.0	74.0	2.7	2.7	9.6	0.5	0.01	0.02	80	0	ДОВ129		
ВСЕГО НАЗ ЗАВТРАК		4.25	9.2	63	351	4.4	4.4	88.6	0.92	0.18	0.164	122.0	0			
10% % по ккал																
О Б Е Д																
Салат из моркови с яблоками с рим	100	1	7.0	10.0	109.0	39	27	38.0	1.1	0.1	0.1	5.6	0	ДОВ14		
Щи со сметаной на мясном бульоне	300	4.2	4.1	10.8	80.0	75	33	83.0	1.0	0.0	0.0	28.4	0.2	ДОВ30		
Уши из отварной говядины	100	14.4	15.0	4.0	232.0	183	29	26	2.50	0.5	0.18	0.8	0	КБП2.33		
Макаронные отварные	180	7.2	7.7	36.0	248.0	50	9	8.9	1.0	0.1	0.0	0.0	0.06	ДОВ75		
Компот из кураги	200	1	0.2	20	92	14	8	15	2.80	0.02	0.02	4	0	ДОВ122		
Хлеб пшеничный	100	7.0	0.8	49.0	237.0	64	14	22	1	0.10	0.10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный 90 90	90	5.8	0.9	27.0	151.0	135	42	25.0	3.4	0.2	0.0	0.0	0			
31% % по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД		40.6	35.7	156.8	1149.0	560.0	162.0	217.9	11.8	0.5	0.4	38.8	0.26			
П О Л Д Н И К																
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200	1	0.2	20	98	14	8	15	2.80	0.02	0.02	4	0			
Булочка дрожная печеная с помадкой	100	8.0	9.0	61.0	387.0	83	13	29	1	0.06	0.04	0.06	0	СБПУ493		
14% % по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК		9.0	9.2	81.0	485.0	97.0	21.0	44.0	3.8	0.1	0.1	4.1	0			
У Ж И Н																
Винегрет	150	2.2	7.0	12.0	136.0	69.0	33.0	41.0	0.2	0.2	0.1	16.0	0	ДОВ2		
Рыба (филе) припущенная	160	32.0	3.2	0.0	160.0	47.0	36	71	0.120	0.01	0.25	0.49	0	КБП3.20		
Цветная капуста отв.	200	4.0	8.0	13.0	94.0	88.0	24.0	107	2	0.04	0.08	20	0.04	ДОВ50		
Чай с сахаром и лимонком	200	0.0	0.0	13.0	62.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.2	0.0	ДОВ133		
Хлеб пшеничный 100 100	100	7.0	0.8	49.0	237.0	64	14	22	1	0.10	0.10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный 50 50	50	2.5	0.4	16.0	100.0	60	19	12.0	1.4	0.1	0.0	0.0	0			
21% % по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН		47.7	19.4	103.0	779.0	755.0	130.5	264.0	5.3	0.4	0.5	36.7	0.04			
И Т О Г																
Исорт питания в ассорт. в пром упаковке	200	5.6	6.4	8.0	112.0	190	28	240	0.20	0.06	0.34	1.3	0.04			
Сушки пром. 10 10	10	1.4	0.2	6.6	47.0	30	4	5.0	0.3	0.0	0.0	2.0	0			
5% % по ккал																
ВСЕГО НА 2 УЖИН		7.0	6.6	14.6	159.0	220.32	245.0	1704.6	0.5	0.10	0.43	3	0.04			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		137.1	122.2	515.5	3718.0	2272.51	448.9	7046	24.7	1.51	2.2	209.2	1.0			

ДЕНЬ 8 (среда)

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав						Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	C	A
	в г	в л	в г	в л		белки/г	углевод.	жир.	энерг. ц.	в ккал	Мг								
ЗАВТРАК																			
Каша пшеница на кокосовом молоке	250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	0,068					
Чай черный с молоком и сахаром	200	3,0	3,0	16,0	108,0	94	16,0	128,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0	0,134					
Масло сливочное пром.	20	0,08	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12							
Творог протертый	100	6	4	18,0	122,0	179	18	70	0	0,04	0,21	0,17	0,1						
Хлеб пшеничный 30 30	30	2,4	0,2	15,0	75,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,1	0,0	0,0	0						
Хлеб ржано-пшеничный 30 30	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0						
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																			
23,4 38,9 100,1 796,0 967,0 99,0 461,0 3,2 0,3 0,5 3,8 0,54																			
Фрукты по сезону																			
Яблоко																			
Яблоко	270	270	270	1	27	124	0	0	697	0,64	0	0,064	42,0	0					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0132					
Ирис пром.	35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0						
ВСЕГО НА ЗАВТРАК																			
10% % по ккал 2,6 7 63 326 4 4,5 80 0,6 0 0,069 42,6 0																			
Обед																			
Салат из свежих огурцов с рым																			
Суп рыбный	100	0,96	9,0	2,6	95,0	41	16	31,0	0,6	0,0	0,0	9,5	0	0,011					
Котлета из говядины запеченная	300	22,8	3,6	17,0	156,0	266	40,8	199	2	0,1	0,15	11,6	0,04	0,041					
Рул из овощей	100	15,0	7,0	13,0	139,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	0,012	15				
Кисель из клюквы	230	5,4	7,6	21	193	73,0	25,0	148,0	1,2	0,1	0,1	11,2	0,04	0,057	1,1				
Хлеб пшеничный 130 130	200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	0,011	1,1				
Хлеб ржано-пшеничный 90 90	130	10,0	4,0	60,0	321,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0						
ВСЕГО НА ОБЕД																			
32% % по ккал 60,1 37,1 163,6 1204,0 718,8 162,8 449,0 10,3 0,7 0,4 35,3 0,08																			
Полдник																			
Сок фруктовый в ассортименте пром.																			
Пирожок с ягодами	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0						
ВСЕГО НА ПОЛДНИК																			
13% % по ккал 100 9,5 10 37 328 66 13 39 1,1 0,08 0,08 0,8 0,07 0,0139																			
Ужин																			
Салат из свежих огурцов с рым																			
Котлета рыбная запеченная	100	0,8	7	3	77,0	36	13	20	0,56	0,04	0,04	16	0	0,017					
Рис отварной с овощами	200	19,0	2,0	12,0	150,0	300,0	25,0	50,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0	0,017					
Чай с сахаром	200	5,3	6,7	32,0	248,0	80	29	8	1	0,04	3,2	2,7	0	0,058					
Хлеб пшеничный 80 80	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0132					
Хлеб ржано-пшеничный 30 30	80	6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0						
ВСЕГО НА УЖИН																			
20% % по ккал 30 2,4 0,3 12,0 60,0 45 14 8,0 1,2 0,0 0,0 0,0 0 0																			
121 ЧАС																			
Кисломолочный напиток ржана 3,2% 200 200																			
Сухари пром. 10 10	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,20	0,06	0,34	1,3	0,04						
ВСЕГО НА 2 УЖИН																			
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ																			
5% % по ккал 10 1,4 0,2 6,6 47,0 30 4 5,0 0,3 0,0 0,0 2,0 0 0,04																			
7,0 6,6 14,6 159,0 220,32 245,0 0,50 1,0 4,3 3 0,7																			
134,1 118,3 10,3 3698,0 2095,8 411,8 1403,0 22,7 1,4 5,0 109,1 0,7																			

ДЕНЬ 9 (четверг)

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нето		Выход	Химический состав											
	в г	в кг	в г	в кг		Белки	Жиры	Углев.	Энерг.д.	Р	Мд	Са	Fe	В1	С2	С	А
						в г	в г	в г	в ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
ЗАВТРАК																	
Каша манная на кокосовом молоке			250		8,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБП6,2
Масло сливочное пром			20		0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12	
Яйцо вареное всмятку			60		5,1	6,7	0,3	62,8	76	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП4,1
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДЮУ132
Хлеб пшеничный			80		6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный			60		3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0	
21%																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			23,2		38,5	118,3	803,8	363,8	189,5	213,4	6,3	0,9	0,5	1,3	0,61		
2 ЗАВТРАК																	
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДЮУ132
Фрукты по сезону			270		1	1	27	124	0	0	690,64	0	0,064	42,0	0		
Банан			270														
Печенье промышленное			30		2,8	2,8	19,5	127,0	2	1,5	10,5	0,4	0,2	0,1	0	0	
Печенье пром. в однораз упак.			30,0		30,0												
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			3,8		3,8	59,5	303	6	6	90,5	1	0,2	0,169	42,6	0		
10%																	
ОБЕД																	
Салат из китайской капусты			100		1,8	8,0	5,4	86,0	37	44	10,3	1,6	0,0	0,0	4,8	0	ДЮУ6
Борщ со сметаной на м/б-не			300		4,5	4,8	8,1	80,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,1	1,0	15,0	0,03	ДЮУ28
Душ из отварной говядины			100		16,0	21,0	5,6	270,0	183	29	13	6	0,7	0,12	2,5	0,52	КБП2,38
Каша речневая рассыпчатая			180,0		10,0	10,0	53,0	346,0	163	176	18	4,2	0,24	0,1	0,72	0,04	ДЮУ65
Компот из вишни мороз.			200		0,5	0,2	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,04	20	0	ДЮУ123
Хлеб пшеничный			80		6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный			50		2,5	0,4	16,0	100,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
31%																	
ВСЕГО НА ОБЕД			41,3		46,9	144,1	1157,0	675,7	314,7	169,9	15,8	1,3	1,4	43,0	0,07		
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в асортименте пром.			200		1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0	
Булочка сдобная печеная			100		8,0	14,0	59,0	415,0	90	13	24	1	0,12	0,05	0	0	СБПУ492
15%																	
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			1,90		14,2	179,0	1513,0	104,0	121,0	39,0	3,8	0,1	0,1	4,0	0,01		
УЖИН																	
Салат из свеклы с/дм			100		1,7	7	23	103	44	22	37	1,4	0,02	0,04	5	0	ДЮУ18
Котлета куриная запеченная			120		17,0	6,8	5,1	143,0	250	26	41	1,2	0,1	0,1	0	0,06	СБПУ203
Картофель и овощи тушеные в соусе			230		4,7	8,2	26,0	198,0	160,0	55,0	140,0	1,4	0,1	0,1	10,0	0	ДЮУ52
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДЮУ132
Хлеб пшеничный			80		6,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный			40		2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	
21%																	
ВСЕГО НА УЖИН			31,9		24,9	123,1	776,0	559,0	133,5	258,0	6,8	0,5	0,3	15,6	0,06		
121 ЧАС																	
Кисломолочный напиток			200		5,6	5,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04	
Кефир питьевой			200		10	10											
Хухари пром.			10		1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0	
ВСЕГО НА 2 УЖИН			7,0		6,6	14,6	159,0	220	32	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04	
5%																	
ВСЕГО В ДЕНЬ			116,1		134,9	538,6	3711,8	1928,5	576,7	1015,8	34,2	3,1	2,8	109,8	10,8		

ДЕНЬ10 (ПЯТНИЦА)

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав						Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А	
	кг	шт	кг	шт		Белки	Жиры	Углев.	Энерг.Ц.	Мг	Мг									Мг
ЗАВТРАК																				
Каша из овсяных хлопьев на коксовом молоке			250		8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,1290,25	1,1	0,36	0,067				
Сыр твердых неострых сортов			40		11,0	11,0	0	148	21,4	20	414	0,48	0,0120,16	1,2	0,08	0,027				
Масло сливочное пром.			20		0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12				
Кофейный напиток с молоком			200		1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,2	0,2				
Хлеб пшеничный			40		40	3,2	0,3	32,0	100,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный			30		2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0				
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					26,2	43,1	89,1	819,0	564,8	189,8	859,2	2,9	0,3	0,8	2,5	0,76				
ЗАВТРАК																				
Фрукты по сезону																				
Яблоки			270		270	1	1	27	124	0	0	69	0,54	0	0,064	42,0				
Вафли пром.			30		2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,170,08	0						
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0				
ВСЕГО НА ЗАВТРАК					3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,149	42,6	0				
ОБЕД																				
Салат из свежего огурца со сладкими перцем с мари																				
Пасолыжник на мясном бульоне со сметаной			300,0		3,0	10,0	24,6	141,0	233	38	53	1,25	0,17	0,8	10	0,01	0,02			
Мясо отварное			100		30,0	26,0	0,0	356,0	184	32	20,0	2,0	0,0	0,8	2,0	0	0,01	0,02		
Пюре картофельное			230		4,3	7,0	6,7	87,0	126	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15				
Компот из сухофруктов			200		0,4	0,0	24,6	97,0	29,2	41	0,62	0	0,8	0						
Хлеб пшеничный			130		10,0	4,0	60,0	325,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный			60		3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0				
ВСЕГО НА ОБЕД					51,5	47,6	157,9	1126,0	738,2	173,0	241,0	8,4	0,7	1,9	17,8	0,16				
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в ассортименте пром.																				
Круасан запеченный			200		1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,020,02	4	0					
ВСЕГО НА ПОЛДНИК					13,0	%	14	32	360,0	58	10	14	0,53	0,008	0,017	0				
УЖИН																				
Помидор свежий																				
Рыба тушеная в томате с овощами			180		0,6	0,0	1,8	13,0	290	72	71	0,5	0,019	0,018	6,8					
Рис отварной			180,0		5,4	5,0	44,0	280,0	107	32	2,2	0,9	0,03	0,022	0	0,03				
Чай с сахаром			200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0				
Хлеб пшеничный			70		5,0	2,1	35,0	172,0	36	6	15	0,7	0,8	0,07	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный			60		3,8	0,6	42,0	110,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0				
ВСЕГО НА УЖИН					31,8	16,7	143,8	797,0	527,0	142,5	129,1	6,1	1,1	0,3	14,4	0,04				
21 ЧАС																				
кефир 3,2%																				
Сухари пром.			200		5,6	6,4	8,0	112,0	180	28	240	0,2	0,060,34	1,3	0,04					
ВСЕГО НА 2 УЖИН					10	10	10	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0				
ВСЕГО В ДЕНЬ																				
					7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04				
					126,0	137,5	517,4	3688,0	2127,7	461,5	1393,3	22,4	2,4	3,5	84,6	1,0				

ДЕНЬ 11 (понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав												
	кг	г	кг	г	кг	г	белки	жиры	углевод.	энерг. ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
З А В Т Р А К																			
Каша из овсяных хлопьев на кокосовом молоке	250		8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	0,25	1,1	0,36					ДПУ67
Сыр твердых несоленых сортов	40		11,0	11,0	0	148	214	20	414	0,48	0,012	0,16	1,2	0,08					ДПУ27
Масло сливочное пром.	20		0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12					
Чай с сахаром	200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0					ДПУ132
Хлеб пшеничный	30		3,0	0,2	15,0	75,0	19,2	4,2	6,6	0,3	0,1	0,0	0,0	0,0					
Хлеб ржано-пшеничный	30		2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0					
20%																			
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			23,9	42,2	69,1	758,0	410,0	171,3	881,0	3,3	0,2	0,5	2,9	0,5					
З А В Т Р А К																			
Чай с сахаром	200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0					ДПУ132
Фрукты по сезону	270		1	1	27	124	0	0	690,64	0,0064			42,0	0					
вафли пром	30,0		3,0	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0	0					
ВСЕГО НА ЗВТРАК			3,8	9,2	60	329	5,7	6,2	90	1,02	0,17	0,149	42,6	0					
10%																			
О Б Е Д																			
Салат из свежих огурцов со сладким перцем с рым	100		0,8	7	3	77,0	86	13	20	0,56	0,04	0,04	31	0					ДПУ23
СУП картофельный на мясном бульоне	300		3,0	4,8	23,0	152,0	19,0	80	33	22,0	1,2	0,1	19,0	0,02					ДПУ36
Угущи из отварной говядины	100		14,4	15,0	4,0	232,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0,0093					ДПУ93
Сложный гарнир:																			
Каша гречневая рассыпчатая	100,0		5,7	5,7	29,0	198,0	146	98	10	2,2	0,14	0,06	0,4	0,04					ДПУ65
Перец сладкий тушеный	100		2,8	2,1	3,9	47	40	29	40	1,8	0,08	0,03	150	0					КЕ18,32
Компот из сухофруктов	200,0		0,3	0,1	15,0	60,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0,00122					ДПУ122
Хлеб пшеничный	130		13,0	10,0	4,0	60,0	76	17	26	1,2	0,21	0,10	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	60		6,0	3,8	0,6	42,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0					
30%																			
ВСЕГО НА ОБЕД			40,0	32,3	176,9	1134,0	560,6	287,2	230,0	34,9	1,8	0,5	171,4	0,0					
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200		1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0					
Сырники, запеченные	200		34	27	26	500,0	436	42	292	1,3	0,1	0,56	0,40	15					ДПУ83
15%																			
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			135,0	127,2	145,0	1598,0	1450,0	1150,0	307,0	4,1	0,1	0,6	4,4	0,2					
УЖИН																			
Салат из моркови с яблоками с рым	100		1	7,0	10,0	109,0	39	27	38,0	1,1	0,1	0,1	5,6	0,0014					
Рыба тушеная в томате с овощами	180		17,0	9,0	8,0	180,0	290	72	71	1,2	0,16	0,16	7	0,01					ДПУ14
Пюре картофельное	230		4,3	7,0	6,7	87,0	35	84,0	1,1	0,2	0,2	5,0	0,15						ДПУ88
Чай с сахаром и лимонном	200		0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0,0					ДПУ56
Хлеб пшеничный	80		8,0	2,5	40,0	200,0	41	7	17	0,8	0,1	0,08	0	0					ДПУ133
Хлеб ржано-пшеничный	60		3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0					
20%																			
ВСЕГО НА УЖИН			32,1	26,1	119,7	748,0	590,0	173,5	238,0	7,0	0,6	0,5	17,8	0,16					
21 ЧАС																			
Кисломолочный напиток	200		5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04					
Сухари пром	10		1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0					
5%																			
ВСЕГО НА 2 УЖИН			7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04					
ВСЕГО В ДЕНЬ			141,8	143,6	486,3	3725,0	2236,3	820,2	1791,0	50,9	3,0	2,5	242,4	1,0					

ДЕНЬ 12 (вторник)

Наименование блюда и продуктов	Ед. изм.	Выход	Химический состав												
			белки	жиры	углевод.	энерг. ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
ЗАВТРАК															
Каша "Дружба" на кокосовом молоке жидкая	250	7.9	12.7	32.0	290.0	2.17	42	245	0.5	0.1	0.15	1.9	0.32	ДОУ66	
Какао с молоком	200	4.2	4.8	19.0	141.0	185	32	301	1.4	0.1	0.3	1.3	0.28	ДОУ117	
Масло сливочное пром.	20	0.08	17.7	0.144	153.0	2.8	0	16.4	0.2	0	0.014	0	0.12		
Риско вареное вкрутую	60	5.1	6.7	0.3	62.8	76	5	22	1	0	0.2	0	0.1	КСП4.1	
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.3	32.0	95.0	42	5.6	8.8	0.4	0.04	0.04	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	30	3.0	2.4	0.3	60.0	45	14	8.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0		
21% по ккал															
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		22.9	42.5	95.4	791.8	567.8	1198.6	601.2	4.7	0.2	0.7	3.2	0.82		
2 ЗАВТРАК															
Фрукты по сезону	270	1	1	27	124	0	0	69	0.64	0	0.064	42.0	0		
Мандарины	270	1.6	6.0	23.0	150.0	0	0	0	0	0	0	0			
Чай с сахаром	200	0.0	0.0	13.0	52.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0	ДОУ132	
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК		2.6	7	63	326	4	4.5	80	0.6	0	0.069	42.6	0		
ОБЕД															
Оурец свежий	100	0.6	0.0	1.8	13.0			12.9	0.5	0.019	0.018	5.8		(СБ)У12	
Суп с фрикадельками	300	1.1	10	28	258	226	69	46.0	2.8	0.3	0.2	14.0	0.06	СБ)У123	
Рыба (филе) припущенная	160	32.0	3.2	0.0	160.0	470	36	71	0.12	0.001	0.25	0.49	0	КАП13.20	
Рис из овсянки	230	5.4	7.6	21	193	73.0	25.0	146.0	1.2	0.1	0.1	11.2	0.04	ДОУ57	
Компот из яблок	200	0.4	0.1	24.6	97.0	29.2	23	41	0.62	0	0	0.8	0	ДОУ122	
Хлеб пшеничный	150	1.50	1.50	75.0	370.0	96	21	33	1	0.24	0.10	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	60	3.8	0.6	42.0	120.0	90	28	17.0	2.2	0.1	0.0	0.0	0		
30% по ккал															
ВСЕГО НА ОБЕД		65.2	25.5	192.4	1211.0	944.2	202.0	368.9	8.4	0.8	0.7	33.3	0.1		
ПОЛДНИК															
Сок фруктовый в асортименте пром.	200	1	0.2	20	98	14	8	15	2.8	0.02	0.02	4	0		
Булочка сдобная печеная с помидкой	100	8.0	9.0	61.0	387.0	83	13	29	1	0.06	0.04	0.08	0	СБ)У483	
13% по ккал															
ВСЕГО НА ПОЛДНИК		9.0	9.2	81.0	485.0	97.0	21.0	44.0	3.8	0.1	0.1	4.1	0		
УЖИН															
Салат "Витамин" из белокоч	100	1.0	7.8	8.2	101.0	28.4	18.6	39.6	0.8	0.0	0.0	18.2	0	ДОУ5	
Запеканка картофельная с отварной печенью	250	20.0	20.0	18.0	375.0	265	48	88	4	0.14	0.3	10	0.1	ДОУ95	
Чай с сахаром	200	0.0	0.0	13.0	52.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0	ДОУ132	
Хлеб пшеничный	50	4.0	1.5	25.0	127.0	32	7	11	0.5	0.07	0.05	0	0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	3.8	0.6	42.0	120.0	90	28	17.0	2.2	0.1	0.0	0.0	0		
21% по ккал															
ВСЕГО НА УЖИН		28.8	29.9	106.2	775.0	419.4	106.1	166.6	8.1	0.3	0.4	28.8	0.1		
ДОПУЛ. ПИТАНИЕ В АССОРТ. В ПРОМ. УПАКОВКЕ															
Сухари пром.	200	4.5	6.4	9.1	120.0	146	23	250	0.24	0.6	0.25	1.6	0.4		
5% по ккал															
ВСЕГО НА 2 УЖИН		5.9	6.6	15.7	167.0	176	27	255.0	0.5	0.6	0.3	3.6	0.4		
ВСЕГО В ДЕНЬ		134.4	121.7	553.7	3755.8	2248.4	1459.2	1515.7	26.2	2.0	2.2	113.6	1.4		

ДЕНЬ 13(СРЕДА)

Наименование блюд и продуктов	Ед.изм.	В.г.	Ж.г.	Б.г.	Химический состав	Углеводный состав											
						В.г.	Ж.г.	Б.г.	Углевод.	С.г.	М.г.	М.г.	С.г.	М.г.	М.г.	М.г.	М.г.
Каша пшеничная на молокосовет		250	9,5	13,7	39,0	278	227	46,8	232	0,9	0,15	0,25	3	0,32	ДОУ68		
Моложен		100	5	4	18,0	125,0	17,3	18	7,1	0	0,05	0,21	0,18	0,1			
Творог протом.гладкий, с фр.наполн.		20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,9	0	16,4	0,2	0,014	0	0,12				
Масло сливочное прот.		200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,6	0,0	ДОУ132			
Чай с сахаром		40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0,04	0	0			
Хлеб пшеничный 40 40		30	2,4	0,3	12,0	68,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0			
Хлеб ржано-пшеничный 30 30																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			21% % по ккал		20,2	36,0	114,1	771,0	483,8	88,9	3,3	0,2	0,5	3,8	0,54		
2 3 А В Т Р А К																	
Комлот из чернослива		200	0,5	0,0	15,0	74,0	2,7	2,7	9,6	0,5	0,01	0,02	80	0	КСП11,82		
варил прот		30	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0				
Ябллко		270		1	27	124	0	0	69,0	6,4		0,064	42,0	0			
мансарды		270															
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК			4,3	9,2	62,0	351,0	4,4	4,4	88,6	0,92	0,18	0,164	122,0	0			
10% % по ккал																	
О Б Е Д																	
Салат из свежих овощей с ем		100	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0,05	22	0	ДОУ22			
Борщ со сметаной на курином б-не		300	4,5	4,8	8,1	95,0	189,0	37,0	90,0	1,3	0,1	1,0	15,0	0,03	ДОУ28		
Птица отварная		120	2,6	1,7	0	25,4	11,4	14,8	13	1	0,20	1,5	1,8	0,044	ДОУ28		
Рис отварной с овощами		200,0	5,0	7,0	32,0	250,0	80	30	8	1	0,04	3,2	3	4,8	ДОУ58		
Комлот из смеси сухофруктов		200	0,4	0,1	24,6	107,0	29,2	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОУ122		
Хлеб пшеничный 100 100		100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,10	10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный 90 90		90	5,8	0,9	27,0	188,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0			
ВСЕГО НА ОБЕД			31% % по ккал		49,9	38,1	144,1	228,0	642,2	177,9	235,0	9,0	0,6	4,5	42,6	4,874	
ПОЛДНИК																	
Сок фруктовый в ассортимент епром.		200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0			
Пирожок с яблоками		100	6,5	10	37	298	68	13	39	1,1	0,08	0,08	0,8	0,07	ДОУ139		
13,0			%	по ккал													
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			7,5	10,2	57,0	396,0	180	21	54	3,9	0,1	0,1	4,8	0,07			
УЖИН																	
Помидор свежий		90	0,6	0,0	1,8	13,0	238	49	12,9	0,5	0,019	0,18	6,8		СПЛУ13		
картели из рыбы		150	16,0	8,0	12,0	17,4			0,99	0,10	0,1	0,85	0,05	ДОУ90			
Картофель и овощи тушеные в соусе		230	4,7	8,2	26,0	198,0	180,0	55,0	140,0	1,4	0,1	10,0	0	ДОУ52			
Чай с сахаром		200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОУ132		
Хлеб пшеничный 100 100		100	7,0	0,8	49,0	247,0	64	14	22	1	0,10	10	0	0			
Хлеб ржано-пшеничный 30 30		30	2,4	0,3	12,0	68,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0	0			
ВСЕГО НА УЖИН			20% % по ккал		30,7	17,3	113,8	752,0	511,0	138,5	259,9	5,7	0,4	0,4	18,3	0,05	
21 ЧАС																	
Кисломолочный напиток		200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04			
кефир 3,2% 200 200																	
Сухари прот. 10 10		10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0			
ВСЕГО НА 2 УЖИН			7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,10	4,3,3		0,04			
5% % по ккал																	
ВСЕГО В ДЕНЬ			119,5	117,5	505,6	3657,0	1951,4	460,6	1229,7	23,3	1,6	6,0	194,7	5,6			

ДЕНЬ БИЛТИЦА

Наименование блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав														
	г	г	г	г	г	г	Белки	Жиры	Углев.	Значит.	Р	Мд	Са	Мг	Fe	В1	В2	С	А		
Каша из овсяных хлопьев на кокосовом молоке	250	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	0,56	0,129	25	1,1	0,36	1,1	0,36	0,097	0,097	0,097	0,097	0,097	
Булочки из говядины	80	10	6	6	100	100	16	1,1	0,80	05	0	0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Масло сливочное пром.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0,014	0	0,12	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб пшеничный	20	3,2	0,4	20,0	48,0	25	5	9,0	0,4	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,00	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		24,7	46,4	74,3	751,0	201,8	152,1	281,4	3,6	0,104	1,7	0,48									
2.3. В Т Р А К																					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Пряники пром.	35	3,1	3,2	23,0	150,0	2	2	11	0,49	0,20	1	0	0	0,064	0	0,064	0	0,064	0	0	
Фрукты по сезону	270	1	1	27	124	0	0	69	0,64	0	0,064	0	0	0,064	0	0,064	0	0,064	0	0	
ВСЕГО НА З А В Т Р А К		4,1	4,2	63,0	326,0	6	6,5	91,0	1,1	0,2	0,2	42,6	0,0								
10%																					
О Б Е Д																					
Салат "Витамин" из белокоч	100	1,0	7,8	8,2	101,0	28,4	18,6	39,6	0,8	0,0	0,0	18,2	0	0,05							
Суп картофельн. со сметаной и луком	300,0	3,0	10,0	24,6	115,0	233	38	53,1	1,2	0,17	0,8	100,01	0,037								
Плов из отварной говядины	250	14,4	10,0	53,0	450,0	214	69	58	1,8	0,360	25	17	0,2	0,12	0,44						
Компот из черной смород.	200,0	0,3	0,1	29,9	120,0	6,6	6,2	78	3	0	0	1,2	0,0	0,0123							
Хлеб пшеничный	120	10,0	4,0	60,0	310,0	76	17	26	1,2	0,150	10	0	0	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,5	0,4	16,0	80,0	60	19	12,0	1,4	0,1	0,0	0,0	0	0							
ВСЕГО НА ОБЕД		31,2	32,3	191,7	1176,0	618,0	167,8	266,6	9,5	0,8	1,2	46,4	0,21								
П О Л Д Н И К																					
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,020	0,2	4	0	0	0						
Кружаски запеченный	70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	0	0	0						
ВСЕГО К А П О Л Д Н И К		5,7	14,2	52,0	458,0	72	18	23	3,43	0,028	0,037	4	0								
УЖИНЫ																					
Омлет свежий	100	0,6	0,0	1,8	13,0	125	20	13	1,2	0,07	0,1	0	0	0	0						
Котлета из говядины запеченная	100	15,0	12,0	7,0	125,0	108,0	34,0	81	2,5	0,1	0,2	56	0,1	0,049							
Цветная капуста ота.	200,0	5,2	20,0	13,0	260,0	108,0	34,0	81	2,5	0,1	0,2	56	0,1	0,049							
Запеченная в мот соусе																					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0132							
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,10	10	0	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0	0							
ВСЕГО НА УЖИНЫ		33,6	33,7	110,8	838,0	436,0	114,5	164,9	9,2	0,5	0,3	63,4	0,1								
21 ЧАС																					
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	240	0,2	0,060	34	1,3	0,04	0,042							
Сухари пром.	10	1,4	0,2	6,6	35,0	30	4	5,0	0,3	0,0	2,0	0	0								
ВСЕГО НА 2 УЖИНЫ		7,0	6,6	14,6	147,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04								
5%																					
ВСЕГО В ДЕНЬ		106,3	137,4	506,4	3666,0	1533,8	390,9	1077,9	27,2	1,7	2,4	161,4	0,8								

ДЕНЬ 16(ПОНЕДЕЛЬНИК)

Наименование Едм и ПРОДУКТОВ	Едм	В г	В г	В г	В г	Химический состав										А		
						Белки	Жиры	Углев.энерг.Ц.	Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С			
						В г	В г	В ккал	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	
ЗАВТРАК																		
Каша из овсяных хлопьев на козьем молоке		250	8.0	13.0	29.0	270.0	125	28.6	225	0.56	0.129	0.25	1.1	0.36			ДОУ67	
Кофейный напиток с молоком		200	1.5	0.8	16.0	88.0	136	21.6	187.0	0.1	0.1	0.3	0.8	0.2			ДОУ125	
Магистр сливочное пром.		20	0.08	17.7	0.144	153.0	2.8	0	16.4	0.2	0	0.014	0	0.12				
Биточек из говядины		80	10	6	6	100	100	16	11	0.6	0	0.08	0	0			ДОУ97	
Хлеб пшеничный		40	3.2	0.3	32.0	95.0	42	5.6	8.8	0.4	0.04	0.04	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный		30	2.4	0.3	12.0	60.0	45	14	8.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0				
21%																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК			26.2	47.1	89.3	834.0	350.8	69.8	457.2	3.1	0.3	0.7	1.9	0.68				
2 ЗАВТРАК																		
Фрукты по сезону																		
яблоко		270	270															
Чай с сахаром		200	0.0	0.0	13.0	52.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0			ДОУ132	
Печенье промышленное		30	2.8	2.8	19.5	127.0	2	1.5	10.5	0.4	0.2	0.1	0	0				
ВСЕГО НА2 ЗАВТРАК			3.8	3.8	59.5	303.0	6	6	90.5	1.0	0.2	0.2	42.6	0.0				
10%																		
ОБЕД																		
Салат из свежих с р/м		100	1.7	7	23	103	44	22	37	1.4	0.02	0.04	5	0			ДОУ18	
Шм со сметаной на мясной бульоне		300	4.2	4.1	10.8	80.0	75	33	83.0	1.0	0.0	0.0	28.4	0.2			ДОУ30	
Бифштекс на отварной говядины		100	17.0	15.8	4.3	225.0	150.0	25.0	38	2.5	0.04	0.11	0.4	0.03			ДОУ91	
Каша гречневая рассыпчатая		180.0	10.0	10.0	53.0	346.0	263	163	18	4.2	0.24	0.1	0.72	0.04			ДОУ65	
Копель из кроквы		200	0.3	0.0	29.0	120.0	2.75	2	7.0	0.7	0.0	0.0	3.0	0			КвП11.114	
Хлеб пшеничный		150	12.0	5.0	75.0	370.0	96	21	33	1	0.24	0.10	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный		30	2.4	0.3	12.0	60.0	45	14	8.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0				
32%																		
ВСЕГО НА ОБЕД			47.6	42.2	207.1	1304.0	675.8	280.0	224.0	12.0	0.5	0.4	37.5	0.27				
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в ассортименте пром.		200	1	0.2	20	98	14	8	15	2.8	0.02	0.02	4	0				
Круассан запеченный		70	4.7	14	32	360.0	58	10	14	0.63	0.008	0.017	0	0			СБПУ507	
15.0																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК			5.7	14.2	52.0	458.0	72	18	29	3.43	0.028	0.037	4	0				
УЖИН																		
Омлет свежий		100	0.6	0.0	1.8	13.0												
Рыба по-русски запеченная		300	30.0	26.0	35.0	510.0	510	93	120	3	0.27	0.30	21	0.21			СБПУ12	
Чай с сахаром		200	0.0	0.0	13.0	52.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0			ДОУ132	
Хлеб пшеничный		50	4.0	1.5	25.0	127.0	32	7	11	0.5	0.07	0.05	0	0				
Хлеб ржано-пшеничный		90	5.8	0.9	27.0	151.0	135	42	25.0	3.4	0.2	0.0	0.0	0				
21%																		
ВСЕГО НА УЖИН			40.4	28.4	101.8	853.0	681.0	146.5	179.9	8.0	0.6	0.4	28.4	0.21				
121 ЧАС																		
Йогурт питьевой в ассорт. в пром упаковке		200	4.5	6.4	9.1	120.0	146	23	260	0.24	0.6	0.25	1.6	0.4				
Сухари прм.		10	1.4	0.2	6.6	47.0	30	4	5.0	0.3	0.0	0.0	2.0	0				
ВСЕГО НА 2 УЖИН			5.9	6.6	15.7	167.0	176	27	255.0	0.5	0.6	0.3	3.6	0.4				
5%																		
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ			129.6	142.4	525.3	3919.0	1961.6	547.3	1235.6	28.0	2.2	2.0	118.0	1.6				

ДЕНЬ 17 (ВТОРНИК)

Наименование блюда и подзаголовок	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав						Р	Мд	Са	Fe	В1	В2	С	А	
	в г	в г	в г	в г		Белки	Жиры	Углеб.	Энерг. Ц.	в ккал	Мг									Мг
ЗАВТРАК																				
Каша пшеничная на кокосовом молоке	250	9.5	13.7	39.0	27.8	227	46.8	232	0.90	1.5	0.25	3	0.32	10068						
Сыр твердый неострый сортов	40	10.4	11.0	0	140	214	20	414	0.480	0.12	0.16	1.2	0.08	10027						
Кефир с молоком	200	6.0	6.0	22.0	168.0	180	32	220	0.350	0.04	0.3	1.3	0.2	100117						
Масло сливочное пром.	20	0.08	17.7	0.144	153.0	2.8	0	16.4	0.2	0	0.014	0	0.12							
Хлеб пшеничный 101 10	10	0.6	0.2	10.0	24.7	12	2.5	4.5	0.2	0.0	0.0	0	0.0							
Хлеб ржанно-пшеничный 30 30	30	2.4	0.3	12.0	60.0	45	14	8.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0.0							
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		29.0	48.9	83.1	823.7	680.8	115.3	894.9	3.3	0.2	0.7	5.5	0.72							
2 ЗАВТРАК																				
Фрукты по сезону																				
Груша	270	270																		
Чай с сахаром	200	0.0	0.0	13.0	52.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0	100132						
Лимон пром.	35.0	1.5	6.0	23.0	150.0	0	0	0	0	0	0	0	0							
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК		2.5	7.0	63.0	326.0	4	4.5	80.0	0.6	0.0	0.1	42.6	0.0							
ОБЕД																				
Салат из свежих огурцов со сладким перцем с рм																				
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	300.0	3.0	10.0	24.6	141.0	233	38	53	1.2	0.17	0.8	10	0.01	100232						
Мясо отварное, тушеное с картофелем по-домашнему	250	20.0	18.0	20.0	370.0	212	58	44	3.9	0.19	0.21	10	0.03	10094						
Компот из лимона	200.0	0.3	0.1	15.0	60.0	6.6	6.2	7.8	3	0	0	1.2	0	100123						
Хлеб пшеничный	150	12.0	5.0	75.0	370.0	96	21	3.3	1	0.24	0.10	0	0							
Хлеб ржанно-пшеничный 90 90	90	5.8	0.9	27.0	180.0	135	42	25.0	3.4	0.2	0.0	0.0	0							
ВСЕГО НА ОБЕД		41.9	41.0	164.6	1198.0	718.6	178.2	253.0	13.1	0.8	1.2	52.2	0.04							
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в асортименте пром.																				
Булочка сдобная печеная с повидлом	200	1	0.2	20	98	14	8	15	2.8	0.02	0.02	4	0							
ВСЕГО НА ПОЛДНИК	100	8.0	9.0	61.0	387.0	83	13	29	1	0.06	0.04	0.06	0	100493						
УЖИН																				
ВСЕГО НА ПОЛДНИК 1 9 0 1 9 2 1 8 5 0 1 9 7 0 1 2 1 0 4 4 0																				
Салат из моркови с яблоками с дм	100	1	7.0	10.0	109.0	39	18	38.0	1.1	0.1	0.1	5.6	0.0014							
Печень по-строгановски	100.0	19.0	14.0	4.0	220.0	205	20	28	5	0.1	1.5	0.8	0.06	10002						
Сметанный гарнир																				
Макаронны отварные	130	5.5	5.3	27.0	182.0	33	7	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0075							
Перец сладкий тушеный	70	1.9	1.4	2.6	35	32	23	27	1.2	0.08	0.03	100	0	100132						
Чай с сахаром	200	0.0	0.0	13.0	52.0	4	4.5	11.0	0.6	0.0	0.0	0.6	0.0							
Хлеб пшеничный 180 180	80	6.0	2.5	40.0	170.0	41	7	17	0.8	0.1	0.08	0	0							
Хлеб ржанно-пшеничный 30 30	30	2.4	0.3	12.0	60.0	45	14	8.0	1.2	0.0	0.0	0.0	0							
ВСЕГО НА УЖИН		35.6	30.5	108.6	828.0	399.0	93.5	134.0	9.9	0.3	1.7	107.0006								
(21 ЧАС																				
Кисломолоконый напиток	200	5.6	6.4	8.0	112.0	190	28	240	0.2	0.06	0.34	1.3	0.04							
Сухари пром. 10 10	10	1.4	0.2	6.6	47.0	30	4	5.0	0.3	0.0	0.0	2.0	0							
ВСЕГО НА 2 УЖИН		7.0	6.6	14.6	159.0	220	32	245.0	0.5	0.1	0.433	0.04								
ВСЕГО В ДЕНЬ		125.3	143.2	514.9	3819.7	2119.4	444.5	1650.9	31.2	1.6	4.1	214.709								

ДЕНЬ 18(СРЕДА)

-1

Наименование блюда и продуктов	Едutto		Выход	Химический состав														
	в г	в г		в г	в г	в г	в ккал	Д	МА	Са	Fe	В1	В2	С		А		
3 А В Т Р А К																		
Каша манная на кокосовом молоке	250	6,2	11,0	22,9	216,0	150	25	130	1,5	0,7	0,2	0,7	0,39	КБП6,2				
Колбаса для детского питания	60	10	9	1,1	120	0	0	18	0,45	0	0,05	0	0	ДОВ96				
Масло сливочное пром.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12					
Чай в асортименте с сахаром и лимонном	200	0,2	4,0	16,0	64,0	7	4,5	15,0	0,6	0,0	0,0	0,2	0	ДОВ133				
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	32,0	96,0	42	5,5	8,8	0,40	0,4	0	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0					
20%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ЗАВТРАК	23,5	42,6	114,1	788,0	291,8	183,1	206,2	5,4	0,8	0,3	0,9	0,51						
2 3 А В Т Р А К																		
Фрукты по сезону	270	270	270	1	27	124	0	69	0,64	0	0,064	42,0	0					
яблоко																		
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДОВ132				
зафли пром	30	2,8	8,2	20,0	153,0	1,7	1,7	10	0,42	0,17	0,08	0	0					
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК	3,8	9,2	60,0	329,0	5,7	6,2	90,0	1,0	0,2	0,1	0,42,6	0,0	0,0					
10%	%	по ккал																
О Б Е Д																		
Икра кабачковая для дет. питания	100	1,9	3,9	7,7	119	37	15	41	0,70	0,2	0,05	0,4	0	ДОВ4				
Скирдо вареное вкрутую для детей	40	5,1	6,7	0,3	62,8	7,6	5	22	1	0	0,2	0	0,1	КБП14,1				
ДЦ зеленые со сметаной	300	3,5	2,3	5,0	79,0	110	84,0	144	3,60	1,5	0,2	27	0,01	ДОВ31				
на мясном б-че																		
Запеканка картофельная с отварным мясом	250	20,0	20,0	18,0	375,0	265	48	88	4	0,14	0,3	10	0,1	ДОВ95				
Компот из сухофруктов	200	0,4	5,0	24,6	97,0	29	23	41	0,62	0	0	0,8	0	ДОВ122				
Хлеб пшеничный	1150,1	150	12,0	5,0	370,0	96	21	33	1	0,24	0,10	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0					
31%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ОБЕД	45,3	43,2	142,6	1161,8	658,0	210,0	377,0	12,1	0,6	0,9	38,2	0,21						
ПОЛДНИК																		
Сок фруктовый в асортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,80	0,2	0,02	4	0					
Сырники, запеченные	200	34	27	26	600,0	436	42	292	1,3	0,1	0,56	0,40	1,5	ДОВ83				
14,0%	%	по ккал																
ВСЕГО НА ПОЛДНИК	35,0	27,2	46,0	598,0	450	50	307	4,10	1,2	0,58	4,4	0,15						
УЖИН																		
Винегрет	130	2,2	7,0	12,0	136,0	69,0	33,0	41,0	0,2	0,2	0,1	16,0	0	ДОВ2				
Котлета Рыбная запеченная	120	19,0	2,0	12,0	140,0	300,0	25,0	50,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0	ДОВ87				
Рис отварной с овощами	200	5,0	7,0	32,0	290,0	80	30	8	1	0,04	3,2	3	0,02	ДОВ58				
Чай с сахаром	200	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	0	ДОВ132				
Хлеб пшеничный	50	4,0	1,5	25,0	120,0	32	7	11	0,50	0,7	0,05	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0	2,2	0,1	0,0	0,0	0					
21%	%	по ккал																
ВСЕГО НА УЖИН	34,0	18,1	136,0	818,0	575,0	127,5	138,0	4,5	0,4	3,5	19,7	0,02						
21 ЧАС																		
Конурт питьевой в асорт. в	200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250	0,24	0,6	0,25	1,6	0,4					
Сухари пром.	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0					
ВСЕГО НА 2 УЖИН	5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0	0,5	0,6	0,3	3,6	0,4						
5%	%	по ккал																
ВСЕГО В ДЕНЬ	147,5	146,9	514,4	3841,8	2156,5	483,8	1372,2	27,6	2,7	5,7	109,4	1,3						

День 19 (четверг)

Наименование блюд и продуктов	Брутто		Нетто		Выход	Химический состав						Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А	
	г	ккал	г	ккал		Белки	Жиры	Углевод.	Энерг. ц.	Мг	Мг									Мг
ЗАВТРАК																				
Каша из овсяных хлопьев на козьем молоке	260	8,0	13,0	29,0	270,0	125	28,6	225	414	0,560	1,29	0,25	1,1	0,36	DOY67					
Сыр твердых неострых сортов	40	10,4	11,0	0	140	214	20	41,4	0,480	0,12	0,16	1,2	0,08	DOY27						
Масло сливочное пром.	20	0,08	1,77	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12							
Корфейный напиток с молоком	200	1,5	0,8	16,0	88,0	136	21,6	187,0	0,1	0,1	0,3	0,8	0,2	DOY125						
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,40	0,4	0,04	0	0							
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0							
20%		%	по ккал																	
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		25,6	43,1	89,1	808,0	564,8	189,8	859,2		2,903		0,8	3,1	0,76						
ЗАВТРАК																				
Отвар шиповника	200	0,5	0,0	0,0	74,0	2,7	2,7	9,6		0,50	0,01	0,02	80	0	DOY129					
Пшеники пром.	35	3,1	3,2	23,0	150,0	2	2	11		0,460	0,2	0,1	0							
Фрукты по сезону	270	2,70	1	27	124	0	0	69		0,64	0	0,064	42,0	0						
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		4,6	4,2	50,0	348,0	4,7	4,7	89,6		1,002		0,2	122,0	0,0						
10%		%	по ккал																	
ОБЕД																				
Салат из овощей с рым	100	1,7	7	23	103	44	22	37		1,40	0,2	0,04	5	0	DOY18					
Сул фрикадельками	300	11	10	28	288	225	59	46,0		2,803		0,214	0	0,06	СЕРУ123					
Рыба (филе) трюцпенная	160	32,0	3,2	0,0	160,0	470	36	71		0,12	0,001	0,250	49	0	КЕР1320					
Картофель отварной	230	2,7	7,0	30,0	249,0	134,0	49,0	23,0		2,302		0,2	22	0	DOY53					
Компот из ягод	200	0,5	2,7	16,0	75,0	2,7	2,7	9,6		0,50	0,1	0,04	2,4	0	DOY122					
Хлеб пшеничный	120	10,0	4,0	60,0	288,0	76	17	26		1,2015		0,10	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	60	6,0	3,8	0,6	42,0	90	28	17,0		2,201		0,0	0,0	0						
31%		%	по ккал																	
ВСЕГО НА ОБЕД		61,7	32,0	199,0	1253,0	1042,7	223,7	229,6		10,505		0,9	41,9	0,06						
ПОЛДНИК																				
Сок фруктовый в ассортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15		2,80	0,2	0,02	4	0						
Булочка сдобная печеная	100	8,0	14,0	59,0	415,0	90	13	24		1	0,12	0,05	0	0	СЕРУ492					
1W/	%	по ккал																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК		9,0	14,2	79,0	513,0	104	21	39		3,8014		0,07	4	0						
УЖИН																				
Салат витаминный с рым	100	0,86	9,0	2,6	95,0	41	16	31,0		0,60	0	0,0	9,5	0	DOY11					
Зразы из говяжьих фарш.	100	10	11	12	192	119	24	41		1,20	0,1	0,12	13	0,04	СЕРУ161					
Каша гречневая рассыпчатая		180,0	10,0	10,0	53,0	324,0	263	163		4,2	0,24	0,10	72	0,04	DOY65					
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0		0,60	0	0,0	0,6	0,0	DOY132					
Хлеб пшеничный	60	4,0	1,5	25,0	120,0	32	7	11		0,50	0,7	0,05	0	0						
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,8	0,6	42,0	120,0	90	28	17,0		2,201		0,0	0,0	0						
22%		%	по ккал																	
ВСЕГО НА УЖИН		28,7	32,1	147,6	903,0	549,0	242,5	129,0		9,305		0,3238		0,08						
121 ЧАС																				
Поруг питьевой в ассорт. в пром упаковке	200	4,5	6,4	9,1	120,0	146	23	250		0,24	0,6	0,25	1,6	0,4						
Сухари пром	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0		0,30	0	0,0	2,0	0						
ВСЕГО НА 2 УЖИН		5,9	6,6	15,7	167,0	176	27	255,0		0,506		0,3	3,6	0,4						
5%	%	по ккал																		
ВСЕГО В ДЕНЬ		135,3	132,2	580,4	3990,0	2441,2	608,7	1601,4		28,125		2,5	198,4	1,3						

День 20 (пятница)

Наименование Блюда и продуктов	Брутто		Нетто		Выход		Химический состав											
	в г	в г	в г	в г	в г	в г	Белки	Жиры/глиц.	Углеб. Д.	Р	Мд	Са	Fe	B1	B2	С	А	
3 А В Т Р А К																		
Каша рисовая на кокосовом молоке	250	5,5	7,6	38,0	300,0	216	42	245,0	0,7	0,1	0,3	1,1	0,41	ДПУ70				
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДПУ132				
Бигочек из говядины	80	11	15	0,15	168	0	0	12	0,6	0	0,08	0	0	ДПУ97				
Магги сливочное пром.	20	0,08	17,7	0,144	153,0	2,8	0	16,4	0,2	0	0,014	0	0,12					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	32,0	95,0	42	5,6	8,8	0,4	0,04	0	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0					
21%																		
ВСЕГО НА ЗАВТРАК		22,2	40,9	95,3	828,0	309,8	166,1	301,2	3,7	0,1	0,5	1,7	0,53					
2 3 А В Т Р А К																		
Фрукты по сезону																		
Яблоки	270	270	270	1	27	124	0	690,64	0	0,064	42,0	0						
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДПУ132				
Йогурт пром.	35,0	1,6	6,0	23,0	150,0	0	0	0	0	0	0	0	0					
ВСЕГО НА 2 ЗАВТРАК		2,6	7,0	63,0	326,0	4	4,5	80,0	0,6	0,0	0,1	42,6	0,0					
10%																		
О Б Е Д																		
Салат из помидоров с р/м	100	1,15	7,5	3,4	87,0	31	17	36	0,7	0	0,05	22	0	ДПУ20				
Суп картофельный на мясном бульоне	300	3,0	4,8	23,0	152,0	19,0	8,0	33	22,0	1,2	0,1	19,0	0,02	ДПУ36				
Угощ из отварной говядины	100	14,4	15,0	4,0	232,0	183	29	26	2,5	0,05	0,18	0,8	0,06	ДПУ33				
Макаронные отварные	180	7,2	7,7	36,0	248,0	5,0	9	8,9	1,0	0,1	0,0	0,0	0,06	ДПУ75				
Кисель из клубкы	200	0,3	0,0	29,0	120,0	2,75	2	7,0	0,7	0,0	0,0	3,0	0	КЕП11,114				
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	12,0	60,0	45	14	8,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0					
31%																		
ВСЕГО НА ОБЕД		35,4	38,1	156,4	1136,0	394,8	165,0	140,9	28,1	1,5	0,4	44,8	0,08					
П О Л Д Н И К																		
Сок фруктов в асортименте пром.	200	1	0,2	20	98	14	8	15	2,8	0,02	0,02	4	0					
Круасан запеченный	70	4,7	14	32	360,0	58	10	14	0,63	0,008	0,017	0	0	ОБЕГУ507				
13,0																		
ВСЕГО НА ПОЛДНИК		5,7	14,2	52,0	458,0	72	18	29	3,43	0,028	0,037	4	0					
УЖИН																		
Салат из китайской капусты	100	1,81	1,80	5,4	86,0	37	44	10,3	1,6	0,0	0,0	4,8	0	ДПУ6				
Говядина с овощами тушеная	250	28	6	27	279	186,0	94,0	46,0	1,2	0,1	0,1	24,0	0,02	КЕП267				
Чай с сахаром и лимоном	200	0,0	0,0	13,0	52,0	4	4,5	11,0	0,6	0,0	0,0	0,6	0,0	ДПУ133				
Хлеб пшеничный	100	7,0	0,8	49,0	237,0	64	14	22	1	0,1	0,10	0	0					
Хлеб ржано-пшеничный	90	5,8	0,9	27,0	151,0	135	42	25,0	3,4	0,2	0,0	0,0	0					
20%																		
ВСЕГО НА УЖИН		42,6	15,7	121,4	805,0	426,0	188,5	114,3	7,8	0,4	0,3	29,4	0,02					
121 ЧАС																		
Кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,0	112,0	190	28	24,0	0,2	0,06	0,34	1,3	0,04					
кефир 3,2%	100	10	10															
Сушари пром.	10	1,4	0,2	6,6	47,0	30	4	5,0	0,3	0,0	0,0	2,0	0					
ВСЕГО НА 2 УЖИН		7,0	6,6	14,6	159,0	220	32	245,0	0,5	0,1	0,4	3,3	0,04					
5%																		
ВСЕГО В ДЕНЬ		115,5	120,5	502,7	3712,0	1426,6	474,1	910,4	44,1	2,1	1,6	125,8	0,7					

ты прав /тока,