



Ознакомлен:
Директор ООО "Домашняя Кухня"
Федоров А.Г.
01.03.2024 г.
День: первый Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

Примерное ежедневное меню

Ознакомлен:
Директор ГКОУ УР "Школа-интернат № 15" для детей с
ограниченными возможностями здоровья
Сираев Н. Р.

№ п/п	Наименование блюда по меню	Вектор, г	Витамин, г	Жир, г	Углевод, г	Диа, г	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг						
							Эл. ккал	№	К	Са	Маг	Р	Fe	А	В	Р3	Т3	В1	В2	РР	Н3	Витамин С, мг		
Завтрак																								
129-08	Каши овсяная "Фрутитек" молочная	200	9,81	14,95	40,59	329,79	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03			
149	Каши с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20			
5-13	Маело сливочное (пирожки)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00			
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,55	1,98	0,00				
Итого за "Завтрак"																								
		500	19,54	25,30	97,70	679,70	1285,42	917,88	380,06	167,56	426,15	6,30	84,95	60,45	332,52	2,07	0,53	0,37	1,34	6,29	9,23			
Полдник																								
ТТК	Яблоко	1шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00			
293	Булочка "Веселуха"	60	8,94	4,98	21,00	253,05	173,05	60,83	14,51	7,36	42,87	0,54	2,83	1,42	4,99	0,67	0,06	0,03	0,53	1,56	0,03			
157	Панкекк апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28			
Итого за "Полдник"																								
		360	9,53	5,42	48,28	362,49	202,06	377,37	37,49	18,85	58,27	2,84	2,83	40,22	11,75	0,91	0,10	0,06	0,87	2,03	15,31			
Обед																								
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00				
46	Суп картофельный с мексиконными ингредиентами	200	2,13	2,08	16,26	90,97	5,50	332,32	10,08	16,91	43,17	0,67	0,00	969,60	201,80	1,11	0,07	0,04	0,79	1,44	5,16			
43/8	Колобка мясные	90	15,06	17,65	16,07	235,94	417,52	53,81	53,07	6,90	49,81	0,29	48,50	27,34	53,18	0,19	0,03	0,09	0,12	0,69	0,48			
106-13	Каши гречневая вязкая	150	4,80	4,86	20,97	146,25	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00			
253	Колот на бурды	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32			
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00			
Итого за "Обед"																								
		780	27,43	27,68	104,03	715,43	1689,73	866,78	127,62	55,90	164,89	2,37	63,13	1567,92	388,04	4,37	0,16	0,18	1,91	4,34	11,96			
Ужин																								
576 Т	Помидор свежий (нарезка)	20	0,21	0,04	0,95	4,78	0,60	51,04	2,46	3,48	4,52	0,16	0,00	128,00	26,60	0,14	0,01	0,01	0,08	0,14	11,96			
90-08	Котлеты рыбные "Лобстелские" (готовить)	90	14,57	10,61	8,15	204,30	89,02	284,57	36,19	30,57	165,25	0,91	42,69	2208,52	419,13	3,54	0,15	0,17	3,03	5,82	2,28			
ТТК	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33			
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,10	0,53	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,30	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00			
645	2-ой Ужин Ксфир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,36			
Итого за "Ужин"																								
		710	27,23	20,34	75,83	608,23	668,85	1714,69	295,27	121,33	506,75	4,57	42,69	2373,85	451,53	8,22	0,49	0,60	5,85	11,94	40,17			
Итого за день																								
		2320	83,72	78,74	325,84	2365,85	3846,06	3876,72	840,44	363,64	1156,06	16,08	193,60	4042,44	1183,84	15,57	1,28	1,21	9,97	24,60	76,67			

День: второй Нежизн: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Валит, г вес	Жиры, г вес	Углево- ды, г	Щел. эквив	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг						
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	РР	НЭ	Вит-мин С, мг			
Завтрак																								
123-08	Каша ячменная мол.еина	200	7,18	10,92	40,40	283,74	794,68	234,47	162,12	35,43	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29			
148-08	Корейский напиток из молока	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,90	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20			
ТРК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02			
ТРК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00			
Итого за "Завтрак"		500	16,42	12,12	104,52	577,21	1247,98	726,50	314,97	117,47	350,18	4,70	67,81	48,38	268,54	1,82	0,41	0,27	1,91	5,73	8,51			
Полдник																								
297	Запеканка из творога	100	11,49	25,31	36,98	298,22	41,20	116,61	132,47	20,07	186,49	0,56	120,83	66,23	131,89	0,43	0,05	0,26	0,32	3,22	0,43			
ТРК	Молоко стученное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	13,00	36,50	30,70	3,40	21,90	0,02	4,20	3,00	4,70	0,02	0,01	0,04	0,02	0,18	0,10			
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40			
Итого за "Полдник"		310	12,45	26,20	56,30	384,23	57,30	206,17	166,51	25,21	211,44	1,22	125,03	69,23	136,59	0,50	0,06	0,30	0,38	3,50	0,93			
Обед																								
34-13	Салат из отварной свеклы с рижским	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,96	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17			
47-08	Суп гороховый	200	2,38	7,43	23,96	166,74	623,78	229,98	13,26	12,59	30,12	0,47	0,00	966,40	201,20	1,86	0,04	0,03	0,51	0,87	3,72			
63-08	Гречка на говядине	90	14,56	6,22	4,20	256,40	1123,91	73,05	13,34	3,24	11,20	0,23	8,64	77,76	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,65			
106-13	Каша пшеничная влапан	150	3,78	5,08	20,63	242,00	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01	0,00			
153	Компот из смородины	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
ТРК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00			
Итого за "Обед"		740	24,63	22,69	86,53	860,03	2223,47	471,86	56,44	32,44	88,27	1,85	23,27	1060,12	249,46	4,13	0,09	0,07	0,97	2,31	5,54			
Ужин																								
81-08	Фрикадельки "Гришук"	90	15,73	8,91	15,23	223,85	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11			
87/1	Рыбу на овощах	150	2,43	5,83	19,56	136,77	300,76	561,12	34,13	30,65	67,32	1,08	12,00	2656,40	499,88	0,25	0,10	0,08	1,20	1,89	12,08			
629	Чай с лимонами	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	0,01	1,12			
ТРК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00			
Итого за "Ужин"		700	22,76	15,67	84,64	572,22	1945,77	746,51	101,77	63,20	179,57	3,91	28,85	3439,78	695,45	2,03	0,20	0,20	1,83	3,76	93,31			
Итого за день		2250	76,25	76,58	331,99	2393,69	5474,52	2150,84	639,69	238,32	829,46	11,68	244,96	4617,61	1350,04	8,48	0,76	0,84	5,09	15,20	108,29			

День: третий Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г всего	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	T3	B1	B2	PP	H3	Вита-мин С, мг	
Завтрак																						
161	Суп молочный с мацониными изюминками	200	5,47	10,87	18,82	247,02	6,90	667,87	219,56	114,98	108,16	4,64	0,00	0,00	0,00	319,68	0,26	0,32	0,10	0,15	1,95	11,52
630	Чай с молоком или сывянками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26	0,26
6-13	Сыр (гордими)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07	0,07
т.к.	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	72,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00	
Итого за Завтрак		500	16,07	15,74	72,58	547,08	591,10	816,03	388,46	137,53	258,21	5,64	30,00	25,00	359,98	1,34	0,40	0,22	0,86	5,01	11,85	
Полдник																						
113-08	Омлет с зеленым горошком	120	7,78	11,83	37,86	284,61	173,04	143,27	79,81	15,10	132,52	1,24	106,24	108,00	188,24	0,46	0,06	0,24	0,25	2,43	1,18	
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56	
т.к.	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
Итого за Полдник		360	10,78	12,12	71,07	431,59	374,55	199,36	92,88	21,64	158,20	1,74	106,24	109,28	188,56	0,93	0,09	0,25	0,55	3,34	3,74	
Обед																						
2	Салат "Удмуртский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48	
129	Рисолинне динчурский со сметаной	200	2,20	5,02	15,40	114,29	136,69	372,27	19,06	20,81	60,95	0,79	6,92	809,54	180,00	1,93	0,06	0,05	0,80	1,49	5,76	
163-13	Котлеты, биточки, свищелы рыбные (Минтэл)	90	12,50	5,20	11,93	143,21	104,92	278,96	44,53	36,56	168,36	0,99	22,68	7,38	39,30	1,96	0,08	0,12	0,86	3,77	0,45	
106-13	Каша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,30	33,39	8,78	13,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00	
т.к.	Компот из черники одной рыбной	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т.к.	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00	
Итого за Обед		740	21,86	20,06	84,11	999,71	1029,97	877,59	90,95	86,71	335,78	3,13	62,23	951,74	291,44	7,37	0,22	0,26	2,69	8,13	9,69	
Ужин																						
181-13	Котлеты, биточки, свищелы	90	14,90	11,36	10,57	197,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21	
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00	
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00	
Итого за Ужин		200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56	
Итого за Ужин		700	30,49	33,87	117,72	869,68	524,15	457,04	272,82	58,19	287,93	2,69	53,28	46,63	84,40	1,20	0,17	0,38	0,72	3,78	0,77	
Итого за день		2300	79,20	81,79	345,48	2448,06	2519,77	2350,02	845,11	304,07	1040,12	13,20	251,75	1132,65	924,38	10,84	0,88	1,11	4,82	20,26	26,05	

День: четвертый Эледа: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория для детей 7-11 лет.

Дет.ред.	Наименование блюда	Всего, г	Всего, г	Жиры, г	Углево- дид, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг									Вит-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	В2	PP	НЭ							
Заправка																											
127-08	Каша пшеница мол-чущая	200	7,82	10,39	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50						
149	Кефир с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20	0,00						
5-13	Масло сливочное (коричини)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00						
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00						
Итого за Заправку		500	17,55	20,74	95,91	628,02	1244,91	741,17	276,32	142,57	308,55	5,69	40,00	46,35	313,83	1,43	0,43	0,22	1,40	6,17	7,70						
Подливки																											
ТТК	Яблони	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00						
ТТК	Трапички для детского питания	50	10,60	7,99	24,86	286,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28						
Итого за Подливки		350	11,19	8,43	52,14	396,34	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00	38,80	6,76	0,24	0,04	0,03	0,34	0,47	15,28						
Обед																											
74Т	Яйца вареные (завтрак)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
39-08	Борщ с капустой, картофелем и свеклой	200	1,57	4,87	10,95	90,94	614,12	276,02	31,38	17,16	39,67	0,79	6,92	630,92	140,85	1,86	0,04	0,04	0,46	0,86	6,57						
64-08	Пюрея по-строганьски	50/50	22,86	15,30	8,52	284,34	85,04	234,15	22,00	13,38	215,96	4,57	3629,81	649,44	6203,55	3,74	0,17	1,31	5,35	9,82	9,99						
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26						
154	Компот из яблок	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00						
Итого за Обед		750	31,58	29,06	90,29	758,63	1266,60	1211,41	101,52	65,87	363,35	6,82	3657,25	1310,68	6386,50	6,26	0,36	1,47	7,44	14,05	26,82						
Ужин																											
576 Т	Помидор свежий (фаршечко)	20	0,21	0,04	0,95	4,78	0,60	51,04	2,46	3,48	4,52	0,16	0,00	128,00	26,60	0,14	0,01	0,01	0,08	0,14	2,00						
611	Котлеты домашние	90	8,29	17,34	21,25	239,40	573,48	23,85	10,03	4,78	16,80	0,33	20,33	19,20	37,89	0,28	0,01	0,01	0,19	0,51	0,09						
106-13	Каша перловая вязкая	150	2,99	3,00	23,02	183,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,79	0,42	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	0,00						
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12						
ТТК	Хлеб ржаной	50	3,10	0,33	18,97	88,36	305,00	107,80	15,40	20,45	68,73	1,70	0,00	2,00	0,50	0,70	0,06	0,03	0,28	1,00	0,00						
Итого за Ужин		200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00						
Итого за Ужин		710	15,98	21,21	91,27	621,31	1452,45	258,48	59,55	45,07	194,14	3,41	34,96	944,74	244,99	2,28	0,12	0,12	1,31	3,15	83,21						
Итого за день		2310	76,30	79,44	329,61	2404,30	3992,97	2533,60	460,37	265,00	881,44	18,22	3732,21	2340,57	6952,08	10,21	0,95	1,84	10,49	23,84	133,01						

День: пятый Неделя: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Э.К. ккал	Нав	К	Св	Мг	Р	Fe	A	B	РЭ	Витамин, мг	В1	B2	РР	НЭ	Витамин С, мг
Завтрак																					
130-08	Каша рисовая молочная	200	5,91	10,79	41,92	287,35	793,41	190,07	131,68	35,43	156,86	0,61	67,81	48,38	75,54	0,36	0,07	0,18	0,79	2,21	1,29
148-08	Кофейный напиток с молоком	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за "Завтрак"																					
		500	15,15	11,99	106,04	581,82	1246,71	681,90	284,53	117,47	268,57	4,36	67,81	48,38	268,54	1,35	0,33	0,26	1,45	5,14	8,51
Полдник																					
130-13	Мясо отварное	40	4,78	4,05	0,25	56,50	53,60	49,28	19,36	4,18	66,82	0,87	60,00	19,20	104,00	0,24	0,02	0,14	0,06	1,44	0,00
285	"Рибейш" из дрожжевого теста	110	7,97	20,42	63,29	411,52	436,93	109,65	19,59	11,67	65,87	1,10	11,05	8,55	29,44	1,33	0,08	0,05	0,74	2,74	0,04
1601	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
Итого за "Полдник"																					
		350	12,99	24,51	77,31	522,29	493,63	211,99	42,29	17,59	135,74	2,61	71,05	27,75	133,44	1,62	0,10	0,19	0,84	4,28	0,44
Обед																					
31-13	Салат из свежих овощей и помидоров	60	0,57	3,62	2,98	45,51	2,78	123,22	10,87	9,51	20,14	0,43	0,00	238,14	40,40	1,82	0,03	0,02	0,20	0,30	9,82
136	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,86	2,12	14,51	83,08	6,02	357,24	11,14	19,98	49,26	0,71	0,00	970,88	202,04	1,01	0,07	0,04	0,81	1,49	5,64
460	Котлеты рубленные из куриной грудки	90	23,01	19,76	33,28	296,23	74,20	58,23	33,82	8,62	37,67	0,36	40,62	29,88	45,52	0,32	0,04	0,05	0,29	0,71	0,30
97-08	Макаронные изделия отварные	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за "Обед"																					
		750	34,38	31,86	119,22	788,07	1057,68	625,23	79,80	51,21	172,58	2,69	40,62	1238,90	328,46	4,58	0,22	0,13	2,04	5,14	15,76
Ужин																					
87-08	Супчик "Радуга Золотая" (кишпай)	90	9,80	12,03	8,06	179,14	2031,06	237,86	54,40	32,68	152,65	0,85	56,57	44,57	103,54	0,43	0,06	0,11	0,70	3,13	0,49
	Картофель запеченный	150	3,53	9,03	31,27	218,80	170,13	1003,50	19,20	40,73	102,95	1,60	0,00	35,33	5,30	3,84	0,21	0,12	2,30	3,18	35,33
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
2-ой Ужин																					
645	Кефир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56
Итого за "Ужин"																					
		700	22,87	21,82	78,59	595,97	2671,29	1638,50	314,10	124,04	503,38	4,69	56,57	82,30	109,44	5,11	0,41	0,54	3,50	9,31	36,38
Итого за день																					
		2300	85,39	90,18	381,16	2488,15	5469,31	3157,62	720,72	310,31	1080,27	14,35	236,05	1397,33	839,88	12,66	1,06	1,12	7,83	23,87	61,09

День: шестой Неделя: первая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: для детей 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Единица	Безжи- рного веса	Жиры, г	Углеко- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Са	Ме	P	Fe	A	B	РЭ	Витамин ТЭ	В1	B2	PP	HЭ	Вит-мин С, мг
Завтрак																					
138-08	Каша пшеничная запаренная	200	2,66	9,01	8,51	268,67	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	74,29	0,19	0,03	0,12	0,08	0,78	0,50
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26
6-13	Сыр (попраный)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за "Завтрак"																					
Подшине																					
ТТК	Молочик	100	13,00	15,23	33,98	353,82	46,23	81,28	57,83	7,16	65,23	0,44	57,00	37,07	102,58	0,25	0,02	0,12	0,07	0,98	0,22
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,28	0,11	12,39	48,85	9,70	92,66	9,77	8,09	8,61	0,37	0,00	24,00	5,10	0,21	0,01	0,01	0,07	0,12	24,00
Итого за "Подшине"																					
Обед																					
8-13	Винегрет овощной	60	0,82	3,64	16,22	109,14	137,80	175,25	12,85	12,23	26,89	0,49	0,00	1066,34	181,32	1,68	0,04	0,02	0,37	0,53	6,32
151/1	Сыр-шавша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52
189-13	Фрикадельки мясные в соусе	90	8,78	9,65	25,08	149,61	156,13	28,35	22,00	2,96	18,20	0,12	19,99	17,31	38,69	0,18	0,01	0,02	0,07	0,32	0,13
255	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,48	11,33	35,79	265,92	299,55	161,21	17,53	105,40	161,19	3,58	54,55	39,46	62,66	0,66	0,14	0,10	1,54	4,70	0,00
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	0,16	1,60
ТТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за "Обед"																					
Ужин																					
576-Т	Омлет свиной (яичная)	20	0,15	0,02	0,64	2,92	1,60	24,82	4,05	2,44	7,31	0,10	0,00	9,60	2,00	0,02	0,00	0,01	0,03	0,06	0,80
181-13	Котлетки, говяжьи, шпиком	90	14,90	11,36	10,57	197,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
482	Карпуста тушеная	150	3,61	7,20	18,65	146,48	21,47	568,33	79,31	34,46	67,45	1,35	0,00	790,50	154,55	0,32	0,05	0,06	1,00	1,70	25,52
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
2-ой Ужин																					
652	Омлет шпиком	200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,32	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
Итого за "Ужин"																					
Итого за день																					
2280 73,20 77,63 319,37 2330,89 2777,75 1805,79 567,13 259,98 766,59 12,38 233,22 3826,57 1070,93 9,27 0,59 0,76 5,47 16,59 141,27																					

День: сельской Немец: первая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория дети 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Весов. г	Жиры, г	Углево- дия, г	Э.К. ккал	Минеральные элементы, мг											Витамин, мг			Вит-мин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	
Завтрак																					
125-08	Каши манная молотая вязкая	200	8,96	12,79	43,38	322,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	83,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20
5-13	Мясное суповое (порционная)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за "Завтрак"																					
		500	18,69	23,14	100,49	672,17	1271,89	819,78	361,45	126,12	314,52	5,08	84,95	60,45	332,52	1,99	0,38	0,34	1,38	5,74	9,23
Полдник																					
ТТК	Яблоки	1 шт.	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
ТТК	(Печенье (порционная))	50	3,53	4,31	33,85	181,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
Итого за "Полдник"																					
		350	4,12	4,75	61,13	291,02	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00	38,80	6,76	0,24	0,04	0,03	0,34	0,47	15,28
Обед																					
74Т	Икра рыбачья (салатская)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
48-08	Суп крестьянский с мясной крупой	200	1,63	4,91	11,54	95,29	605,04	196,70	26,71	14,72	38,61	0,49	6,92	7,48	167,42	1,84	0,03	0,51	0,98	6,16	0,00
86-08	Минтай, запеченный в яиче	90	14,90	11,98	2,75	175,82	1083,80	342,54	56,82	45,08	202,88	1,31	36,31	10,16	77,97	2,97	0,09	0,15	0,86	4,43	0,72
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,65	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26
ТТК	Компот из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00
Итого за "Обед"																					
		780	25,74	26,20	85,27	667,64	2500,28	1324,76	144,02	109,49	404,19	4,62	63,75	801,00	287,89	6,03	0,32	0,33	3,22	9,58	17,14
Ужин																					
423	Тертленг из говядины с рисом	90	14,00	10,93	12,07	195,70	3,96	57,79	11,38	7,39	31,03	0,34	28,80	28,80	54,00	0,29	0,02	0,02	0,21	0,59	1,08
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,26	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,04	0,34	0,34	1,20	0,00
2-ой Ужин																					
645	Кефир	200	5,64	0,09	7,28	56,12	93,60	240,77	199,58	23,49	148,77	0,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,24	0,14	1,62	0,50
Итого за "Ужин"																					
		700	29,59	33,44	119,22	867,51	465,01	430,56	231,60	55,41	264,63	2,59	50,40	52,80	95,10	1,22	0,15	0,31	0,70	3,43	1,58
Итого за день																					
		2330	78,14	87,53	366,11	2498,34	4266,19	2891,64	760,05	302,51	998,74	14,59	199,10	953,05	722,27	9,48	0,89	1,01	5,64	19,22	43,23

День: первый Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Единица измерения	Жир, г	Углевод, г	Щелочной, г	Вит. А, мг	Вит. В, мг	Вит. В2, мг	Вит. В12, мг	Вит. С, мг	Минеральные элементы, мг										
												Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P2	Вит. Е, мг	Вит. Н, мг
Завтрак																						
123-08	Каши ячменная молотая	200	г	7,18	10,92	40,40	282,74	794,68	234,47	162,12	3,543	238,47	0,95	67,81	48,38	75,54	0,83	0,15	0,19	1,25	2,80	1,29
148-08	Колбасный напиток-сыр Молоко	200	г	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ТТК	Джем (говядина)	10	г	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	90	г	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за Завтрак																						
		500		16,42	12,12	104,52	577,21	1247,98	726,30	314,97	117,47	350,18	4,70	67,81	48,38	268,54	1,82	0,41	0,27	1,91	5,73	8,51
Полдник																						
283-13	Ватрушка с каршоффем	100	г	7,45	23,47	43,01	299,07	17,75	347,37	26,04	19,68	83,92	1,07	10,30	16,04	29,48	1,10	0,10	0,08	1,07	3,27	1,98
160Т	Напиток из сока	200	г	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40
Итого за Полдник																						
		300		7,69	23,51	56,78	353,34	20,85	400,43	29,38	21,42	86,97	1,71	10,30	16,04	29,48	1,15	0,10	0,08	1,11	3,37	2,38
Обед																						
37/1	Салат из свежих с сыром	60	г	4,92	4,79	5,06	72,67	121,63	132,61	95,22	13,72	65,44	0,65	11,34	16,18	22,40	1,41	0,01	0,04	0,09	0,81	1,99
41-08	Щи из капусты с каршоффем со сметаной	200	г	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72
611	Котлеты говяжьи	90	г	8,79	17,34	21,25	239,40	573,48	23,85	10,03	4,78	16,80	0,33	20,33	19,20	37,89	0,28	0,01	0,01	0,19	0,51	0,09
106-13	Каши пшеница вязкая	150	г	6,15	3,84	24,36	148,18	570,66	77,65	15,85	29,17	81,47	1,01	14,63	17,56	17,56	0,15	0,13	0,02	0,50	1,69	0,00
154	Компот из яблок	200	г	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,36	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	50	г	3,57	0,33	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за Обед																						
		750		25,47	31,19	107,41	748,39	2122,14	550,70	164,37	69,81	229,97	3,11	53,22	841,86	253,54	4,25	0,23	0,12	1,70	5,09	11,80
Ужин																						
576 Т	Омлет соевый (паруля)	40	г	0,30	0,03	0,91	5,30	444,40	49,63	8,10	4,87	8,35	0,21	0,00	9,60	2,00	0,04	0,01	0,01	0,03	0,08	0,80
63-08	Ужин из курицы	90	г	15,62	23,36	4,63	229,40	47,24	45,52	4,18	2,35	7,60	0,15	7,20	97,20	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,49
210-13	Рис отварной	150	г	3,73	5,32	39,07	219,62	1237,53	55,31	17,19	26,11	78,82	0,62	27,00	18,23	30,38	0,28	0,04	0,03	0,73	1,78	0,00
629	Чай с лимоном	200	г	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12	
ТТК	Хлеб ржаной	60	г	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
2-ой Ужин																						
652	Омлет шампиньон	200	г	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,36	2,96	2,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
Итого за Ужин																						
		740		24,25	29,65	94,45	665,92	2098,29	299,06	61,37	61,55	181,55	3,62	34,20	911,99	227,12	2,08	0,15	0,14	1,38	3,56	82,41
Итого за день																						
		2290		73,84	96,48	363,16	2344,86	5489,26	1976,49	570,09	270,26	848,68	13,15	165,73	1818,27	778,68	9,30	0,89	0,61	6,11	17,75	105,10

День: второй Неделя: вторая Сезон: весна-лето
 Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Бездрож. г	Жирн. г	Углевод. г	ЭЦ	ккал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг						Вит-мин С, мг
								К	Са	Мg	Р	Fe	А	В	Рg	Тg	В1	В2	PP	Н3				
Завтрак																								
128-08	Каша пшеничная молочная	200	2,66	9,01	8,51	268,67	786,43	125,15	108,88	11,96	78,30	0,16	40,00	38,10	74,29	0,19	0,03	0,12	0,08	0,78	0,50			
630	Чай с молоком или лимками	200	1,54	1,58	11,34	63,47	25,10	64,50	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26			
6-13	Сыр (горданка)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07			
т.к.	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00			
Итого за 'Завтрак'		500	13,26	13,88	62,27	568,73	1370,63	273,31	277,78	34,51	228,25	1,16	70,00	63,10	114,59	1,27	0,11	0,24	0,79	3,84	0,83			
Полдник																								
113-08	Омлет с зеленым горошком	110	7,13	10,84	34,71	260,89	158,62	131,33	73,16	13,84	121,48	1,14	97,39	99,00	172,55	0,42	0,06	0,22	0,23	2,23	1,08			
т.к.	Напиток из черной смородины	200	0,28	0,11	12,39	48,85	9,70	92,66	9,77	8,09	8,61	0,37	0,00	24,00	5,10	0,21	0,01	0,01	0,07	0,12	24,00			
т.к.	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00			
Итого за 'Полдник'		350	10,27	11,23	65,96	399,31	367,92	256,73	89,97	26,80	152,71	1,89	97,39	123,00	177,65	1,07	0,10	0,24	0,59	3,23	25,08			
Обед																								
17-08	Салат из квашеной капусты	60	0,89	2,69	5,52	48,52	446,67	136,04	21,99	7,41	16,03	0,30	0,00	0,00	0,00	1,38	0,01	0,01	0,16	0,32	6,00			
44	Апурин шид	200	1,76	4,26	11,30	79,61	690,41	290,87	29,49	16,74	47,32	0,65	6,92	753,23	168,27	1,02	0,05	0,04	0,64	1,17	7,18			
193-13	Запеканка картофельная с соусом	240	20,06	30,56	59,86	443,91	1140,47	1140,47	26,71	46,48	123,79	1,88	31,42	67,03	65,59	0,39	0,20	0,14	2,35	4,11	18,44			
253	Компот из кураги	200	0,98	0,05	21,64	81,78	3,50	302,46	28,42	18,27	25,40	0,58	0,00	560,00	116,60	1,10	0,01	0,03	0,48	0,78	0,32			
т.к.	Хлеб ржаной	40	2,48	0,42	15,18	70,69	244,00	86,24	12,32	16,36	54,98	1,36	0,00	1,60	0,40	0,56	0,05	0,03	0,22	0,80	0,00			
Итого за 'Обед'		740	26,17	37,98	113,50	724,51	1398,31	1956,08	118,93	105,26	267,52	4,77	38,34	1381,86	350,86	4,45	0,32	0,25	3,85	7,18	31,94			
Ужин																								
163-13	Котлеты, биточки, свиные рыбные (минтай)	90	12,50	5,20	11,93	143,21	104,92	278,96	44,53	36,56	168,36	0,99	22,68	7,38	39,30	1,96	0,08	0,12	0,86	3,77	0,45			
97-08	Макроонное изделие отварное	150	5,16	6,00	31,46	200,06	725,18	45,62	15,17	7,01	37,23	0,71	0,00	0,00	40,50	0,88	0,04	0,01	0,38	1,54	0,00			
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
т.к.	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00			
Итого за 'Ужин'		200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56			
Итого за 'Ужини'		700	27,20	11,96	82,65	541,29	1300,20	721,72	300,20	94,20	453,37	3,94	22,68	9,78	80,40	3,68	0,26	0,44	1,74	8,31	1,01			
Итого за день		2290	76,90	75,05	324,38	2233,85	4437,06	3207,84	786,88	260,77	1101,95	11,76	228,41	1577,74	723,50	10,47	0,79	1,17	6,97	22,56	58,86			

День: пятний Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: два лета 7-11 лет.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	Витамин, мг			Вита-мин С, мг		
																Т3	В1	В2		PP	Н3
Завтрак																					
129-08	Каши овсяная "Сварзис" молочная	200	9,81	14,95	40,59	339,79	831,70	384,28	223,93	71,34	292,43	1,89	84,95	59,81	94,40	0,97	0,27	0,29	0,63	3,09	2,03
149	Кавью с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	85,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,66	1,20	7,20
5-13	Масло сливочное (горшечки)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	
ТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за "Завтрак"		500	19,54	25,30	97,70	679,70	1285,42	917,88	380,06	167,56	426,15	6,30	84,95	60,45	332,52	2,07	0,53	0,37	1,34	6,29	9,23
Полдник																					
ТК	Яблоко	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
ТК	Пирожки для детского питания	50	10,60	7,99	24,86	286,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
Итого за "Полдник"		350	11,19	8,43	52,14	396,34	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00	38,80	6,76	0,24	0,04	0,03	0,34	0,47	15,28
Обед																					
ТК	Салат из отварных яиц	60	1,11	3,08	6,88	58,05	135,44	204,20	10,55	13,54	32,55	0,44	0,00	859,85	146,17	1,41	0,06	0,04	0,56	0,80	8,23
63	Пудинг шк	200	2,78	3,20	15,13	98,75	476,43	490,75	20,81	22,59	66,72	1,04	20,00	882,72	183,20	1,06	0,09	0,09	0,98	1,86	6,88
81-08	Фрикадельки "Летний"	90	15,73	8,91	15,23	223,85	1275,89	36,79	35,74	4,33	25,47	0,19	16,85	16,42	31,43	0,17	0,01	0,03	0,09	0,38	0,11
468	Гороховое пюре	150	6,05	21,75	67,89	473,79	1,35	2,38	1,90	0,00	2,35	0,02	21,60	40,50	0,09	0,00	0,01	0,01	0,02	0,00	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТК	Хлеб пшеничный	60	4,29	0,42	28,28	134,35	299,40	49,10	10,56	7,31	33,93	0,57	0,00	0,00	0,00	0,66	0,05	0,01	0,43	1,32	0,00
Итого за "Обед"		760	30,17	37,37	146,83	1040,03	2208,51	783,22	79,56	47,77	161,02	2,36	58,45	1780,59	401,30	3,39	0,21	0,18	2,07	4,58	15,22
Ужин																					
576 Т	Гомолор свежий (парежа)	20	0,21	0,03	0,95	4,78	0,60	51,04	2,46	3,48	4,52	0,16	0,00	128,00	26,60	0,14	0,01	0,01	0,08	0,14	2,00
181-13	Котлеты, биточки, шницели	90	14,90	11,36	10,57	197,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
106-13	Каши гречневая вязкая	150	4,80	4,86	20,97	146,25	567,04	1,23	6,26	0,32	2,20	0,05	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00
629	Чай с лимонном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12
ТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
2-ой Ужин																					
652	Отвар шиповника	200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,52	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
Итого за "Ужин"		720	24,51	17,18	82,33	560,50	989,46	258,39	71,04	39,58	131,30	3,38	46,31	948,57	250,50	2,06	0,13	0,16	0,83	2,40	83,33
Итого за день		2330	85,41	88,28	379,00	2876,57	4512,40	2276,03	553,64	266,40	733,87	14,14	189,71	2828,41	991,08	7,76	0,91	0,74	4,58	13,54	123,06

День: четвертый Н весна: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория Дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦЛ, ккал	Минеральные элементы, мг											Витамины, мг					
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	рЭ	ТЭ	В1	B2	PP	НЭ	Вит-мин С, мг		
Завтрак																							
125-08	Каши манная молоко чьяя вязкая	200	8,96	12,79	43,38	322,26	818,17	286,18	205,32	29,90	180,80	0,67	84,95	59,81	94,40	0,89	0,12	0,26	0,67	2,54	2,03		
148-08	Кефирный напиток с молоком	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,28	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20		
т.к.	Джем (покупной)	10	0,04	0,00	6,01	22,90	0,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02		
т.к.	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00		
Итого за "Завтрак"		500	18,20	13,99	107,50	616,73	1271,47	778,01	358,17	111,94	292,51	442	84,95	59,81	287,40	1,88	0,38	0,34	1,33	5,47	9,25		
Полдник																							
283/2	Варушка сладкая	100	8,93	18,01	61,94	355,73	9,53	119,83	16,63	10,74	53,16	1,18	9,28	6,79	23,93	1,03	0,06	0,05	0,59	2,17	0,99		
156	Напиток лимонный	200	0,14	0,01	14,35	57,41	1,91	23,35	6,03	1,67	3,06	0,12	0,00	1,28	0,32	0,03	0,00	0,00	0,01	0,03	2,56		
Итого за "Полдник"		300	9,07	18,02	76,29	413,14	11,44	143,18	22,66	12,41	56,22	1,30	9,28	8,07	24,25	1,06	0,06	0,05	0,60	2,20	2,65		
Обед																							
29-13	Салат из соевых стручков с луком	60	0,48	2,70	2,02	33,90	540,31	74,16	12,29	7,02	14,74	0,32	0,00	11,66	2,43	1,39	0,01	0,01	0,05	0,14	1,33		
151/1	Суп-лапша	200	1,88	3,72	12,35	89,30	2,90	47,24	7,23	6,51	21,00	0,34	0,00	960,00	200,00	2,06	0,03	0,01	0,25	0,61	0,52		
394	Жаркое по-домашнему	240	16,19	22,37	29,36	437,25	112,32	897,88	19,71	35,64	91,40	1,45	0,00	117,76	24,00	0,27	0,15	0,10	1,74	3,06	13,82		
251	Компот из яблок	200	0,15	0,14	13,30	52,29	10,50	98,12	5,90	3,13	3,83	0,79	0,00	9,60	2,00	0,08	0,01	0,01	0,10	1,60	1,60		
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00		
Итого за "Обед"		750	22,27	29,28	80,60	724,70	915,53	1158,32	53,93	58,39	159,25	3,38	0,00	1099,02	228,43	4,35	0,24	0,14	2,50	5,07	17,27		
Ужин																							
90-08	Котлеты рыбные "Лобстеликские" (капитал)	100	13,12	8,06	7,34	152,59	78,92	372,83	53,54	50,63	210,27	1,16	34,10	2453,92	452,10	3,12	0,11	0,16	1,24	4,09	2,27		
228	Каруся тушеная	150	3,45	4,86	18,26	122,60	68,76	557,04	84,54	30,04	60,09	1,16	0,00	382,30	74,39	2,54	0,05	0,06	1,03	1,71	27,49		
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
т.к.	Хлеб ржаной	80	4,96	0,84	30,36	141,37	488,00	172,48	24,64	33,71	109,97	2,71	0,00	3,20	0,80	1,12	0,10	0,05	0,45	1,60	0,00		
Итого за "Ужин"		200	5,64	0,99	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56		
Итого за "Ужин"		730	27,35	13,89	72,45	508,56	739,78	1370,13	384,74	139,48	545,63	5,23	34,10	2839,42	527,29	6,78	0,32	0,54	2,88	9,20	30,32		
Итого за день		2280	76,90	75,18	336,84	2263,13	2938,22	3449,64	819,50	322,22	1053,61	14,33	128,33	4006,32	1067,37	14,07	1,00	1,07	7,31	21,94	59,49		

День: пятый Неде-я: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория: для детей 7-11 лет.

№ ред.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г на 100 г	Жиры, г на 100 г	Углево- ды, г	Эн- даль	Минеральные элементы, мг											Витамин А, мг	Витамин В1, мг	Витамин В2, мг	PP, мг	H3, мг	Витамин С, мг
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	P3	Т3	B1						
Завтрак																							
119-08	Каша "Дружба"	200	11,13	8,66	38,12	291,00	746,26	465,78	147,67	96,55	136,56	3,54	0,00	3,81	191,88	0,16	0,27	0,07	0,58	2,71	7,13		
630	Чай с молоком и сахаром	200	1,94	1,58	11,34	63,47	25,10	64,30	53,06	6,09	39,15	0,07	9,00	8,00	16,50	0,05	0,01	0,06	0,04	0,40	0,26		
6-13	Сыр (попеченый)	10	2,63	2,66	0,00	35,06	110,00	10,00	100,00	5,50	60,00	0,07	21,00	17,00	23,80	0,04	0,00	0,04	0,02	0,68	0,07		
ТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00		
Итого за "Завтрак"		500	21,73	13,53	91,88	591,06	1330,46	613,94	316,57	119,10	286,61	4,54	30,00	28,81	232,18	1,24	0,35	0,19	1,29	5,77	7,46		
Полдник																							
297	Запеканка из творога	100	11,49	25,31	36,98	298,22	41,20	116,61	132,47	20,07	186,49	0,56	120,83	66,33	131,89	0,43	0,05	0,26	0,32	3,22	0,43		
ТК	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	26,00	73,00	61,40	6,80	43,80	0,04	8,40	6,00	9,40	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,20		
160Т	Напиток из сока	200	0,24	0,04	13,77	54,27	3,10	53,06	3,34	1,74	3,05	0,64	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	0,00	0,04	0,10	0,40		
Итого за "Полдник"		320	13,17	27,05	61,85	415,97	70,30	242,67	197,21	28,61	233,34	1,24	129,23	72,33	141,29	0,52	0,06	0,34	0,40	3,68	1,03		
Обед																							
34-13	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	3,58	5,45	54,08	134,01	134,96	20,58	11,66	22,26	0,75	0,00	4,98	1,20	1,64	0,01	0,02	0,09	0,24	1,17		
128	Рисовый суп с овощами	200	1,81	4,98	12,17	99,05	733,23	376,19	28,64	19,40	48,32	0,74	6,92	756,62	168,92	1,85	0,06	0,05	0,78	1,37	8,09		
87-08	Суп "Рыбная Золушка" (минтай)	100	10,89	13,36	8,96	199,04	225,73	264,28	60,44	36,31	169,61	0,95	62,86	49,52	115,05	0,48	0,06	0,12	0,78	3,48	0,54		
92-08	Пюре картофельное	150	3,09	5,49	21,52	146,68	367,74	666,24	40,84	28,46	85,10	1,05	20,52	40,32	42,10	0,22	0,12	0,11	1,34	2,49	10,26		
154	Котлет из говядины	200	0,42	0,00	24,80	94,67	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ТК	Хлеб пшеничный	55	3,93	0,39	25,93	123,15	274,45	45,01	9,68	6,70	31,11	0,33	0,00	0,00	0,00	0,61	0,04	0,01	0,40	1,21	0,00		
Итого за "Обед"		765	20,97	27,80	98,83	716,67	1486,94	160,44	102,53	357,10	4,05	90,30	851,44	327,27	4,80	0,29	0,31	3,39	8,79	20,06			
Ужин																							
189	Фрикадельки мясные в томатном соусе	70/70	15,65	12,84	7,98	319,28	2,38	62,65	5,21	5,40	12,78	0,22	12,84	480,03	112,43	0,15	0,01	0,01	0,11	0,25	1,30		
97-08	Макаронные изделия отварные	180	6,19	7,20	37,76	240,07	870,22	54,74	18,20	8,41	44,67	0,36	0,00	0,00	48,60	1,05	0,05	0,02	0,45	1,85	0,00		
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,00	0,01	0,01	1,12		
ТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	139,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00		
Итого за "Ужин"		200	0,64	0,23	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,32	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00		
Итого за "Ужин"		780	26,44	20,97	98,59	770,95	1241,72	265,99	55,31	42,03	144,23	3,72	12,84	1266,99	325,17	2,81	0,15	0,12	1,10	3,59	82,42		
Итого за день		2365	82,31	89,34	348,15	2494,64	6408,74	2609,54	729,53	292,27	1021,28	13,55	262,37	2219,57	1025,91	9,37	0,86	0,97	6,18	21,83	110,97		

Ден: шестой Неделя: вторник Сезон: весна-лето
Возрастная категория: дети 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Входов, г	Весов, г	Жиры, г	Углеводов, г	ЭЛ, ккал	Na	K	Минеральные элементы, мг	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РЭ	Витамин, мг	B1	B2	PP	H3	Вит-мин С, мг
Завтрак																						
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,84	13,99	23,53	308,78	8,63	834,83	274,45	143,72	135,20	5,80	0,00	0,00	0,00	399,60	0,33	0,40	0,12	0,19	2,44	14,40
149	Каша с молоком	200	3,30	1,06	14,69	70,46	4,62	459,94	140,29	83,26	82,82	3,55	0,00	0,64	193,12	0,01	0,19	0,06	0,06	1,20	7,20	0,00
5-13	Масло сливочное (жирный)	10	0,00	8,66	0,00	77,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	45,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00
ТР	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,53	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за Завтрак		550	16,57	23,94	80,64	658,69	462,35	1368,43	430,58	239,94	268,92	10,21	0,00	0,64	637,72	1,43	0,66	0,20	0,90	5,64	21,60	0,00
Полдник																						
ТР	Яблочки	1 шт	0,40	0,40	11,60	48,68	26,00	278,00	16,00	9,00	11,00	2,20	0,00	0,00	30,00	5,00	0,20	0,03	0,02	0,30	0,40	10,00
ТР	Печенье (порцион-я)	50	3,53	4,31	33,85	181,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
157	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	15,68	60,76	3,01	38,54	6,98	2,49	4,40	0,10	0,00	0,00	8,80	1,76	0,04	0,01	0,01	0,04	0,07	5,28
Итого за Полдник		350	4,12	4,75	61,13	291,02	29,01	316,54	22,98	11,49	15,40	2,30	0,00	0,00	38,80	6,76	0,24	0,04	0,03	0,34	0,47	15,28
Обед																						
74Т	Икра кабачковая (закуска)	60	0,78	3,12	5,64	52,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
41-08	Щи из капусты с картофелем и сметаной	200	1,62	4,87	8,37	81,50	606,77	275,41	34,21	16,05	37,98	0,61	6,92	788,92	175,69	1,86	0,04	0,04	0,56	0,98	9,72	0,00
84-08	Минтай, тушеный/за топанге с овощами	90	13,37	12,15	29,93	259,79	470,93	400,84	41,68	51,67	208,30	0,88	8,19	1242,00	215,19	1,37	0,10	0,10	1,20	3,95	2,46	0,00
76-13	Картофель отварной	150	2,89	6,83	31,53	182,70	420,40	760,80	17,84	30,61	78,62	1,22	11,61	35,92	26,33	0,20	0,13	0,09	1,58	2,74	12,15	0,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,21	0,01	13,42	51,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТР	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,35	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за Обед		750	22,44	27,33	112,46	759,63	1747,60	1477,97	102,53	104,42	353,18	3,19	26,72	2066,84	417,21	3,98	0,31	0,24	3,70	8,77	24,33	0,00
Ужин																						
576 Т	Помидор свежий (закуска)	40	0,41	0,07	1,89	9,56	1,20	102,08	4,93	6,96	9,05	0,31	0,00	0,00	256,00	53,20	0,28	0,02	0,01	0,16	0,28	4,00
460	Колбасы рубленные из куринной грудки	90	23,01	19,76	33,28	296,23	74,20	58,23	33,82	8,62	37,67	0,36	40,62	29,88	45,52	0,32	0,04	0,05	0,29	0,71	0,30	0,00
106-13	Каша пшеничная вязкая	150	3,78	5,08	20,63	242,00	142,17	1,13	2,22	0,08	1,37	0,02	14,63	10,98	16,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00
628	Чай с сахаром	200	0,18	0,04	9,21	35,88	0,10	0,26	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТР	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
Итого за Ужин		200	5,64	0,09	7,28	56,12	104,00	267,52	221,76	26,10	165,30	0,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,27	0,16	1,80	0,56
Итого за Ужин																						
Итого за день		740	36,75	25,67	95,07	745,81	687,67	558,58	281,47	66,29	295,87	2,93	55,25	299,26	115,78	1,48	0,20	0,37	0,55	4,00	4,86	4,86
Итого за день		2390	79,87	81,69	349,30	2435,15	2926,63	3721,52	837,56	422,14	933,37	18,63	81,97	2405,54	1177,47	7,13	1,21	0,84	5,89	18,88	66,07	66,07

День: сельской Неделя: вторая Сезон: весна-лето
Возрастная категория детей 7-11 лет.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. кал	Минеральные элементы, мг										Витамины, мг				
							Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B	РР	ТЭ	В1	В2	РР	Н3	Витамин С, мг
Завтрак																					
127-08	Капша пшеничная молочная	200	7,82	10,39	38,80	278,11	791,19	213,57	120,19	46,35	174,83	1,28	40,00	45,71	75,71	0,33	0,17	0,14	0,69	2,97	0,50
148-08	Корейский напиток для молока	200	2,77	0,57	15,69	70,04	4,10	406,82	135,78	70,47	60,03	2,78	0,00	0,00	193,00	0,00	0,19	0,06	0,00	0,93	7,20
ТТК	Джем (повидло)	10	0,04	0,00	6,01	22,20	4,10	11,35	1,23	0,61	0,78	0,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,02
ТТК	Хлеб пшеничный	90	6,43	0,63	42,42	201,33	449,10	73,66	15,84	10,96	50,90	0,86	0,00	0,00	0,00	0,99	0,07	0,02	0,65	1,98	0,00
Итого за завтрак		500	17,06	11,59	102,92	572,58	1244,49	705,40	273,04	128,59	286,54	5,03	40,00	45,71	268,71	1,32	0,43	0,22	1,35	5,90	7,72
Подливка																					
113-08	Омлет с зеленым горошком	110	7,13	10,84	34,71	260,89	158,62	131,33	73,16	13,84	121,48	1,14	97,39	99,00	172,55	0,42	0,06	0,22	0,23	2,23	1,08
ТТК	Напиток из черной смородины	200	0,28	0,11	12,39	48,85	9,70	92,66	9,77	8,09	8,61	0,37	0,00	24,00	5,10	0,21	0,01	0,07	0,12	24,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,28	18,86	89,57	199,60	32,74	7,04	4,87	22,62	0,38	0,00	0,00	0,00	0,44	0,03	0,01	0,29	0,88	0,00
Итого за Подливку		350	10,27	11,23	65,96	399,31	367,92	256,73	89,97	26,80	152,71	1,89	97,39	123,00	177,65	1,07	0,10	0,24	0,59	3,23	25,08
Обед																					
2	Салат "Дюгесский"	60	2,04	6,59	4,44	84,57	17,76	159,93	11,25	8,72	36,33	0,58	18,00	123,84	55,68	2,87	0,03	0,06	0,29	0,91	3,48
56-08	Суп из овощей	200	1,65	4,92	9,58	86,95	604,20	281,18	26,02	16,18	42,74	0,57	6,92	770,46	171,89	1,84	0,06	0,05	0,66	1,18	6,93
181-13	Котлетки, биточки, мянцели	90	14,90	11,36	10,57	197,87	52,70	57,52	30,42	7,56	37,80	0,43	31,68	22,63	43,30	0,27	0,03	0,06	0,21	0,76	0,21
106-13	Капша рисовая вязкая	150	2,26	2,97	23,70	130,90	570,90	33,39	8,78	15,75	47,52	0,36	14,63	10,98	16,46	0,17	0,02	0,02	0,45	1,08	0,00
ТТК	Каша из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	9,78	37,17	0,10	0,30	0,29	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ТТК	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,33	23,57	111,96	249,50	40,92	8,80	6,09	28,28	0,48	0,00	0,00	0,00	0,55	0,04	0,01	0,36	1,10	0,00
Итого за Обед		750	24,42	26,19	81,64	649,42	1495,16	573,24	85,56	54,30	192,67	2,45	71,23	927,91	287,33	5,70	0,18	0,20	1,97	5,03	10,62
Ужин																					
576 Т	Омлет соевый (варенка)	20	0,15	0,02	0,45	2,65	222,20	24,82	4,05	2,44	4,18	0,11	0,00	4,80	1,00	0,02	0,00	0,00	0,02	0,04	0,40
63-08	Ужин из крупы	90	15,62	23,36	4,63	229,40	47,24	43,52	4,18	2,35	7,60	0,15	7,20	97,20	30,60	0,15	0,01	0,01	0,08	0,21	0,49
106-13	Каша перловая вязкая	150	2,99	3,00	23,02	183,21	570,25	56,55	18,24	12,67	99,79	0,62	14,63	10,98	16,46	0,39	0,03	0,02	0,56	1,21	0,00
629	Чай с лимоном	200	0,24	0,05	14,07	55,61	0,92	10,44	2,86	0,73	1,34	0,08	0,00	0,56	0,14	0,01	0,00	0,01	0,01	1,12	0,00
ТТК	Хлеб ржаной	60	3,72	0,63	22,77	106,03	366,00	129,36	18,48	24,53	82,48	2,04	0,00	2,40	0,60	0,84	0,08	0,04	0,34	1,20	0,00
2-ой Ужин		200	0,64	0,25	13,01	49,96	2,20	8,80	10,56	2,96	2,96	0,27	0,00	784,00	163,40	0,76	0,01	0,05	0,19	0,28	80,00
Итого за Ужин		720	23,36	27,31	77,95	626,86	1208,81	275,49	58,37	45,68	198,35	3,52	21,83	899,94	212,30	2,17	0,13	0,12	1,20	2,95	82,01
Итого за день		2320	75,11	76,33	328,46	2248,17	4316,38	1810,86	506,94	506,17	830,26	12,88	230,45	1996,56	945,89	10,26	0,84	0,78	5,11	17,11	125,43