

СОГЛАСОВАНО:

Управление Федеральной службы по надзору в сфере
Защиты прав потребителей и благополучия

Человека по Ставропольскому краю

С.М. Пашанова
(подпись)

Роспотребнадзор

«*С.М. Пашанова*» по Ставропольскому краю 2025г

355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор государственного казенного учреждения
для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Детский дом (смешанный) №13»

С.М. Пашанова
(подпись)

«*С.М. Пашанова*»

2025г

ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
НАХОДЯЩИХСЯ В ГОСУДАРСТВЕННОМ КАЗЕННОМ УЧРЕЖДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ -СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКИЙ ДОМ (СМЕШАННЫЙ) № 13»

НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 7 до 11 ЛЕТ

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 года издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 года издания;
- сборника методических указаний организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания.

№ реца1.N41e птур	Наименование блюд	выход блюда	пищевые вещества (г)			энер-ая ценность (ккал)	витамины, мг			минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B12	C	Ca	Fe	
1 день (понеделник)												
ЗАВТРАК												
212	Омлет натуральный с сосисками	140	15,28	30,26	2,68	344,2	0,06	0,12	0,39	93,28	2,54	
131	Икра кабачковая (пром. производства)	80	1,63	7,34	6,96	101	0,01	0,04	5,71	33,45	0,56	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45	
	Итого за завтрак	525	11,12	16,27	50,54	377,7	0,27	0,14	6,36	138,48	4,69	
2 ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калейброванные (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52	
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01	
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/10	10,19	9,9	48,42	324	0,27	0,14	0	19,67	5,02	
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56	
	Итого за обед	960	53,55	46,46	137,34	967,9	0,74	0,36	17,66	192,28	17,41	
ПОЛДНИК												
	Запеканка из творога с морковью со стуженным											
223	молоком	160/40	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63	
	Итого за полдник	400	12,91	11,02	84,91	490,75	0,09	0,21	102,61	153,98	1,77	
УЖИН												
250	Бефстроганов из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6	
313	Картофель жареный из отварного	200	4,2	5,06	29,9	197	0,18	0,12	17,8	22,9	1,76	
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,20	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9	
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
	Итого за ужин	730	35,33	41,02	95,13	871,9	0,53	0,43	48,12	163,35	10,87	
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	3015	119,31	121,97	395,72	2915,25	1,75	1,52	196,15	920,09	39,34	
2 день (вторник)												
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10/10	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр Российский	20	5,3	5,3	0	68	0	0,06	0,56	210,6	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
	Итого за завтрак	550	21,32	22,84	71,25	557,4	0,32	0,42	2,38	479,09	4,63
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калеврованные (банан)	1 шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
239	Тефтели рыбные минтай с соусом сметанным с томатом	100/50	12,87	11,9	17,52	199	0	0	2,02	96,28	0,91
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,75	7,55	29,17	200	0,17	0,12	15,68	18,83	1,54
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
	Итого за обед	955	29,04	25,04	124,51	887	0,57	0,31	50,07	239,88	12,49
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,38	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,1	1,66
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
	итого за полдник	300	10,82	9,76	71,92	416,6	0,05	0,22	1,32	236,32	1,76
УЖИН											
243	Союски молочные отварные 2шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51
139	Капуста тушеная	180	4,23	7,38	18,09	158,4	0,05	0,06	95,08	103,51	1,35
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
	Итого за ужин	685	22,61	32,54	64,37	588,1	0,46	0,34	105,08	198,11	7,53
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 2 день	2890	92,63	101,31	377,78	2768,1	1,51	1,61	179,1	1395,28	27,79
3 день (средн)											
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36

Итого за завтрак		572	12,48	15,62	94,14	515,3	0,242	0,204	3,72	167,97	4,64
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калеброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак		200	1,8	0,4	16,2	86,00	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
108/109	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56	0,64
294	Котлета рубленая из ц/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
143	Рагу из овощей	180	2,88	10,62	18,54	183,51	0,09	0	34,11	37,35	1,12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
Итого за обед		810	41,89	48,11	117,25	759,51	0,54	0,36	37,98	194,24	11,3
ПОЛДНИК											
219	Сырники из творога с молочным соусом	200/80	46	38,90	34,6	676,3	0,01	0,7	1,56	444,3	1,74
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за полдник		480	46,76	38,90	55,17	761,3	0,03	0,7	1,56	465,9	4,44
УЖИН											
236	Рулет из рыбы -минтай	100/5	12,42	12,62	11,61	210,92	0	0	1,82	65,81	1,3
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
Итого за ужин		685	23,45	20,78	97,84	622,22	0,45	0,24	63,04	181,21	8,35
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 2-й ужин		2947	131,98	130,21	388,8	2857,33	1,402	1,904	227,7	1317,32	29,53
4 день (четверг)											
ЗАВТРАК											
172	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,64	4,64
209	Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
Итого за завтрак		565	24,31	23,49	52,7	553,22	0,79	0,08	0,96	459,52	8,52
2 ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калеброванные (яблоки)	1 шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак		200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
287	"Ленивые" голубцы с соусом сметанным с томатом	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
	Итого за обед	870	29,95	21,88	72,51	379,9	0,47	0,35	53,68	192,62	10,15
ПОЛДНИК											
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
406	Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
	Итого за полдник	300	6,69	9,94	61,82	365	0,09	0,06	17,56	75,55	2,04
УЖИН											
243	Сосиски молочные отварные 2шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51
204	Вермишель отварная с сыром	150/30/10	18,85	12,92	80,61	496,56	0,22	0,11	0,7	294,32	2,19
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за ужин	680	37,89	38,08	132,46	953,56	0,65	0,39	10,7	407,62	10,67
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	Итого за 4 ДЕНЬ	2815	105,48	105,12	346,82	2498,68	2,09	1,14	103,15	1393,19	35,96
5 день (пятница)											
ЗАВТРАК											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200/10/10	7,25	12,08	39,04	294	0,17	0,16	0,52	131,6	1,5
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за завтрак	567	17,26	23,05	55,04	535	0,36	0,24	0,52	321,23	4,01
2 -й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	138	0,09	0,09	7,26	24,48	1,51
294	Котлета рубленая из п/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
302	Каша рассыпчатая пшеничная	180/10	10,71	4,9	47,7	278,23	0,29	0	0	17,55	0,009
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
	Итого за обед	950	54,32	44,54	144,31	1006,23	0,8	0,42	17,42	174,36	11,659
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	200/80	39,55	28,35	36,7	560,00	0,10	0,52	0,48	357,53	1,24
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
	Итого за полдник	480	43,35	32,15	61,8	705,40	0,13	0,65	1,78	469,77	1,87
УЖИН											
229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
313	Картофель жареный из отварного	200	4,2	5,06	29,9	197	0,18	0,12	17,8	22,9	1,76
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9

	Хлеб пшеничный	70	5,95	1012	15,9	137	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0	10,5	1,17
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	21,6	2,7
	Итого за ужин	750	29,24	1025,96	88,1	607,9	0,61	0,36	49,69	10,34
	2 УЖИН									
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	0,2
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	3147	152,77	1132,3	395,45	3133,53	2,04	2,11	90,81	29,279
	6 день (суббота)									
	ЗАВТРАК									
218	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	183/7	26,8	19,29	14,10	381,80	0,07	0,41	0,34	117,8
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9
	Итого за завтрак	535	36,07	29,99	84,38	741,20	0,292	0,474	1,09	221,2
	2-й ЗАВТРАК									
338	Фрукты свежие калейброванные (апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68
	Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68
	ОБЕД									
108/109	Суп картофельный с клецками	200	3,16	4,15	18,08	122	0,06	0,07	3,71	47,56
284	Запеканка картофельная с печенью говяжьей и маслом	280/10	28,32	39,2	21,75	588,73	0,27	0	38	37,45
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6
	Итого за обед	910	41,52	45,31	87,27	1041,6	0,67	0,21	66,71	147,41
	ПОЛДНИК									
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44
	Итого за полдник	300	7,11	9,94	64,72	376	0,09	0,06	16	89,49
	УЖИН									
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3
304	Рис отварной	180	4,3	4,3	42,1	225	0,03	0,01	0	8,3
75	Икра морковная	80	1,73	3,83	8,99	77	0,07	0,07	4,64	41,39
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2
	Итого за ужин	712	40,26	39,99	97,17	870,5	0,29	0,17	10,54	139,19
	2 УЖИН									
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88

ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ										
	2857	132,6	136,16	357,47	2226,70	1,452	1,194	214,59	891,17	25,58
7 день (воскресенье)										
ЗАВТРАК										
211 Омлет натуральный с сыром	120	12,8	23,76	2	273,3	0,08	0	0,24	211,6	1,05
Икра кабачковая (пром. производства)	80	1,63	7,34	6,96	101	0,01	0,04	5,71	33,45	0,56
Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
14 Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
376 Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
Итого за завтрак	505	22,52	38,43	50,19	622	0,33	0,14	5,95	290,08	5,69
2-й ЗАВТРАК										
338 Фрукты свежие калиброванные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
Итого за 2-й завтрак	200	0,8	1,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД										
82 Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88
235 Шницель рыбный-минтай натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1
312 Порей картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
71 Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
388 Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
Итого за обед	925	35,44	19,78	112,77	543,2	0,65	0,47	153,17	233,05	10,21
ПОЛДНИК										
221 Сырник с морковью и ступенным молоком	200/60	14,87	18,56	23,15	319	0,05	0	0,64	139	0,74
385 Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Итого за полдник	460	20,31	23,62	33,07	426	0,1	0,22	1,74	354,22	0,84
УЖИН										
259 Жаркое по- домашнему	100/280	34,3	36,5	35,68	610,47	0,33	0,45	44,84	42,05	6,24
71 Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за ужин	760	41,89	37,86	89,18	813,37	0,6	0,56	69,84	109,65	13,51

2 УЖИН												
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	3050	136,01	103,27	312,33	2422,73	1,81	1,68	221,46	1266,45	35,02	
8 день (понедельник)												
ЗАВТРАК												
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10/10	4,23	6,41	19,92	154	0,05	0,13	0,52	114,12	0,32	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2	
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48	
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45	
	Итого за завтрак	560	13,94	19,15	49,62	427,7	0,2	0,17	0,52	299,32	2,8	
2-й ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калиброванные(банан)	шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2	
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2	
ОБЕД												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,36	4	16,56	120	0,14	0,06	4,86	36,31	1,52	
290	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01	
143	Рагу из овощей	180	2,88	10,62	18,54	183,51	0,09	0	34,11	37,35	1,12	
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9	
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56	
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94	
	Итого за обед	950	45,28	43,28	112,59	846,31	0,57	0,22	68,49	193,86	12,05	
ПОЛДНИК												
406	Пирожок печеный с капустой	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Итого за полдник	300	7,45	22,68	49,93	533	0,1	0,4	0,38	307,62	3,7	
УЖИН												
243	Сосиски молочные отварные 2 шт.	100/10	11,25	23,9	0,05	260	0,19	0,17	0	36,7	1,51	
203	Рожки отварные с маслом сливочным	180/5	6,23	6,19	0,71	330	0,08	0,01	0	14,9	0,91	
131	Горошек овощной отварной	60/3	1,86	0,12	3,9	24	0,07	0,03	6	12	0,42	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15	
	Итого за ужин	638	25,99	31,37	60,29	821	0,53	0,28	6,16	124,04	7,66	
2-й УЖИН												
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18	
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	2848	101,5	127,61	318,16	2947,01	1,51	1,39	95,8	1166,72	27,59	
9 день (вторник)												
ЗАВТРАК												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10/10	5,7	9,95	37,97	264	0,06	0,14	0,52	115,9	0,38	
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48	
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2	

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
382	Какао с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
	Итого за завтрак	550	17,27	22,85	116	682,1	0,292	0,334	1,92	268,64	4,92
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные(апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
	Итого за 2-й завтрак	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
239	Тефтели рыбные минтай с соусом сметанным с томатом	100/50	12,87	11,9	17,52	199	0	0	2,02	96,28	0,91
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за обед	970	29,61	23,33	120	552,4	0,56	0,32	17,42	282,4	11,91
ПОЛДНИК											
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/80	39,55	28,35	36,7	560	0,1	0,52	0,48	357,53	1,24
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
	Итого за полдник	480	42,9	31,73	61,6	699	0,14	0,56	1,78	482,93	1,7
УЖИН											
250	Бефстроганов из говядины	100/50	24,3	34,6	8,3	459	0,1	0,2	3,6	79,95	3,6
171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180/10	10,19	9,9	48,42	324	0,27	0,14	0	19,67	5,02
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за ужин	742	41,32	45,86	89,65	992,1	0,62	0,45	34,8	174,02	13,91
2-й УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	3142	138,5	130,57	411,65	3124,6	1,752	2,064	177,32	1515,99	33,24
10 день (среда)											
ЗАВТРАК											
172	Хлопья или зерна кукурузные или пшеничные и другие с молоком	200	7,32	6,2	36,32	225,6	0,56	0	0,96	233,64	4,64
209	Яйцо вареное	40	6,98	6,32	0,38	86,62	0,04	0	0	36,25	1,37
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4
	Итого за завтрак	565	22,39	19,85	77,93	438,61	0,12	0,25	1,24	206,09	2,66
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калиброванные (яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4
ОБЕД											
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	6,96	6,2	13,48	138	0,09	0,09	7,26	24,46	1,51

294	Котлета рубленая из ц/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83
304	Рис отварной	180	4,3	4,3	42,1	225	0,03	0,01	0	8,3	0,6
71	Оюши свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63
	Итого за обед	940	47,99	44,34	134,21	937,7	0,58	0,43	132,26	148,95	12,03
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с повидлом	100	5,38	4,7	62	309,6	0	0	0,22	21,1	1,66
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за полдник	322	5,38	4,7	73,3	355,2	0	0	3,32	35,3	2,02
УЖИН											
229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	3,75	7,55	29,17	200	0,17	0,12	15,68	18,83	1,54
71	Оюши свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за ужин	715	26,53	17,15	67,7	481	0,5	0,34	32,57	132,03	7,12
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	2942	108,93	97,77	380,47	2459,51	1,29	1,28	189,64	780,25	28,41
11 день (четверг)											
ЗАВТРАК											
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200/10/10	4,71	6,52	29,91	197	0,04	0,14	0,52	113,27	0,37
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Хлеб пшеничный	70	5,95	10,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46
	Итого за завтрак	545	20,05	30,23	81,04	577	0,32	0,28	1,82	438,8	8,64
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калейброванные (банан)	шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
	Итого за 2-й завтрак	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
96	Рассольник "Ленинградский"	200	1,86	4,66	12,58	100	0,06	0,05	5,39	25,9	0,71
268	Котлета из говядины	100/10	15,59	15,48	11,87	249	0,07	0,12	0,38	35,94	2,8
199	Гюре из бобовых с маслом	180/5	20,7	7,92	45,63	341,19	0,72	0	0	81,18	6,3
71	Оюши свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за обед	915	48,95	30,02	138,09	546,09	1,21	0,31	30,77	227,02	18,97
ПОЛДНИК											
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,30	20,7	87,8	0,01	0	100	21+388	0,63
219	Сырники из творога с молочным соусом	200/80	46	38,9	34,6	676,3	0,01	0,7	1,56	444,3	1,74

Итого за полдник		480	46,7	39,20	55,3	764,1	0,02	0,7	101,56	444,3	2,37
УЖИН											
290	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	28	30,7	6,05	424,9	0	0,02	2,8	43,3	2,01
302	Каша рассыпчатая пшеница	180/10	10,71	4,9	47,7	278,23	0,29	0	0	17,55	0,009
71	Оюшнi свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
Итого за ужин		720	45,74	36,86	108,98	913,13	0,51	0,13	14,52	130,35	7,229
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2
Итого за 11 ДЕНЬ		3060	170,04	142,91	429,61	3079,32	2,2	1,86	170,07	1496,47	38,609
12 день (пятница)											
ЗАВТРАК											
218	Вареники лепные отварные с маслом сливочным	183/7	26,8	19,29	14,1	381,8	0,07	0,41	0,34	117,8	0,79
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01
	Повидло яблочное	20	0,08	0	13	50	0,002	0,004	0,1	2,8	0,26
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
382	Кавео с молоком	200	3,8	3,8	25,1	145,4	0,03	0,13	1,3	112,24	0,63
Итого за завтрак		520	38,67	30,42	78,43	767,2	0,25	0,24	3,32	303,78	4,49
2-й ЗАВТРАК											
338	Фрукты свежие калевронные(апельсин)	1 шт./200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
Итого за 2-й завтрак		200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	0,06	120	68	0,6
ОБЕД											
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,92	3,76	12,7	97	0,07	0,05	4,47	39,48	1,25
229	Рыба-минтай, тушеная в томате с овощами	100/50	15,75	8,34	7,3	169	0,11	0,11	6,89	58,2	1,31
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
71	Оюшнi свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,42	0	26,9	109	0	0	0,16	28,44	1,15
Итого за обед		970	59,75	35,84	171,40	1023,70	1,1	0,67	65,93	379,59	18,57
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с картофелем	100	6,69	9,94	37,82	267	0,09	0,06	15,84	61,05	1,1
385	Молоко кипяченое	200	5,44	5,06	9,92	107	0,05	0,22	1,1	215,22	0,1
Итого за полдник		300	12,13	15	47,74	374	0,14	0,28	16,94	276,27	1,2
УЖИН											
287	"Ленивые" голубцы с соусом сметанным	200/50	18,37	17,15	18,2	301	0,1	0,16	28,68	92	3,09
71	Оюшнi свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
Итого за ужин		630	25,96	18,51	71,7	503,9	0,37	0,27	53,68	159,6	10,36
2 УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
Итого за 12 ДЕНЬ		2820	144,15	111,1	393,2	2907,8	1,97	1,74	260,12	1413,12	35,4

13 день (суббота)												
ЗАВТРАК												
210	Омлет натуральный	106/10	18,25	10,29	67,51	145,3	0,01	0,08	0,39	80,3	2	
	Икра кабачковая (промыш. производ.)	80	1,63	7,34	6,96	101	0,01	0,04	5,71	33,45	0,56	
01	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,31	8,1	14,9	144,7	0,05	0	0	10	0,48	
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	78	0,1	0,04	0	17,2	2	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
378	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,5	1,6	17,35	86,7	0,02	0	0,65	62,9	0,45	
	Итого за завтрак	560	33,07	32,33	131,75	606,7	0,24	0,18	6,75	372,35	2,19	
2-й ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калейброванные(яблоки)	1шт./200	0,8	0,8	19,60	94,00	0,06	0,04	20	32	4,4	
	Итого за 2-й завтрак	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	0,04	20	32	4,4	
ОБЕД												
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	3,63	9,81	78	0,04	0,05	7,37	40,77	0,88	
294	Котлета рубленая из п/б	100/10	25,99	31,58	10,49	467	0,11	0,19	0	32,49	2,83	
139	Рагу из овощей	180	2,88	10,62	18,54	183,51	0,09	0	34,11	37,35	1,12	
	Батон пшеничный йодированный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,7	87,8	0,01	0	100	21,3	0,63	
	Итого за обед	810	40,63	47,89	102,78	816,31	0,53	0,34	141,48	180,31	11,02	
ПОЛДНИК												
420	Колбасные изделия запеченные в тесте	50/50	12,21	10,72	64,21	402,95	0,08	0,21	2,61	132,68	1,14	
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
	Итого за полдник	300	12,97	10,72	84,78	487,95	0,1	0,21	2,61	154,28	3,84	
УЖИН												
264	Говядина тушеная в сметане	90/50	21,37	30,94	2,66	369,6	0	0	0,44	44,85	3,16	
205	Макароны отварные с овощами	180/50	7,67	7,92	48,08	300	0,009	0	6,32	24,11	0,88	
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	57,7	0	0	0	2,9	0,4	
	Итого за ужин	665	35,37	40,02	94,47	825,3	0,199	0,07	6,76	103,86	8,11	
2-й УЖИН												
386	Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	113	0,06	0,34	1,4	240	0,2	
	ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ	2735	128,44	137,36	441,58	2943,26	1,189	1,18	179	1082,8	29,76	
14 день (воскресенье)												
ЗАВТРАК												
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10/10	14,68	5,39	102,54	253	0	0	1,65	178,8	2,91	
14	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10	0,06	5,85	0,1	53	0	0,01	0	1,53	0,01	
15	Сыр Российский	15	4	4	0	51	0	0	0	158	0	
	Хлеб пшеничный	70	5,95	1,12	15,9	137	0,19	0,07	0	30,1	2,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	3,38	24,9	139	0,04	0,04	1,3	125,4	0,46	
	Итого за завтрак	545	30,02	20,1	153,67	633	0,28	0,14	2,95	504,33	7,05	
2-й ЗАВТРАК												
338	Фрукты свежие калейброванные(банан)	1шт./200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2	

итого за 2-й завтрак		200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2
ОБЕД											
406	Пирожок печеный с капустой	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6
365	Плов из говядины	90/270	11,42	11,12	15,86	210	0,04	0,04	0,25	9,5	1,58
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6
	Батон пшеничный подорожанный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94
	Итого за обед	980	23,2	15,75	92,47	381	0,38	0,23	11,97	133,62	9,28
ПОЛДНИК											
406	Пирожок печеный с капустой	100	2,75	3,25	17,45	110	0,03	0,05	0,3	32,95	0,35
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7
	Итого за полдник	300	3,51	3,25	38,02	195	0,05	0,05	0,3	54,55	3,05
УЖИН											
235	Шницель, рыбный-минтай натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1
312	Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17
377	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36
	Итого за ужин	707	29,71	15,35	80,75	526,9	0,54	0,39	60,8	159,78	7,47
2-й УЖИН											
386	Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18
	ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ	2932	95,28	65,58	410,64	2054,9	1,36	1,13	96,27	1094,16	28,23
ито за весь период											
		41200	1757,62	2643,24	5359,68	38338,72	23,325	21,802	2401,2	17111,7	443,74
	её значение за 1 день	2942,8	125,54	188,8	382,83	2738,48	1,66	1,56	171,5	1222,3	31,69

Итого за 2-й завтрак											
	200	3	0,2	38	166	0,08	0,1	20	16	1,2	
ОБЕД											
Итого из свежей капусты с картофелем	200	1,54	2,77	6,87	59	0,03	0,05	9,93	38,22	0,6	
265 Плод из говядины	90/270	11,42	11,12	15,86	210	0,04	0,04	0,25	9,5	1,58	
71 Овощи свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,04	10	23	0,6	
Батон пшеничный поджаренный	80	6,8	1,28	29,6	157	0,22	0,08	0	34,4	4	
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,64	69	0,06	0,02	0	14	1,56	
342 Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0	0	24	98	0	0	1,72	14,5	0,94	
Итого за обед	980	23,2	15,75	92,47	381	0,38	0,23	11,97	133,62	9,28	
ПОЛДНИК											
406 Порошок печеный с капустой	100	2,75	3,25	17,45	110	0,03	0,05	0,3	32,95	0,35	
389 Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,76	0	20,57	85	0,02	0	0	21,6	2,7	
Итого за полдник	300	3,51	3,25	38,02	195	0,05	0,05	0,3	54,55	3,05	
УЖИН											
235 Пшеница, рыбный-минтай натуральный	100/5	18,68	7,19	7,22	168	0,09	0,15	1,3	44,68	1	
312 Пюре картофельное	200	4,2	6,8	29,3	195,4	0,2	0,13	34,5	54,9	1,54	
71 Овощи свежие (помидор)	100	0,6	0,2	4,2	19,9	0,06	0,04	25	14	0,9	
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	98	0,14	0,05	0	21,5	2,5	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,23	52	0,05	0,02	0	10,5	1,17	
377 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0	0	11,3	45,6	0	0	3,1	14,2	0,36	
Итого за ужин	707	29,71	15,35	80,75	526,9	0,54	0,39	60,8	159,78	7,47	
2-й УЖИН											
186 Кисломолочный напиток (Ряженка)	200	5,84	10,93	7,73	153	0,03	0,22	0,25	225,88	0,18	
Итого за 14 ДЕНЬ	2932	95,28	65,58	410,64	2054,9	1,36	1,13	96,27	1094,16	28,23	
Итого за весь период											
Итого значение за 1 день	41200	1757,62	2643,24	5359,68	38338,72	23,325	21,802	2401,2	17111,7	443,74	
	2942,8	125,54	188,8	382,83	2738,48	1,66	1,56	171,5	1222,3	31,69	