

Утверждаю	<i>Т.И.И. Ибраимова Т.И.</i>		<i>01.11.2023</i>			
Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы - интернат №13"				2023-2024 учебный год		
Примерное 2-х недельное меню для обучающихся 1-4 классов (С круглосуточным пребыванием)						
Столбец1	Первый день .Понедельник.	1	2	3	4	5
	Завтрак	выход, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы,гр.	эн. цен. Ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
257/1994	Каша молочная пшениная со сл. маслом	150/5	6,9	4,9	16,7	139
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	11	90
642/1994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	14	92
	Хлеб витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	итого:	610	18,65	19,6	83,68	587,54
	Обед					
ТТК	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,2	8
138\1994	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/10	8,8	9,4	17	154,4
ТТК	Кнели из говядины с сосом сметанным	100/20	8,22	12,81	3,35	189,54
464	Каша гречневая вязкая	150	3,75	4,68	35	211,5
ТТК	Компот из кураги	200	0	0	15,7	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	итого:	730	26,97	27,65	117,25	822,44
	Полдник					
ТТК	Ватрушка с творогом	75	13	13,8	32,47	233
ТТК	Кисель витаминный	200	0	0	15	128
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	итого:	375	13,4	13,8	57,27	408
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
309/1994	Рыба, тушеная с овощами	120	8,66	5,8	5,38	79,2
472\1994	Картофельное пюре	150	1,7	2,2	21,3	113
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	итого:	550	15,14	15,75	65,36	469,74
	2-й Ужин					
	Батон витаминиз.	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,8	3,2	4,1	78
	итого:	220	4,1	4,1	14,1	116
	итого за день:		78,26	80,9	337,66	2403,72

Столбец1	Второй день. Вторник.	1	2	3	4	5
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
297\1994	Запеканка творожная со сладким соусом	150\20	8,2	6,5	24,8	167
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Сок фруктовый	200	1	0	16,6	70,4
	итого:	680	19,46	20,05	83,71	587,46
	Обед					
ТТК	Салат из свежей капусты с кукурузой консерв.	80	1,2	4,8	6,6	85
168	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/20	3,5	6	18,9	150
401\1994	Гуляш из говядины	100	6,81	5,6	8,99	152,54
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	9	9,8	26,5	190
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	17,8	92,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,5	0,25	19	84
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	итого:	750	25,59	26,81	115,79	816,14
	Полдник					
ТТК	Слойка с повидлом	75	1,03	6	26,9	234
644\1994	Молоко кипяченое	200	12	7,8	20,66	127,24
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	итого:	375	13,43	13,8	57,36	408,24
	1-й Ужин					
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
471\1994	Биточки паровые	100	5,1	6,6	8,1	140,53
476\1994	Рагу овощное	150	2	4,3	24,5	116
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	итого:	525	14,58	15,73	67	469,19
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,1	4,1	78
	итого:	220	3,8	4	14,1	116
	итого за день:		76,86	80,39	337,96	2397,03

	Третий день. Среда.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
257\1994	Каша молочная ячневая со сливочным мас.	150/5	5,5	3,05	9,3	96,7
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
642/1994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	600	18,86	19,73	83,78	587,44
	Обед					
ТТК	Салат "Рыжик"	80	3,2	7,5	4,77	75
110	Борщ из св.капусты с мясом, сметаной	200/10/10	3,07	9,6	4,63	61,03
ТТК	Пудинг из печени	100	8,1	5,2	7,4	193,21
469	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,54	30	204,5
ТТК	Напиток из шиповника	200	0,14	0	23,56	94,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	750	26,31	27,6	115,36	822,48
	Полдник					
ТТК	Пирожок печеный с капустой свежей	75	12,1	13,8	27,4	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	375	13,5	13,8	57,4	408
	1-й Ужин					
ТТК	Овощная поджарка	60	0,42	0	12	8
460	Котлета рубленая из мяса птицы	100	8,6	10,5	9,1	208
470	Картофель отварной	150	1,6	4,8	7,5	72,5
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	560	15,32	15,8	67,15	470,04
	2-й Ужин					
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	11	90
645	Кисломолочный напиток	200	2,2	1,6	3,8	30
	Итого:	225	4,07	4,05	14,8	120
	итого за день:		78,06	80,98	338,49	2407,96

	Четвертый день.Четверг.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
284\1994	Омлет натуральный	100	10	10,7	1,9	99
257\1994	Каша молочная геркулесовая с мас.слив.	150/5	2,9	1,4	19,6	108,4
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Итого:	725	19,23	21,15	83,73	587,46
	Обед					
24	Салат "Осенний"	80	0,64	15,84	2,8	154,9
129	Рассольник по-ленинградски с мясом, смет.	200/10/10	4,6	4,6	26	119,03
300	Рыба отварная	100	9,4	0,8	0	88
471	Картофель в молоке	150	5,25	5,7	26	166,5
ТТК	Компот из яблок свежих	200	0,3	0	15,7	100,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	750	25,97	27,7	115,5	822,53
	Полдник					
ТТК	Манник	75	13,1	13,8	32,6	300
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	375	13,5	13,8	57,4	407
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
403\1994	Плов из мяса	250	10,8	8	31	245
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	520	14,88	15,65	65,53	469,06
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,15	4,2	78
	Итого:	220	3,8	4,05	14,2	116
	итого за день:		77,38	82,35	336,36	2402,05

	Пятый день .Пятница.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
257\1994	Каша молочная рисовая с масл.слив.	150/5	8,2	6,7	35,8	202
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Итого:	590	17,71	19,78	83,75	586,66
	Обед					
ТТК	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,2	8
143	Суп картофельный с лапшой, мясом птицы	200\10	2	13,4	27,3	177
ТТК	Фрикадельки из птицы	100	14,35	10,28	7,02	223
482\1994	Капуста свежая тушеная	150	3,64	3,14	8,3	87,98
ТТК	Кисель ягодный	200	0	0	32	128
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Итого:	710	26,95	27,66	117,24	822,3
	Полдник					
ТТК	Слойка с творогом	75	12,1	13,8	27,5	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	375	13,5	13,8	57,5	408
	1-й Ужин					
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
402	Азу из говядины	250	5,8	10,7	30,5	248,1
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Итого:	550	15,03	15,8	65,18	468,16
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,2	4,15	78
	Итого:	220	3,8	4,1	14,15	116
	итого за день:		76,99	81,14	337,82	2401,12

	Шестой день.Суббота.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
294\1994	Сырники творожные со сладким соусом	200\20	5,1	2,9	18,8	136,4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
642\1994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	540	19,66	19,75	83,76	587,54
	Обед					
59	Салат из огурцов и помидор свежих	80	0,48	7,2	2,64	83,2
216	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200/10/10	3,11	9,2	13,2	163,2
319\1994	Рыба запеченная с картофелем по-русски	250	15	8,5	26,2	252
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	750	24,97	25,66	114,84	808,4
	Полдник					
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75	12,1	13,8	27,5	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	375	13,5	13,8	57,5	408
	1-й Ужин					
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
450	Филе птицы запеченное	100	5	6,2	0,01	130
469\1994	Макаронные изделия отварные	150	1,8	4,54	30	104,5
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	510	14,98	15,67	68,56	470,64
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,2	4,2	78
	Итого:	220	3,8	4,1	14,2	116
	итого за день:		76,91	78,98	338,86	2390,58

	Седьмой день. Воскресенье.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
257\1994	Каша молочная манная с маслом сливоч.	150\5	9	6,7	31,7	179
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	600	19,06	19,78	83,8	587,14
	Обед					
ТТК	Салат "Здоровье"	80	1,14	5,8	8,5	104
ТТК	Уха "Рыбацкая"	200\15	1,8	4,5	12,3	162
390	Мясо тушеное	100	14	8,3	6,8	161
464	Каша гречневая	150	3,75	8,3	35	110
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Итого:	545	26,47	27,66	116,48	786,68
	Полдник					
	Кондитерское изделие	50	12,1	13,8	27,45	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	350	13,5	13,8	57,45	408
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
674	Пудинг из говядины	100	6,3	6,03	3	88
474	Кртофель запеченый	150	4,17	2,5	25,25	102
628/1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6	58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Итого:	530	15,4	16,38	66,43	467,54
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочый напиток	200	2,5	3,15	4,2	78
	Итого:	220	3,8	4,05	14,2	116
	итого за день:		78,23	81,67	338,36	2365,36

	Восьмой день. Понедельник.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
ТТК	Каша " Дружба" молочная с маслом сл.	150/5	10,9	8,3	10,2	139
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	17,6	90
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	Итого:	610	19,05	19,8	83,78	587,54
	Обед					
ТТК	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,2	8
120\1994	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	200/10/10	3,85	9,5	9,1	108,1
ТТК	Суфле рыбное из горбуши	100	12,9	10,3	8,8	211,4
471	Картофель в молоке	150	3,01	7,1	25,1	185
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	810	26,56	27,66	117	822,5
	Полдник					
ТТК	Пирожок слоеный с творогом	75	13,1	13,8	32,6	301
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60
			0	0	0	0
	Итого:	275	13,1	13,8	47,6	361
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
ТТК	Зразы "Верх-исетские"	100	5,2	4,9	5,29	147
469\1994	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,54	30	95
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	530	16	17,19	73,97	489,54
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:	220	4,3	0,95	13,8	68
	итого за день:		79,01	79,4	336,15	2328,58

	Девятый день. Вторник.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
296\1994	Пудинг из творога со слад. соусом	150/20	4,4	3,2	4,5	68
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
642	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,3	0,2	18	82
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Итого:	680	19,26	19,95	85,51	587,66
	Обед					
ТТК	Салат из свежей капусты с яблоками	80	1,3	4,8	7,1	91
167	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	6	5,8	11,2	115
ТТК	Филе птицы тушенное в соусе	100	9,61	8,68	8,99	152,54
ТТК	Рис припущенный с овощами	150	3,32	7,8	28	181,84
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,5	0,25	19	84
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	750	25,01	27,69	107,99	751,38
	Полдник					
695\1994	Ватрушка со сметаной	65	9,03	10,7	27	233,7
644\1994	Молоко кипяченое	200	4,08	3,14	20,66	127,24
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	365	13,51	13,84	57,46	407,94
	1-й Ужин					
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
595	Капуста, тушенная с мясным фаршем	250	6	10,68	28,5	233,8
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	535	14,18	15,61	67,05	469,94
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,15	4,2	78
	Итого:	220	3,8	4,05	14,2	116
	итого за день:		75,76	81,14	332,21	2332,92

	Десятый день. Среда.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
257\1997	Каша молочная ячневая с маслом сл.	150/5	8,7	6,3	31,2	174,4
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	600	18,46	19,78	87,18	587,54
	Обед					
ТТК	Салат из свеклы с сыром	80	2,9	5,5	5,8	84
ТТК	Суп картофельный с рыбой	200/20	4,7	5	9,2	128
ТТК	Котлета мясная	100	9,7	11,7	13,14	124,4
464	Каша гречневая вязкая	150	3,75	4,68	18	197,6
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,14	0	23,56	94,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	750	26,97	27,64	114,7	822,74
	Полдник					
ТТК	Сдоба"Выборгская"	75	12,2	13,2	27,5	269
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
			0	0	0	0
	Итого:	275	13,2	13,4	47,7	361
	1-й Ужин					
ТТК	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,2	8
131	Запеканка картофельная с мясом	250	10,3	15,3	29,5	281
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	580	15,42	15,8	69,25	470,54
	2-й Ужин					
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	11	90
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	1,7	5,2	30
	Итого:	225	4,37	4,15	16,2	120
	итого за день:		78,42	80,77	335,03	2361,82

	Одиннадцатый день.Четверг.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
285\1994	Омлет с сыром	110	4,9	4,9	1,8	127
257\1994	Каша молочная геркулесовая с мас.слив.	150/5	3,9	2,7	7,6	85
642	Какао с молоком	200	4,9	4,5	22	130
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Итого:	745	19,28	19,85	83,78	653,54
	Обед					
ТТК	Салат из разных овощей	80	1,38	5,4	8,1	92
143	Суп картофельный с лапшой, мясом птицы	200/10	4,3	4,9	23,5	131
ТТК	Колбаски"Витаминные"из мяса птицы	100	11,4	13,48	17,6	239,5
482\1994	Капуста свежая тушеная	150	3,01	3,14	8,3	101
ТТК	Компот из яблок свежих	200	0,3	0	15,7	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	730	26,17	27,68	118,2	822,5
	Полдник					
ТТК	Шаньга с картофелем	75	13,1	13,8	15,7	233
ТТК	Кисель ягодный	200	0	0	32	128
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	375	13,5	13,8	57,5	408
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
535	Рыба,запеченная в сметанном соусе	100/20	8,7	5,1	2,37	137,7
465\1994	Рис отварной	150	1,9	4,33	25,9	85
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	550	15,38	17,18	66,95	470,24
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочый напиток	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:	220	4,3	0,95	13,8	68
	итого за день:		78,63	79,46	340,23	2422,28

	Двенадцатый день. Пятница.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
257\1994	Каша молочная манная с маслом сл.	150/5	8,4	6,7	31,7	179
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	600	18,46	19,78	83,8	587,14
	Обед					
ТТК	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,2	8
132	Суп из овощей с мясом и сметаной	200/10/10	3,47	10,2	9,83	195
431\1994	Макаронник с мясом	250	16,5	16,7	46,2	365
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	720	26,17	27,66	117,23	822
	Полдник					
ТТК	Круассан с творогом	75	12,1	13,8	27,5	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
			0	0	0	0
	Итого:	275	13,1	13,8	47,7	361
	1-й Ужин					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
443\1994	Рагу из птицы с овощами	250	5,5	10,7	28,1	225,4
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	560	15,3	15,8	66,95	469,94
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,15	4,2	78
	Итого:	220	3,8	4,05	14,2	116
	итого за день:		76,83	81,09	329,88	2356,08

	Тринадцатый день. Суббота.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
тпк	Вареники ленивые из творога со слад. соусом	200\20	3,2	6,1	37,3	213,5
	Яйцо вареное	40	10,08	4,6	0,28	62
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	540	19,16	19,75	83,76	587,04
	Обед					
58	Салат из свежих помидоров	80	0,4	7,2	2,09	93,5
110	Борщ из св.капусты с мясом, сметаной	200/10/10	3,07	4,5	4,63	92,8
ТТК	Рыба по загорски	100/20	13,5	8,3	16,3	148,4
470	Картофель отварной	150	3,86	6,3	24,32	195,6
ТТК	Компот из кураги	200	0,14	0	23,56	94,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	27	132
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	850	26,75	27,06	115,9	819,04
	Полдник					
	Кондитерское изделие	50	12,1	13,8	27,5	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Итого:	350	13,5	13,8	57,5	408
	1-й Ужин					
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
375	Бефстроганов из говядины	100	2,8	5,7	10,2	101
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	1,8	4,71	18,2	132
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	535	12,78	15,34	66,95	469,14
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	2,5	3,15	4,2	78
	Итого:	220	3,8	4,05	14,2	116
	итого за день:		75,99	80	338,31	2399,22

	Четырнадцатый день. Воскресенье.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
257\1994	Каша молочная рисовая с маслом сл.	150/5	7,9	7,8	31,7	179,3
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87
	Фрукт свежий	150	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	600	17,96	20,88	83,8	587,44
	Обед					
ТТК	Салат из свежих огурцов	80	0,64	7,2	2,72	78,32
128\1994	Рассольник домашний с мясом, сметаной	200/10/10	6,3	8,3	5,8	89,8
740	Суфле из птицы	100	7,36	6,72	12	137,27
469	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,54	17,2	186,43
ТТК	Кисель ягодный	200	0	0	32	128
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	18	62
	Итого:	750	26,86	27,6	117,26	822,46
	Полдник					
ТТК	Слойка с фруктовой начинкой	75	12,1	13,8	27,5	269
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
			0	0	0	0
	Итого:	275	13,1	13,8	47,7	361
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
394	Жаркое по-домашнему	250	10,5	7,5	27	222
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3	0,3	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,5	0,2	9,9	48,06
	Итого:	530	15,28	15,25	65,68	469,54
	2-й Ужин					
	Батон витаминизированный	20	1,3	0,9	10	38
645	Кисломолочный напиток	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:	220	2,5	3,15	4,2	78
	итого за день:		75,7	80,68	318,64	2318,44
	Всего за 14 дней:		1083,03	1128,95	4695,96	33287,16
	Средняя за 1 день:		77,35928571	80,63928571	335,4257143	2377,654286