

Утверждаю

*Сергей**Мельников С.Б.**24.08.2024*

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы - интерната №13" (СШ-И №13)

Примерное 2-х недельное меню для обучающихся 1-4 классов (с углеводным пребыванием)

Столбец1

Первый день 1-е недельник

Завтрак

выход, гр.

2

белки, гр.

3

жиры, гр.

4

углеводы, гр.

5

эн. цен. Ккал.

257\1994

21 Масло сливочное порционное

10

0,08

7,9

7,25

4,3

0,13

66

642\1994

Каша молочная пшенная со слив. маслом

25

1,87

2,45

4,5

18,6

104,25

Печенье весовое

200

4,9

0,36

0,3

22,15

9,9

48,06

Хлеб витаминизированный

25

3,42

1,65

0,4

9,8

47

Хлеб ржаной

100

0,4

0

Фрукт свежий

Обед

ТТК

Овощная подгариновка

60

0,42

0,06

1,14

6,78

138\1994

Суп картофельный с бобовыми, с мясом

200/10

7,53

4,87

16,86

127,03

ТТК

Кнедли из говядины с соусом сметанным

100/20

13,02

12,81

3,35

31,89

197,6

464

Компот из сухофруктов

200

0,3

0

15,7

65

Хлеб пшеничный витаминизированный

50

3,8

0,4

24,61

117,2

Хлеб ржаной

30

1,98

0,36

11,88

57,68

Полдник

ТТК

Ватрушка с творогом

75

9,22

4,8

32,47

212

Кисель витаминный

200

0

0

32

128

Фрукт свежий

100

0,4

0

9,8

47

1-й Ужин

21

Масло сливочное порционно

10

0,08

7,25

0,13

66

309\1994

Рыба, тушеная с овощами

120

17,8

9,08

5,38

129,76

472\1994

Картофельное пюре

150

2,91

7,1

23,3

168,7

628\1994

Чай с сахаром

200

0,2

0

6,5

58

Хлеб пшеничный витаминизированный

45

3,42

0,36

22,15

105,48

Хлеб ржаной

25

1,65

0,3

9,9

48,06

2-й Ужин

645

Кисломолочный продукт

200

2,8

3,2

4,1

58,5

Итого:

89,5

74,43

358,24

2410,68

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\50	9,65	15,3	23,25	306
	ййцо 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	2,66	0,28	7,8	82,04
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Сок фруктовый	200	1	0	16,6	70,4
	Обед					
ТТК	Салат из свежей капусты с яблоком	80	1,06	4,02	4,35	75,2
168	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/20	3,2	4,8	17,2	126
403\1994	Плов из говядины	250	6,9	13,75	47,5	175
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3,04	0,32	19,69	93,76
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Полдник					
ТТК	Пирожок слоеный с повидлом	75	1,03	1,55	10,55	102,65
644\1994	Молоко кипяченое	200	4,08	3,14	20,66	127,24
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	1-й Ужин					
22	Сыр порционно	15	3,48	4,43	0	54,6
471\1994	Биточки паровые	100	8,6	8,59	17,69	140,53
476\1994	Рагу овощное	150	5,25	5,97	26,25	280,5
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		68,55	76,59	322,75	2310,76

	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
25\1994	Каша молочная ячневая со сливочным мас.	150/10	7,5	7,8	21,4		183
642\1994	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8		47
	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5		169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15		105,48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9		48,06
	Обед						
ТК	Салат "Рыжик"	80	5,87	20	4,77		223
110	Борщ из св.капусты с мясом, сметаной	200/10/10	3,07	3,27	4,63		61,03
619	Печень по-строгановски	100	8,1	9,58	3,9		193,21
49	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,54	31,35		186,43
ТК	Компот из яблок свежих	200	0,14	0	23,56		94,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	24,61		117,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88		57,68
	Полдник						
ТК	Пирожок печеный с капустой свежей	75	5,47	4,55	46,55		169,5
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2		92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8		47
	1-й Ужин						
131	Запеканка картофельная с мясом	250	14,4	20,83	40,1		195,9
	Овощная подгарнировка	60	0,42	0,06	1,14		6,78
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5		28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15		105,48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9		48,06
	2-й Ужин						
	Печенье весовое	25	1,87	2,45	18,6		104,25
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8		30
	Итого:		82,24	91,39	379,32		2434

	Четвертый день. Четверг.						
	Завтрак	Выход					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
284\1994	Омлет натуральный	100	10	10,7	1,9	199	
257\1994	Каша молочная геркулесовая с мас.слив.	150/10	6,8	6,4	14,7	131	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	
	Обед						
24	Салат из сырых овощей	80	0,64	15,84	2,46	154,9	
129	Рассольник по-ленинградски с мясом, смет.	200/10/10	4,07	4,07	16,03	119,03	
300	Рыба отварная	100	9,4	0,8	0	88	
471	Картофель в молоке	150	4,05	5,7	24,45	166,5	
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	65	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	29,54	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	Полдник						
ТТК	Манник	75	3,8	14,42	34,42	188,36	
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	1-й Ужин						
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
460	Котлета рубленая из мяса птицы	100	8,6	10,5	18,23	271	
464	Каша гречневая вязкая	150	3,75	4,68	31,89	197,6	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	2-й Ужин						
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30	
	Итого:		74,15	91,12	334,86	2566,79	

	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.	150/10	7,9	7,8	22,9	125	
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	Обед						
	Овощная подгарнировка	60	0,42	0,06	1,14	6,78	
ТТК	Суп картофельный с рыбой	200/20	1,62	2	11,8	72	
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	
	Полдник						
	Слойка с творогом	75	9,7	8,2	33,09	237,93	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	1-й Ужин						
	Рйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62	
394	Жаркое по-домашнему	250	9,6	18,8	31,69	374,66	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06	
	2-й Ужин						
645	Кисломолочый продукт	200	3	0,05	3,8	30	
	Итого:		79,15	69,67	314,09	2274,35	

	Шестой день. Суббота.						
	Завтрак	Выход					
21	Масло сливочное порционно	10	белки гр.	0,08	жиры гр.	7,25	углеводы гр.
294\1994	Сырники творожные со сладким соусом	150\50		10,4		9,85	0,13
	Яйцо вареное	40		5,08		4,6	27,3
642\1994	Какао с молоком	200		4,9		4,5	0,28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45		3,42		0,36	32,5
	Хлеб ржаной	25		1,65		0,3	22,15
	Обед						9,9
59	Салат из огурцов и помидор свежих	80		0,48		7,2	2,64
216	Суп крестьянский с мясом, сметаной	200\10\10		3,11		3,87	10,83
319\1994	Рыба запеченая с картофелем по-русски	250		5,8		10,46	16,92
ТТК	Компот из ягод	200		0,6		0	27,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60		4,56		0,48	29,54
	Хлеб ржаной	30		1,98		0,36	11,88
	Полдник						
	Круассан с фруктовой начинкой	75		2,5		11,9	24,88
	Сок фруктовый	200		1		0	20,2
	Фрукт свежий	100		0,4		0	9,8
	1-й Ужин						
22	Сыр порционно	15		3,48		4,43	0
450	Филе птицы запеченное	100		24		13,3	0,1
469\1994	Макаронные изделия отварные	150		5,02		4,54	31,35
628\1994	Чай с сахаром	200		0,2		0	6,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45		3,42		0,36	22,15
	Хлеб ржаной	25		1,65		0,3	9,9
	2-й Ужин						
645	Кисломолочный продукт	200		3		0,05	3
	Итого:			86,73		84,11	319,75
							2437,49

	Седьмой день. Воскресенье.					
	Завтрак	Выход				
	21 Масло сливочное порционно	10	белки гр.	0,08	жиры гр.	7,25
	22 Сыр порционно	15		3,48		4,43
25\1994	Каша молочная манная с маслом сливоч.	150\10		7,1		7,6
630\1994	Чай с молоком	200		1,6		0,9
	Фрукт свежий	100		0,4		0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45		3,42		0,36
	Хлеб ржаной	25		1,65		0,3
	Обед					
ТТК	Салат "Здоровье"	80		1,14		7,73
143	Суп картофельный с лапшой, мясом птицы	200\10		3,87		2,09
390	Мясо тушеное	100		14		8,3
466	Рис припущенный	150		3,32		7,8
ТТК	Напиток витаминный "Виташка"	200		0		0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60		4,56		0,48
	Хлеб ржаной	30		1,98		0,36
	Полдник					
	Кондитерское изделие	50		3,75		7,5
	Сок фруктовый	200		1		0
	Фрукт свежий	100		0,4		0
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10		0,08		7,25
674	Пудинг из говядины	100		10,3		9,4
474	Крофель запеченный	150		3,2		14,4
628/1994	Чай с сахаром	200		0,2		0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45		3,42		0,36
	Хлеб ржаной	25		1,65		0,3
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200		3		0,05
	Итого:			73,6		86,86
						3,8
						326,34
						2391,64

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		</								

			</						

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	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
25\1994	Каша молочная рисовая с маслом сл.	150/10	7,9	7,8	22,9	125
630\1994	Чай с молоком	200	1,6	0,9	10,12	87
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	105,48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	Обед					
ТК	Салат из свежих огурцов	80	0,64	7,2	2,72	78,32
128\1994	Рассольник домашний с мясом, сметаной	200/10/10	3,47	4,07	10,23	81,03
740	Суфле из птицы	100	7,36	6,72	32,1	137,27
469	Макаронные изделия отварные	150	6,02	4,54	31,35	186,43
ТК	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
	Полдник					
	Слойка с фруктовой начинкой	75	1,03	1,55	10,55	102,65
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	1-й Ужин					
21	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
493	Язык с картофелем в соусе, запеченный	250	11,67	19,6	37	237,6
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	3,42	0,36	22,15	10,48
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	9,9	48,06
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		65,01	73,52	344,85	2004,3
	Всего за 14 дней:		1078,9	1118,86	4725,9	33008,93
	Средняя за 1 день:		77,06428571	79,91857143	337,5642857	2357,780714