



Утверждено
Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы-интерната" №13
Примерное 2-х недельное меню для обучающихся - 1 класс (с учетом 10-дневного пребывания)

М.И. Мельникова 24.08.2024

Столбец 1	Первый день. Понедельник.	2	3	4	5	Эн. цен. Ккал.
21	Завтрак	белки, гр.	жиры, гр.	углевод., гр.		
257/1/994	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
	Каша молочная пшеница с маслом сл.	200/10	4,29	6,27	19,46	156,2
	Печенье весовое	30	2,24	2,94	22,32	125,1
642/1/994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	Хлеб витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Обед					
ТТК	Овощная подгратировка	60	0,42	0,06	1,14	6,78
138/1/994	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/15	9,5	12	20,27	172,9
ТТК	Кнепи из говядины с соусом сметанным	100/20	13,02	12,81	3,35	181
464	Каша гречневая вязкая	180	8,1	5,62	38,27	237,12
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	31	164,08
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Поддник					
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
309/1/994	Рыба, тушеная с овощами	120	16,66	9,08	5,38	129,76
472/1/994	Картофельное пюре	180	3,49	8,52	27	202,44
628/1/994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	58,5
	Итого:		98,46	87,26	410,84	2804,48

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	200/50	17,06	19,13	29,06	420
	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	21	117,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Сок фруктовый	200	1	0	16,6	70,4
	Обед					
ТТК	Салат из свежей капусты с яблоком	100				
168	Суп-пюре из картофеля с грибами	250/20	4	8	20,5	157,8
403\1994	Плов из говядины	280	9,97	15,4	53,2	196
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Подник					
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	20	4,64	5,9	0	72,8
471\1994	Биточки паровые	100	8,6	8,59	17,69	140,53
476\1994	Рату овощное	180	6,3	7,16	31,5	336,6
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	21	117,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		87,42	84,79	377,59	2670,78

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	20	4,64		5,9		0		72,8
25/1/194	Каша молочная ячневая с маслом сл.	200/10	8,67		10,4		27,53		244
	Фрукт свежий	100	0,4		0		9,8		47
642/1/194	Какао с молоком	200	4,9		4,5		32,5		169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56		0,48		26		140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36		11,88		57,68
Обед									
ТТК	Салат "Рыжик"	100	7,34		2,5		5,96		278,75
110	Борщ из св.капусты с мясом, сметаной	250/15/10	3,84		12		4,79		76,29
619	Печень по-строгановски	100	8,1		9,58		3,9		193,21
49	Макаронные изделия отварные	180	6,02		5,45		37,62		223,72
ТТК	Компот из яблок свежих	200	0,14		0		23,56		94,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32		0,56		31		164,08
	Хлеб ржаной	60	3,96		0,72		23,76		115,36
Подник									
ТТК	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	280	27,33		23,33		44,91		219,4
	Овощная поджаренная	60	0,42		0,06		1,14		6,78
628/1/194	Чай с сахаром	200	0,2		0		6,5		28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56		0,48		26		140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36		11,88		57,68
2-й Ужин									
	Печенье весовое	30	2,24		2,94		22,32		125,1
645	Кисломолочный продукт	200	3		0,05		3,8		30
Итого:			106,55		113,97		431,53		2859,97

	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	199	
257\1994	Каша молочная геркулесовая с маслом сл.	200/10	5,07	8,53	18,6	174,7	
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	
	Обед						
24	Салат из сырых овощей	100	0,8	19,8	3,07	193,63	
129	Рассольник по-ленинградски с мясом, смет.	250/15/10	5,08	12	19,03	148,78	
300	Рыба отварная	100	9,4	0,8	0	88	
471	Картофель в молоке	180	4,86	6,84	27	199,8	
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	65	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36	
	Подпник						
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	180	8,1	5,62	38,27	237,12	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	2-й Ужин						
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30	
	Итого:		85,19	108,1	381,3	2945,91	

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	20	4,64	5,9	0	72,8	
257\1994	Каша молочная рисовая с маслом сл.	200/10	7,9	10,4	29,53	246,7	
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	60	4,56	0,48	26	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
Обед							
	Овощная подфаршировка	60	0,42	0,06	1,14	6,78	
ТТК	Суп картофельный с рыбой	250/40	2	5	13,75	90	
ТТК	Фрикадельки из птицы	100	14,35	10,28	7,02	223	
482\1994	Капуста свежая тушеная	180	3,17	3,77	4,76	105,58	
ТТК	Кисель яблочный	200	0	0	32	128	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36	
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							
	Блино вареное	40	5,08	4,6	0,28	62	
394	Жаркое по-домашнему	280	22	17,05	31,31	419	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
2-й Ужин							
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30	
Итого:			99,06	76,5	348,75	2688,31	

	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	200/50	18,11	14,31	34,13	343,94
	Ййю 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	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Обед					
59	Салат из огурцов и помидор свежих	100	0,6	9	3,3	97,9
216	Суп крестьянский с мясом, сметаной	250/15/10	3,9	12	15,54	111,2
319\1994	Рыба запеченая с картофелем по-русски	280	5,41	9,76	15,79	202,72
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Подпник					
	Круассан с фруктовой начинкой	75	2,5	11,9	24,88	209,76
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	1-й Ужин					
22	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
450	Филе птицы запеченное	100	24	10,3	0,1	261
469\1994	Макаронные изделия отварные	180	6,02	5,45	37,62	223,72
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3	30
	Итого:		103,56	98,06	367,09	2833,16

	Сельмой 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	20	4,64	5,9	0	72,8
25\1994	Каша молочная манная с маслом сл.	200/10	8,13	10,13	28,2	240
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	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Обед					
ТТК	Салат "Здоровье"	100	1,43	6,7	9,37	130
143	Суп картофельный с лапшой, мясом птицы	250/15	4,84	6	20,05	138
390	Мясо тушеное	100	14	8,3	0,1	161
466	Рис припущенный	180	3,98	9,36	36,9	218,2
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Подник					
	Кондитерское изделие	50	3,75	7,5	33,5	115
	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
674	Пудинг из говядины	100	10,3	9,4	3	138,4
474	Крутофель запеченный	180	9,04	10,28	40	345,6
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6	58
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		89,99	92,06	381,62	2811,52

	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.	200/10	3,54	2,49	21,92	125,08
	Печенье весовое	30	2,24	2,94	22,32	69
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Обед					
ТТК	Овощная полтарнировка	60	0,42	0,06	1,14	6,78
120\1994	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/10	4,06	12	9,53	111,29
305\1994	Рыба припущенная	100	11	7	0	159,3
471	Картофель в молоке	180	3,49	8,52	27	202,44
ТТК	Компот из ягода	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Полдние					
ТТК	Пирожок слоенный с творогом	75	9,7	8,2	33,09	147,93
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
ТТК	Зразы "Верх-Исетские"	100	11,81	13,39	5,29	247
469\1994	Макаронные изделия отварные	180	6,02	5,45	37,62	223,7
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	2-й Ужин					
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		81,46	78,94	380,39	2544,04

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	200\50	11	12	12	117,5			
	Йогурт 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	50	3,8	0	21	117,2			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68			
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92			
Обед									
ТТК	Салат из свежей капусты с чесноком	100	2	4,5	8,87	117,5			
167	Суп-пюре из разных овощей с грибами	250\20	11	12	12	117,5			
401\1994	Гуляш из говядины	100	9,61	8,68	8,99	152,54			
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,98	9,36	36,9	218,2			
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	65			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52			
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36			
Полдник									
695\1994	Ватрушка со сметаной	65	4,03	4,49	43,4	150,8			
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	20	4,64	5,9	0	72,8			
595	Капуста, тушенная с мясным фаршем	280	9,78	11,96	9,5	247,5			
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,4			
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68			
2-й Ужин									
645	Кисломологичный продукт	200	3	0,05	3,8	30			
Итого:			97,44	90,99	371,75	2557,02			

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	20	4,64	5,9	0		72,8
25/1997	Каша молочная ячневая с маслом сл.	200/10	8,7	10,4	27,53		244
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14		92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8		47
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26		140,64
	Хлеб ржаной	30	1,96	0,36	11,88		57,68
Обед							
ТТК	Салат из свежих с сыром	100	5,4	15,87	7,2		216
ТТК	Уха рыбалка	250/40	7,13	6,25	30,75		285
ТТК	Колбаски витаминные из мяса птицы	100	15,72	13,48	13,14		251,4
464	Каша гречневая вязкая	180	8,1	5,62	38,27		237,12
ТТК	Компот из яблок свежих	200	0,14	0	23,56		94,74
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36		187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76		115,36
Полдник							
ТТК	Слобоа выборгская	75	0,6	0,76	11,53		85,3
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8		47
1-й Ужин							
427\1994	Котлета " Полтавская"	100	28,36	15,7	12,94		184,72
472\1994	Картофельное пюре	180	3,49	8,52	27		202,44
	Овощная полтарнировка	60	0,42	0,06	1,14		6,78
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5		28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26		140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88		57,68
2-й Ужин							
	Печенье весовое	30	2,24	2,94	22,32		125
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8		30
	Итого:		114,42	97,74	415,13		3106,82

Однимилатный 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	16,4	18,6	1,8	227	
257\1994	Каша молочная геркулесовая с маслом сл.	200/10	5,06	8,53	18,6	174,67	
642	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92	
Обед							
ТТК	Салат из разных овощей	100	1,72	10,52	10,86	143,57	
143	Суп картофельный с лапшой, мясом птицы	250/15	4,84	6	20,05	138	
ТТК	Биточки по - Уральски	100	18,23	9,65	7,21	193,55	
482\1994	Капуста свежая тушеная	180	3,17	3,77	4,76	105,58	
ТТК	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	15,7	65	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36	
Подник							
ТТК	Шаньга с картофелем	75	5,61	5,36	30,24	177,84	
	Кисель ягодный	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	
535	Рыба запеченная в сметанном соусе	100/20	21,47	9,08	2,37	163,04	
465\1994	Рис отварной	180	4,22	5,2	39,15	224,4	
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68	
2-й Ужин							
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30	
Итого:			113,8	98,8	391,32	2938,67	

Двенадцатый день. Питание.						
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	20	4,64	5,9	0	72,8
257\1994	Каша молочная манная с маслом сл.	200/10	8,13	10,13	28,2	240
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	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
Обед						
	Овощная поджаренная	60	0,42	0,06	1,14	6,78
132	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/15/10	3,98	12	10,26	104,3
431\1994	Макаронник с мясом	280	18	11,83	48,16	270,64
ТТК	Напиток витаминный "Витолшка"	200	0	0	15	60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
Подлник						
ТТК	Круасан с творогом	75	2,5	9,9	24,88	229,76
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
1-й Ужин						
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
443\1994	Рыбу из птицы с овощами	280	18,29	12,88	26,09	165,68
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
2-й Ужин						
645	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
Итого:			90,86	78,54	349,9	2309,48

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

	Четырнадцатый день. Воскресенье.						
	Завтрак		белки гр.		жиры гр.	углеводы гр.	эн. ден. ккал.
21	Масло сливочное порционно	10	0,08		7,25	0,13	66
22	Сыр порционно	20	4,64		5,9	0	72,8
257\1994	Каша молочная рисовая с маслом сл.	200/10	7,9		10,4	29,53	246,7
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	60	4,56		0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	11,88	57,68
	Обед						
ТТК	Салат из свежих овощей	100	0,8		9	3,4	97,9
128\1994	Рассолник домашний с мясом, сметаной	250/15/10	4,34		12	11,79	113,79
740	Суфле из птицы	100	7,36		6,72	32,1	137,27
469	Макаронные изделия отварные	180	6,02		5,45	37,62	223,72
ТТК	Кисель ягодный	200	0		0	32	128
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08		0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96		0,72	23,76	115,36
	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	Дзык с картофелем в соусе запеченный	280	12,63		21,95	41,44	166,11
628\1994	Чай с сахаром	200	0,2		0	6,5	28
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56		0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	11,88	57,68
	2-й Ужин						
645	Кисломолочный продукт	200	3		0,05	3,8	30
	Итого:		74,6		91,46	394,43	2451,46
	Всего за 14 дней:		1265,18		1293,28	5386	38136,11
	Средняя за 1 день:		90,37		92,37714286	384,7142857	2724,007857