Утверждаю: 02.09.2019

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы-интерната № 13"

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов ГБОУ СО школы-интерната № 13

	Первый день Понедельник	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша молочная пшенная с маслом слив.	150/10	5,12	6,02	24,83	30,94	125,87	1,75	0,60	193,14
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из капусты с вареной свеклой	80	0,75	4,8	5	24,54	8	0,42	9,12	69,34
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	5,86	4,40	16,83	75,28	76,22	7,87	19,24	126,00
ТТК	Кнели из говядины	80,00	11,99	9,62	3,02	6,78	17,82	4,50	0,17	133,77
472/1994	Картофельное пюре	150,00	2,80	6,84	22,45	14,28	31,19	0,78	13,94	162,60
ТТК	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**38,46**	**48,09**	**176,05**	**602,22**	**390,58**	**30,31**	**423,72**	**1246,85**
	Второй день Вторник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
297/1994	Запеканка творожная со сладким соус.	150/20	24,66	2,13	23,75	179,73	42,50	1,23	1,68	358,00
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат картофельный с овощами	80,00	1,37	11,62	8,68	16,62	13,07	0,72	74,78	144,86
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,40	4,60	10,40	63,56	152,60	7,50	31,25	118,00
403/1994	Плов из говядины	150,00	16,42	16,50	36,80	9,00	21,00	2,60	0,00	327,54
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**54,43**	**46,55**	**177,42**	**517,71**	**517,57**	**28,08**	**321,24**	**1446,57**

	Третий день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	150/10	5,83	7,60	37,70	40,62	165,21	2,30	1,64	264,26
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Рыжик"	80,00	4,70	12,00	5,41	46,52	68,38	30,08	2,70	178,40
129/1994	Рассольник Ленинградский со смет	250/10	3,00	6,50	29,10	78,40	55,84	5,76	32,40	137,00
300/1994	Рыба отварная	80,00	12,72	0,72	0,00	37,60	34,40	0,72	0,00	137,60
472/1994	Картофель в молоке	150,00	1,86	4,55	14,96	14,28	31,19	0,78	13,94	108,40
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**41,75**	**48,00**	**186,93**	**777,00**	**508,00**	**64,25**	**72,46**	**1340,82**
	Четвертый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
426/1997	Омлет с картофелем	150,00	9,79	5,40	11,25	97,50	36,00	7,50	17,28	208,50
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	150/10	4,96	7,63	12,95	40,62	2,07	2,30	1,98	117,91
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из картофеля с овощами	80,00	1,37	3,62	8,68	16,62	12,99	0,72	74,12	144,85
122/1994	Щи из свежей капусты со сметан	200/10	2,60	6,70	9,90	93,64	46,92	5,70	17,38	116,00
619/1994	Печень по-строгановски	50/50	11,32	11,33	3,25	25,00	14,17	4,17	21,30	161,02
469/1994	Макароны отварные	150,00	5,03	4,50	51,14	15,21	14,18	1,56	0,00	150,00
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**44,27**	**42,82**	**192,89**	**671,65**	**439,17**	**50,95**	**315,92**	**1292,18**

	Пятый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша манная молочная с маслом слив	150/10	9,34	8,13	33,44	40,62	2,07	2,30	1,60	166,70
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед									
ТТК	Салат из сырых овощей с маслом раст	80,00	0,64	7,20	2,45	172,88	67,84	4,73	120,00	154,92
110/1994	Борщ с капуст. карт. сметаной	200/10	2,26	4,35	13,46	187,10	99,80	7,24	7,86	122,20
ТТК	Колбаски "Витаминные" из курицы	80,00	12,57	15,58	10,51	138,32	8,88	94,40	1,45	172,00
472/1994	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,75	20,37	35,69	30,47	1,14	5,42	132,59
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
			41,60	**55,64**	**179,99**	**1134,19**	**362,04**	**134,42**	**158,11**	**1263,57**
	Шестой день Понедельник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Каша "Дружба"молочная с маслом сл	150/10	5,53	10,23	34,00	201,37	52,49	1,02	1,98	250,55
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
29/1994	Салат из свеклы с сыром	80,00	4,32	15,12	5,76	21,04	89,76	1,20	6,00	173,12
132/1994	Суп из овощей со сметаной	200/10	3,83	5,12	9,66	72,50	46,23	5,06	21,64	101,37
305/1994	Рыба, припущенная	80,00	14,88	0,96	0,00	37,60	34,40	0,72	0,00	67,20
472/1994	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,75	20,37	35,69	30,47	1,14	5,42	132,59
705/2004	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**43,15**	**49,11**	**186,34**	**678,10**	**438,19**	**30,71**	**411,90**	**1249,98**

	Седьмой день Вторник									
	1-Й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
296,199	Пудинг творожный со сладким соусом	150/20	20,70	16,84	31,99	200,90	34,00	1,39	0,30	366,27
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витамин" из капусты с ябл. ягод	80,00	0,78	8,92	5,88	22,28	15,71	0,83	6,32	112,80
139/1994	Суп картофельный с макаронными издел	200,00	2,32	2,00	17,80	15,28	21,50	2,18	12,16	96,00
375/1994	Беф-строганов из говядины	100,00	15,87	12,27	5,20	18,14	16,81	0,15	0,23	201,00
257/1994	Каша гречневая	150,00	4,50	7,05	21,30	77,99	110,34	10,80	0,00	215,30
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**54,21**	**59,61**	**197,42**	**716,79**	**319,44**	**38,25**	**234,97**	**1540,80**
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Восьмой день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	150/10	5,83	7,61	37,70	40,62	165,21	2,30	1,64	269,26
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Здоровье" из капусты, огурцов	80,00	1,13	7,72	7,50	40,05	13,96	1,06	40,26	104,00
131/1994	Суп картофельный с рыбой	200/20	10,75	6,96	23,85	51,02	63,72	6,05	3,82	190,26
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	150,00	15,22	12,09	22,83	46,54	87,23	4,35	67,80	244,44
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**40,25**	**43,31**	**177,98**	**459,26**	**400,52**	**38,45**	**130,48**	**1176,18**

	Девятый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
285/1994	Омлет с сыром	150,00	10,28	10,84	9,29	188,70	143,55	222,13	1,15	309,63
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	150/10	4,96	7,63	20,57	40,62	2,07	2,30	1,61	166,79
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витаминка" их овощей	80,00	0,78	9,56	5,88	22,28	15,71	0,83	6,24	112,80
167/1994	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	6,42	4,77	39,65	51,22	120,47	5,52	34,12	88,50
ТТК	Биточки "По-уральски" с соусом сметан	100	9,01	5,70	0,15	0,62	0,54	0,07	0,06	99,74
482/1994	Капуста тушеная	150,00	3,51	2,85	13,56	81,90	30,45	1,11	31,29	101,13
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	57,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Итого		**43,94**	**53,88**	**196,31**	**783,10**	**442,11**	**259,72**	**260,63**	**1359,02**
	Десятый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
255/1994	Каша молочная рисовая с маслом слив	150/10	4,11	8,48	26,75	17,59	65,59	1,20	0,62	199,00
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	199,79
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
27/1994	Салат "витаминный" с маслом растит	80,00	0,96	7,56	9,36	4,48	5,28	0,32	0,32	97,60
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,86	2,22	8,80	102,06	48,11	5,78	17,67	105,20
431/1994	Макаронник с мясом	150	16,00	10,55	42,97	46,90	32,22	2,66	8,47	330,93
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Итого		**40,77**	**46,80**	**202,34**	**587,93**	**395,04**	**23,30**	**77,96**	**1409,25**
	Всего за 10дней		**442,83**	**493,81**	**1873,67**	**6927,95**	**4212,66**	**698,44**	**2407,39**	**13325,22**
	Средняя за 1 день		**44,28**	**49,38**	**187,37**	**692,80**	**421,27**	**69,84**	**240,74**	**1332,52**

Утверждаю: 02.09.2019

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы-интерната № 13"

Примерное 2-х недельное меню 6-ти разового питания для обучающихся 1-4 классов ГБОУ СО школы-интерната № 13

	Первый день Понедельник	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша молочная пшенная с маслом слив.	150/10	5,12	6,02	24,83	30,94	125,87	1,75	0,60	193,14
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из капусты с вареной свеклой	80	0,75	4,8	5	24,54	8	0,42	9,12	69,34
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	200	5,86	4,40	16,83	75,28	76,22	7,87	19,24	126,00
ТТК	Кнели из говядины	80,00	11,99	9,62	3,02	6,78	17,82	4,50	0,17	133,77
472/1994	Картофельное пюре	150,00	2,80	6,84	22,45	14,28	31,19	0,78	13,94	162,60
ТТК	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
701/1994	Пирожок печеный с повидлом	75,00	1,03	1,55	10,55	19,28	15,70	6,96	6,05	102,65
ТТК	Напиток "Золотой шар"	200,00	1,00	0,00	36,00	160,00	140,00	0,00	142,00	150,00
	Фрукт свежий	190,00	3,80	1,77	68,59	950,00	148,83	65,00	1,01	325,34
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Рыба, по-загорски	100	16	9,4	3	57,6	40,75	1,57	0,05	151,33
36/2003	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,92	7,80	30,75	28,05	23,37	3,03	1,70	189,85
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**77,05**	**92,95**	**373,11**	**2437,50**	**841,83**	**118,27**	**575,96**	**2455,11**

	Второй день Вторник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
297/1994	Запеканка творожная со сладким соус.	150/20	24,66	2,13	23,75	179,73	42,50	1,23	1,68	358,00
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат картофельный с овощами	80,00	1,37	11,62	8,68	16,62	13,07	0,72	74,78	144,86
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/10	2,40	4,60	10,40	63,56	152,60	7,50	31,25	118,00
403/1994	Плов из говядины	150,00	16,42	16,50	36,80	9,00	21,00	2,60	0,00	327,54
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Ватрушка со сметаной	65,00	2,05	1,72	37,43	24,13	10,21	0,30	0,00	104,00
644/1994	Молоко кипяченое	200,00	2,04	1,57	10,33	37,56	93,78	1,37	3,00	63,62
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Котлета "Здоровье"	80,00	9,59	6,88	36,71	14,82	14,10	0,74	0,13	153,07
228/1997	Картофель запеченный	150,00	2,53	9,40	26,91	22,50	33,58	1,33	17,26	144,00
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**83,54**	**98,71**	**337,06**	**1237,37**	**753,74**	**43,27**	**343,06**	**2275,20**
	Третий день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	150/10	5,83	7,60	37,70	40,62	165,21	2,30	1,64	264,26
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57

	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Рыжик"	80,00	4,70	12,00	5,41	46,52	68,38	30,08	2,70	178,40
129/1994	Рассольник Ленинградский со смет	200/10	3,00	6,50	29,10	78,40	55,84	5,76	32,40	137,00
300/1994	Рыба отварная	80,00	12,72	0,72	0,00	37,60	34,40	0,72	0,00	137,60
472/1994	Картофель в молоке	150,00	1,86	4,55	14,96	14,28	31,19	0,78	13,94	108,40
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
701/1994	Пирожок с капустой с яйцами	75,00	5,03	4,55	46,55	19,28	15,70	6,96	6,05	169,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
460/1994	Котлета рубленная из птицы	80,00	14,88	10,88	15,80	167,60	23,52	110,00	1,66	216,80
257/1994	Каша гречневая	150,00	4,26	3,45	21,30	107,00	110,34	10,80	0,00	215,30
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**79,76**	**91,22**	**335,35**	**1771,23**	**810,16**	**207,01**	**252,60**	**2301,91**
	Четвертый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
426/1997	Омлет с картофелем	150,00	9,79	5,40	11,25	97,50	36,00	7,50	17,28	208,50
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	150/10	4,96	7,63	12,95	40,62	2,07	2,30	1,98	117,91
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из картофеля с овощами	80,00	1,37	3,62	8,68	16,62	12,99	0,72	74,12	144,85
122/1994	Щи из свежей капусты со сметан	200/10	2,60	6,70	9,90	93,64	46,92	5,70	17,38	116,00
619/1994	Печень по-строгановски	50/50	11,32	11,33	3,25	25,00	14,17	4,17	21,30	161,02
469/1994	Макароны отварные	150,00	5,03	4,50	51,14	15,21	14,18	1,56	0,00	150,00
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09

	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75,00	4,28	1,75	36,05					232,50
ТТК	Кисель "Золотой шар"	200,00	1,00	0,00	26,00	160,00	140,00	0,00	142,00	150,00
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
471/1994	Биточки паровые	80,00	10,96	6,24	7,28	14,82	14,10	0,96	0,16	229,80
476/1994	Рагу овощное	150,00	3,75	7,55	29,05	27,25	26,44	1,05	33,20	156,90
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**77,10**	**82,70**	**339,44**	**1494,07**	**702,31**	**64,36**	**492,71**	**2350,47**
	Пятый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша манная молочная с маслом слив	150/10	9,34	8,13	33,44	40,62	2,07	2,30	1,60	166,70
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед									
ТТК	Салат из сырых овощей с маслом раст	80,00	0,64	7,20	2,45	172,88	67,84	4,73	120,00	154,92
110/1994	Борщ с капуст. карт. сметаной	200/10	2,26	4,35	13,46	187,10	99,80	7,24	7,86	122,20
ТТК	Колбаски "Витаминные" из курицы	80,00	12,57	15,58	10,51	138,32	8,88	94,40	1,45	172,00
472/1994	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,75	20,37	35,69	30,47	1,14	5,42	132,59
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
687/1994	Пирожок печеный с курагой	75,00	4,28	1,75	46,05					232,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Бигус из говядины с капустой	150,00	17,45	10,35	43,95	66,17	23,08	2,59	67,42	336,92
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00

	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**77,23**	**100,33**	**334,85**	**1901,01**	**539,62**	**152,06**	**397,96**	**2267,33**
	Шестой день Суббота									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
294/1994	Сырники творожные с соусом сладким	250,00	38,45	30,70	45,30	306,77	83,70	3,96	1,10	564,50
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	15,00	1,00	0,00	63,00
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт	150,00	3,00	1,40	54,15	750,00	117,50	51,25	0,80	154,11
	Обед									
ТТК	Салат "Витаминка" их овощей	100,00	0,98	11,95	7,35	27,85	19,64	1,04	7,90	141,00
143/1994	Суп картофельный с макарон., курицей	250/15	5,86	4,72	21,08	52,73	65,83	7,04	39,82	141,90
319/1994	Рыба запеченная по-русски с картоф	300,00	26,70	18,24	33,72	181,80	296,49	12,33	90,30	426,72
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Круассан с яблоками	75,00	1,22	1,80	12,44	49,00	12,00	0,60	1,00	88,12
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
375/1994	Бефстроганов из говядины	100,00	11,00	12,27	5,20	18,14	16,81	0,15	0,23	130,00
469/1994	Макароны отварные	150,00	5,38	9,82	51,13	8,67	8,08	1,30	0,00	232,06
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**123,93**	**133,79**	**404,15**	**2328,01**	**948,29**	**107,47**	**354,97**	**2891,40**
	Седьмой день Воскресенье									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом слив	200/10	6,52	10,02	17,00	53,32	2,72	3,02	2,12	218,92
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25

	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт	125,00	2,50	1,17	45,13	625,00	97,92	42,71	0,67	214,04
	Обед									
ТТК	Салат из огурцов и помидор	100,00	0,60	9,00	3,30	40,00	15,00	0,70	12,00	97,90
140\1994	Уха "Рыбацкая"	250/40	14,18	9,18	31,44	67,26	84,00	7,68	5,24	250,80
374/1994	Мясо тушеное в соусе	100,00	15,25	5,89	3,90	31,71	19,39	16,95	0,09	130,29
465/1994	Рис отварной	180,00	4,23	5,20	40,16	25,06	22,73	3,42	0,00	224,41
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кондитерское изделие	75,00	2,93	12,95	27,18	6,00	4,50	0,45	0,00	406,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Птица запеченная	80,00	12,80	3,32	16,84	17,60	8,80	0,76	0,00	104,00
470|1994	Картофель отварной	150,00	2,86	4,28	24,31	18,95	44,36	1,72	35,12	147,26
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**86,71**	**98,12**	**380,65**	**1972,63**	**529,30**	**119,70**	**239,99**	**2714,82**
	Восьмой день Понедельник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Каша "Дружба"молочная с маслом сл	150/10	5,53	10,23	34,00	201,37	52,49	1,02	1,98	250,55
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
29/1994	Салат из свеклы с сыром	80,00	4,32	15,12	5,76	21,04	89,76	1,20	6,00	173,12
132/1994	Суп из овощей со сметаной	200/10	3,83	5,12	9,66	72,50	46,23	5,06	21,64	101,37
305/1994	Рыба, припущенная	80,00	14,88	0,96	0,00	37,60	34,40	0,72	0,00	67,20
472/1994	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,75	20,37	35,69	30,47	1,14	5,42	132,59
705/2004	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00

	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Сдоба выборгская	80,00	0,64	0,82	12,30					91,00
ТТК	Кисель "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00	40,20	190,00
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Зразы "Верх-исетские"	80,00	14,86	4,32	4,23	16,00	27,20	2,88	0,08	85,60
469/1994	Макароны отварные	150,00	5,48	9,82	51,13	8,67	8,08	1,30	0,00	232,06
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**77,03**	**96,66**	**350,26**	**1323,42**	**557,97**	**46,34**	**453,61**	**2212,58**
	Девятый день Вторник									
	1-Й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
296,199	Пудинг творожный со сладким соусом	150/20	20,70	16,84	31,99	200,90	34,00	1,39	0,30	366,27
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витамин" из капусты с ябл. ягод	80,00	0,78	8,92	5,88	22,28	15,71	0,83	6,32	112,80
139/1994	Суп картофельный с макаронными издел	200,00	2,32	2,00	17,80	15,28	21,50	2,18	12,16	96,00
375/1994	Беф-строганов из говядины	100,00	15,87	12,27	5,20	18,14	16,81	0,15	0,23	201,00
257/1994	Каша гречневая	150,00	4,50	7,05	21,30	77,99	110,34	10,80	0,00	215,30
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Шаньга с картофелем	50,00	3,74	3,57	30,33					118,50
644/1994	Молоко кипяченое	200,00	4,08	3,14	20,66	75,12	187,56	2,74	6,00	127,24

	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Фрикадельки из птицы	80,00	2,68	2,42	16,42	8,11	7,60	1,32	0,00	99,43
476/1994	Рагу овощное	150,00	3,75	5,55	29,05	27,25	26,44	1,05	33,20	156,90
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**81,36**	**106,88**	**342,14**	**1447,92**	**625,54**	**54,81**	**275,60**	**2406,81**
	Десятый день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	150/10	5,83	7,61	37,70	40,62	165,21	2,30	1,64	269,26
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Здоровье" из капусты, огурцов	80,00	1,13	7,72	7,50	40,05	13,96	1,06	40,26	104,00
131/1994	Суп картофельный с рыбой	200/20	10,75	6,96	23,85	51,02	63,72	6,05	3,82	190,26
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	150,00	15,22	12,09	22,83	46,54	87,23	4,35	67,80	244,44
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
687/1994	Пирожок печеный с курагой	75,00	4,28	1,75	6,05					132,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт свежий	190,00	3,80	1,77	68,59	950,00	148,83	65,00	1,01	325,34
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
444/1994	Курица тушеная в соусе	80,00	11,20	6,64	0,08	35,20	17,60	1,52	0,00	160,41
36/2003	Рис, припущенный с овощами	150,00	3,92	7,80	30,75	28,05	23,37	3,03	1,70	199,85
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09

	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**77,29**	**85,61**	**348,22**	**2172,86**	**742,92**	**123,00**	**305,62**	**2353,77**
	Одиннадцатый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
285/1994	Омлет с сыром	150,00	10,28	10,84	9,29	188,70	143,55	222,13	1,15	309,63
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	150/10	4,96	7,63	20,57	40,62	2,07	2,30	1,61	166,79
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витаминка" их овощей	80,00	0,78	9,56	5,88	22,28	15,71	0,83	6,24	112,80
167/1994	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	6,42	4,77	39,65	51,22	120,47	5,52	34,12	88,50
ТТК	Биточки "По-уральски" с соусом сметан	100	9,01	5,70	0,15	0,62	0,54	0,07	0,06	99,74
482/1994	Капуста тушеная	150,00	3,51	2,85	13,56	81,90	30,45	1,11	31,29	101,13
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	57,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Манник	100,00	6,07	19,22	45,90					376,74
ТТК	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Фрукт свежий	200,00	4,00	1,86	72,02	1000,00	156,66	68,34	1,06	342,46
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
309/1994	Рыба тушеная с овощами в томате	100,00	16,55	5,50	5,60	25,28	67,63	1,78	8,13	112,00
470|1994	Картофель отварной	150,00	3,86	4,28	24,31	18,95	44,36	1,72	35,12	147,26
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**76,92**	**89,99**	**414,91**	**2282,68**	**654,71**	**121,98**	**665,22**	**2370,09**

	Двенадцатый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
255/1994	Каша молочная рисовая с маслом слив	150/10	4,11	8,48	26,75	17,59	65,59	1,20	0,62	199,00
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	199,79
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
27/1994	Салат "витаминный" с маслом растит	80,00	0,96	7,56	9,36	4,48	5,28	0,32	0,32	97,60
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,86	2,22	8,80	102,06	48,11	5,78	17,67	105,20
431/1994	Макаронник с мясом	150	16,00	10,55	42,97	46,90	32,22	2,66	8,47	330,93
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
689/1994	Пирожок слоеный с джемом	75,00	1,30	1,70	11,70	49,00	12,00	0,60	0,00	60,05
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт свежий	190,00	3,80	1,77	68,59	950,00	148,83	65,00	1,01	325,34
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Жаркое из птицы с овощами	150,00	15,15	6,15	33,93	233,00	11,64	167,00	54,85	202,00
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого	1855,00	**76,26**	**81,04**	**392,16**	**2670,28**	**743,61**	**281,15**	**306,41**	**2407,50**
	Тринадцатый день Суббота									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
294/1994	Вареники творожные с соусом сладким	160,00	13,25	11,16	16,47	111,27	29,92	1,44	0,40	205,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт	150,00	3,00	1,40	54,15	750,00	117,50	51,26	0,80	256,85
	Обед									
ТТК	Салат из огурцов и помидор	80,00	0,48	7,20	2,64	32,00	12,00	0,56	9,60	78,32
110/1994	Борщ с капуст. карт. сметаной	200/10	2,26	4,35	13,46	187,10	99,80	7,24	7,86	122,20
319/1994	Рыба запеченная в омлете	80,00	17,00	6,89	2,08	52,96	33,84	1,85	0,48	129,84
472/1994	Картофельное пюре	150,00	3,15	3,75	20,37	35,69	30,47	1,14	5,42	132,59
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75,00	1,28	1,75	16,05					232,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт свежий	100,00	2,00	0,93	36,10	500,00	78,33	34,17	0,53	171,23
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
427/1994	Котлета "Полтавская"	80,00	5,34	3,88	5,17	22,29	8,05	1,28	0,14	83,77
257/1994	Каша гречневая	150,00	4,50	5,05	21,30	77,99	110,34	10,80	0,00	215,30
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**77,22**	**83,47**	**365,98**	**2835,85**	**736,13**	**148,31**	**242,68**	**2589,68**
	Четырнадцатый день Воскресенье									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша рисовая молочная с маслом слив	150/10	4,92	6,72	17,35	40,62	2,07	2,30	1,61	154,48
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт свежий	100,00	2,00	0,93	36,10	500,00	78,33	34,17	0,53	171,23
	Обед									
24/1994	Салат "Осенний"	80,00	0,96	7,56	9,36	4,48	5,28	0,32	0,35	73,60
128/1994	Рассольник "Домашний" сj сметаной	250/10	2,10	5,60	10,50	78,40	55,84	5,76	32,40	101,00
401/1994	Гуляш из говядины	100,00	13,90	6,50	10,80	7,77	2,74	0,41	4,62	132,00
470|1994	Картофель отварной	150,00	3,86	4,28	24,31	18,95	44,36	1,72	35,12	147,26
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62

	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кондитерское изделие	75,00	2,93	2,95	17,18	6,00	4,50	0,45	0,00	406,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт	150,00	3,00	1,40	54,15	750,00	117,50	51,25	0,80	154,11
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	33,00	19,00	1,60	12,10	146,00
ТТК	Суфле из птицы	80,00	13,89	5,38	0,36	32,00	16,00	1,38	0,00	189,00
482/1994	Капуста тушеная	150,00	3,51	2,85	13,56	81,90	30,45	1,11	31,29	101,13
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы г	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**78,37**	**90,93**	**369,11**	**2605,35**	**722,11**	**141,19**	**300,07**	**2699,01**
	всего за 14 дней		1149,77	1332,40	5087,39	28480,18	9908,24	1728,92	5206,46	34295,68
	средняя за 1 день		82,13	95,17	363,39	2034,30	707,73	123,49	371,89	2449,69

Утверждаю: 02.09.2019

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы-интерната № 13"

Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11 классов ГБОУ СО школы-интерната № 13

	Первый день Понедельник	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша молочная пшенная с маслом слив.	200/10	8,86	10,39	42,78	53,32	216,84	3,02	1,06	332,76
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из капусты с вареной свеклой	100	0,94	6	6,25	30,67	10	0,53	11,41	86,67
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	10,96	5,60	22,30	99,75	101,50	10,43	25,50	167,00
ТТК	Кнели из говядины	100,00	14,99	12,02	3,77	8,48	22,27	5,62	0,22	167,22
472/1994	Картофельное пюре	180,00	3,36	8,21	26,94	17,14	37,43	0,94	16,73	195,12
ТТК	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**54,25**	**59,09**	**229,40**	**843,76**	**550,52**	**48,00**	**435,76**	**1648,42**
	Второй день Вторник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
297/1994	Запеканка творожная со сладким соус.	200/20	31,92	22,76	30,74	232,60	50,00	1,60	2,18	463,60
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40

	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат картофельный с овощами	100,00	1,72	14,53	10,86	20,78	16,24	0,90	92,65	181,08
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/30	2,97	5,70	12,88	78,69	188,93	9,29	38,69	146,10
403/1994	Плов из говядины	200,00	21,60	22,00	49,00	12,00	28,00	3,46	0,00	436,66
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**70,61**	**77,12**	**222,10**	**775,87**	**601,87**	**43,71**	**347,24**	**1851,01**
	Третий день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1997	Сыр порционно	20,00	5,36	5,47	0,00	300,66	108,80	0,07	0,56	70,59
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	200/10	7,66	10,00	49,49	53,32	216,84	3,02	2,16	346,85
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Рыжик"	100,00	5,87	15,00	6,77	58,16	85,48	37,67	3,37	223,00
129/1994	Рассольник Ленинградский с мяс., смет	250/15/10	5,77	6,71	40,40	82,70	63,85	7,30	37,90	167,75
300/1994	Рыба отварная	100,00	15,90	0,90	0,00	47,00	43,00	0,90	0,00	172,00
472/1994	Картофель в молоке	180,00	2,24	5,47	17,96	17,14	37,43	0,94	16,73	130,08
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**54,50**	**56,32**	**229,15**	**957,56**	**638,98**	**78,73**	**82,14**	**1696,05**
	Четвертый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
426/1997	Омлет с картофелем	200,00	13,06	7,20	15,00	130,00	48,00	10,00	23,04	278,00
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	200/10	6,52	10,02	17,00	53,32	2,72	3,02	2,60	154,76
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из картофеля с овощами	100,00	1,72	4,53	10,86	20,78	16,24	0,90	92,65	181,07
122/1994	Щи из свежей капусты с мясом, сметан	250/15/10	4,78	7,46	10,90	126,37	59,57	7,16	21,88	130,25
619/1994	Печень по-строгановски	50/50	11,32	11,33	3,25	25,00	14,17	4,17	21,30	161,02
469/1994	Макароны отварные	180,00	6,46	11,79	61,36	10,41	9,70	1,56	0,00	278,48
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**55,20**	**64,46**	**228,95**	**813,24**	**477,34**	**60,13**	**345,39**	**1775,89**
	Пятый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1997	Сыр порционно	20,00	5,36	5,47	0,00	300,66	108,80	0,07	0,56	70,59
257/1994	Каша манная молочная с маслом слив	200/10	12,26	10,68	43,89	53,32	2,72	3,02	2,12	218,92
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед									
ТТК	Салат из сырых овощей с маслом раст	100,00	0,80	9,00	3,07	216,10	84,80	5,92	150,50	193,66
110/1994	Борщ с капуст. карт. мясом, сметаной	250/15/10	4,52	5,71	26,15	232,20	124,69	90,60	9,93	95,25
ТТК	Колбаски "Витаминные" из курицы	100,00	15,72	19,48	13,14	172,90	11,10	118,00	1,82	251,40
472/1994	Картофельное пюре	180,00	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	234,14
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
			54,92	**72,96**	**233,11**	**1404,61**	**483,07**	**248,13**	**216,47**	**1649,74**
	Шестой день Понедельник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Каша "Дружба"молочная с маслом сл	200/10	7,26	13,43	44,65	264,30	68,90	1,35	2,60	328,85
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
29/1994	Салат из свеклы с сыром	100,00	5,40	18,90	7,20	26,30	112,20	1,50	7,50	216,40
132/1994	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/15/10	5,02	6,71	12,65	94,95	60,55	6,63	28,35	132,75
305/1994	Рыба, припущенная	100,00	18,60	1,20	0,00	47,00	43,00	0,90	0,00	84,00
472/1994	Картофельное пюре	300,00	5,82	14,19	46,59	77,16	168,42	4,23	75,30	337,41
	Овощная подгарнировка	50,00	0,35	0,05	5,00	8,50	7,00	0,25	3,50	5,50
705/2004	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**55,97**	**68,65**	**247,41**	**892,11**	**657,11**	**40,70**	**494,17**	**1753,62**
	Седьмой день Вторник									
	1-Й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
296,199	Пудинг творожный со сладким соусом	250,00	26,80	21,80	41,40	260,00	44,00	1,80	0,40	474,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витамин" из капусты с ябл. ягод	100,00	0,98	11,15	7,35	27,85	19,64	1,04	7,90	141,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными издел	250,00	2,90	2,50	21,00	47,78	62,98	6,80	38,00	120,00
375/1994	Беф-строганов из говядины	100,00	15,87	12,27	5,20	18,14	16,81	0,15	0,23	201,00
257/1994	Каша гречневая	180,00	5,12	4,14	25,56	128,40	132,41	12,96	0,00	258,37
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**63,79**	**64,63**	**230,53**	**928,37**	**409,12**	**49,92**	**262,55**	**1867,36**
	Восьмой день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	200/10	7,66	10,00	49,49	53,32	216,84	3,02	2,16	346,85
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Здоровье" из капусты, огурцов	100,00	1,42	9,66	9,38	50,07	17,46	1,27	50,32	130,00
131/1994	Суп картофельный с рыбой	250/40	14,18	9,18	31,44	67,26	84,00	7,68	5,24	250,80
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	243,00	24,67	19,60	37,00	75,40	116,30	5,80	90,20	396,00
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**57,33**	**57,61**	**228,18**	**591,08**	**517,20**	**46,73**	**164,94**	**1615,43**
	Девятый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
285/1994	Омлет с сыром	200,00	13,70	14,46	12,39	251,60	191,40	296,18	1,54	412,84
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	200/10	6,52	10,02	27,00	53,32	2,72	3,02	2,12	218,92
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витаминка" их овощей	100,00	0,98	11,95	7,35	27,85	19,64	1,04	7,90	141,00
167/1994	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/30	8,56	6,36	52,87	68,30	160,63	7,36	45,50	118,00
ТТК	Биточки "По-уральски" с соусом сметан	150,00	13,52	8,65	0,23	0,94	0,81	0,11	0,09	149,62
482/1994	Капуста тушеная	180,00	3,17	3,76	14,76	158,81	55,40	3,65	160,37	105,00
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	57,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**57,51**	**67,97**	**236,58**	**1022,58**	**572,12**	**343,39**	**403,74**	**1749,37**

	Десятый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1997	Сыр порционно	20,00	5,36	5,47	0,00	300,66	108,80	0,07	0,56	70,59
255/1994	Каша молочная рисоваяс маслом слив	200/10	5,40	11,13	35,11	23,09	86,09	1,60	0,82	262,23
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
27/1994	Салат "витаминный" с маслом растит	100,00	1,20	9,45	11,70	5,60	6,60	0,40	0,40	122,00
122/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,78	2,76	10,90	126,37	59,57	7,16	21,88	130,25
431/1994	Макаронник с мясом	235	25,08	16,54	67,32	73,48	50,48	4,18	13,28	518,46
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого		**56,04**	**59,52**	**250,32**	**871,10**	**497,28**	**36,95**	**87,56**	**1732,69**
	Всего за 10дней		**580,12**	**648,33**	**2335,73**	**9100,28**	**5404,61**	**996,39**	**2839,96**	**17339,58**
	Средняя за 1 день		**58,01**	**64,83**	**233,57**	**910,03**	**540,46**	**99,64**	**284,00**	**1733,96**

Утверждаю: 01.09.2019

Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы-интерната № 13"

Примерное 2-х недельное 6-ти разового питания для обучающихся 5-11 классов ГБОУ СО школы-интерната № 13

	Первый день Понедельник	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1994	Сыр порционно	15,00	4,02	4,10	0,00	225,00	81,60	0,05	0,42	52,94
257/1994	Каша молочная пшенная с маслом слив.	200/10	8,86	10,39	42,78	53,32	216,84	3,02	1,06	332,76
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из капусты с вареной свеклой	100	0,94	6	6,25	30,67	10	0,53	11,41	86,67
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	10,96	5,60	22,30	99,75	101,50	10,43	25,50	167,00
ТТК	Кнели из говядины	100,00	14,99	12,02	3,77	8,48	22,27	5,62	0,22	167,22
472/1994	Картофельное пюре	180,00	3,36	8,21	26,94	17,14	37,43	0,94	16,73	195,12
ТТК	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
701/1994	Пирожок печеный с повидлом	75,00	1,03	1,55	10,55	19,28	15,70	6,96	6,05	102,65
ТТК	Напиток "Золотой шар"	200,00	1,00	0,00	36,00	160,00	140,00	0,00	142,00	150,00
	Фрукт свежий	190,00	3,80	1,77	68,59	950,00	148,83	65,00	1,01	325,34
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Рыба, по-загорски	100	16	9,4	3	57,6	40,75	1,57	0,05	151,33
36/2003	Рис, припущенный с овощами	180,00	3,98	9,36	36,90	33,66	28,04	3,64	2,04	218,22
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**92,90**	**105,51**	**432,61**	**2684,65**	**1006,44**	**136,57**	**588,34**	**2885,05**

	Второй день Вторник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
297/1994	Запеканка творожная со сладким соус.	200/20	31,92	22,76	30,74	232,60	50,00	1,60	2,18	463,60
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат картофельный с овощами	100,00	1,72	14,53	10,86	20,78	16,24	0,90	92,65	181,08
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/30	2,97	5,70	12,88	78,69	188,93	9,29	38,69	146,10
403/1994	Плов из говядины	200,00	21,60	22,00	49,00	12,00	28,00	3,46	0,00	436,66
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Ватрушка со сметаной	65,00	2,05	1,72	37,43	24,13	10,21	0,30	0,00	104,00
644/1994	Молоко кипяченое	200,00	2,04	1,57	10,33	37,56	93,78	1,37	3,00	63,62
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Котлета "Здоровье"	100,00	11,98	8,60	33,39	18,53	17,63	0,93	0,17	178,84
228/1997	Картофель запеченный	180,00	3,04	11,28	32,30	27,00	40,30	1,60	20,72	172,80
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**102,62**	**132,88**	**383,81**	**1503,74**	**848,29**	**59,36**	**372,56**	**2734,21**
	Третий день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1997	Сыр порционно	20,00	5,36	5,47	0,00	300,66	108,80	0,07	0,56	70,59
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	200/10	7,66	10,00	49,49	53,32	216,84	3,02	2,16	346,85
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Рыжик"	100,00	5,87	15,00	6,77	58,16	85,48	37,67	3,37	223,00
129/1994	Рассольник Ленинградский с мяс., смет	250/15/10	5,77	6,71	40,40	82,70	63,85	7,30	37,90	167,75
300/1994	Рыба отварная	100,00	15,90	0,90	0,00	47,00	43,00	0,90	0,00	172,00
472/1994	Картофель в молоке	180,00	2,24	5,47	17,96	17,14	37,43	0,94	16,73	130,08
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
701/1994	Пирожок с капустой с яйцами	75,00	5,03	4,55	46,55	19,28	15,70	6,96	6,05	169,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
460/1994	Котлета рубленная из птицы	100,00	18,60	13,60	19,75	209,50	29,40	138,00	2,08	271,00
257/1994	Каша гречневая	180,00	5,12	4,14	25,56	128,40	132,41	12,96	0,00	258,37
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**97,09**	**102,95**	**385,78**	**2015,09**	**969,09**	**251,65**	**262,70**	**2754,41**

	Четвертый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
426/1997	Омлет с картофелем	200,00	13,06	7,20	15,00	130,00	48,00	10,00	23,04	278,00
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	200/10	6,52	10,02	17,00	53,32	2,72	3,02	2,60	154,76
629/1994	Чай с молоком с сахаром	150/50/15	2,78	2,96	17,30	39,50	191,40	3,78	2,20	102,58
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40

	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат из картофеля с овощами	100,00	1,72	4,53	10,86	20,78	16,24	0,90	92,65	181,07
122/1994	Щи из свежей капусты с мясом, сметан	250/15/10	4,78	7,46	10,90	126,37	59,57	7,16	21,88	130,25
619/1994	Печень по-строгановски	50/50	11,32	11,33	3,25	25,00	14,17	4,17	21,30	161,02
469/1994	Макароны отварные	180,00	6,46	11,79	61,36	10,41	9,70	1,56	0,00	278,48
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	94,74
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75,00	4,28	1,75	36,05					232,50
ТТК	Кисель "Золотой шар"	200,00	1,00	0,00	26,00	160,00	140,00	0,00	142,00	150,00
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
471/1994	Биточки паровые	100,00	12,63	7,80	9,10	18,53	17,63	1,20	0,20	261,00
476/1994	Рагу овощное	180,00	4,14	9,07	34,86	35,66	31,73	1,26	39,84	174,60
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**90,09**	**107,42**	**383,13**	**1647,78**	**749,30**	**73,99**	**528,86**	**2883,08**
	Пятый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1997	Сыр порционно	20,00	5,36	5,47	0,00	300,66	108,80	0,07	0,56	70,59
257/1994	Каша манная молочная с маслом слив	200/10	12,26	10,68	43,89	53,32	2,72	3,02	2,12	218,92
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед									
ТТК	Салат из сырых овощей с маслом раст	100,00	0,80	9,00	3,07	216,10	84,80	5,92	150,50	193,66
110/1994	Борщ с капуст. карт. мясом, сметаной	250/15/10	4,52	5,71	26,15	232,20	124,69	90,60	9,93	95,25
ТТК	Колбаски "Витаминные" из курицы	100,00	15,72	19,48	13,14	172,90	11,10	118,00	1,82	251,40
472/1994	Картофельное пюре	180,00	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	234,14
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
687/1994	Пирожок печеный с курагой	75,00	4,28	1,75	46,05					232,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
	Сырок творожный	100,00	12,00	6,50	9,50	135,00	23,00	0,40	0,50	238,00
ТТК	Бигус из говядины с капустой	200,00	20,60	13,80	17,80	88,23	30,78	3,46	89,90	182,56
	Овощная подгарнировка	100,00	0,70	0,10	10,00	17,00	14,00	0,50	7,00	11,00
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**106,40**	**127,70**	**381,32**	**2345,49**	**705,35**	**267,54**	**486,30**	**2748,14**
	Шестой день Суббота									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
294/1994	Сырники творожные с соусом сладким	250,00	38,45	30,70	45,30	306,77	83,70	3,96	1,10	564,50
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	22,00	15,00	1,00	0,00	63,00
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт	150,00	3,00	1,40	54,15	750,00	117,50	51,25	0,80	154,11
	Обед									
ТТК	Салат "Витаминка" их овощей	100,00	0,98	11,95	7,35	27,85	19,64	1,04	7,90	141,00
143/1994	Суп картофельный с макарон., курицей	250/15	5,86	4,72	21,08	52,73	65,83	7,04	39,82	141,90
319/1994	Рыба запеченная по-русски с картоф	300,00	26,70	18,24	33,72	181,80	296,49	12,33	90,30	426,72
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Круассан с яблоками	75,00	1,22	1,80	12,44	49,00	12,00	0,60	1,00	88,12
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40

	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
375/1994	Бефстроганов из говядины	100,00	11,00	12,27	5,20	18,14	16,81	0,15	0,23	130,00
469/1994	Макароны отварные	180,00	6,46	11,79	61,36	10,41	9,70	1,56	0,00	278,48
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**125,01**	**135,76**	**414,38**	**2329,75**	**949,91**	**107,73**	**354,97**	**2937,82**
	Седьмой день Воскресенье									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом слив	200/10	6,52	10,02	17,00	53,32	2,72	3,02	2,12	218,92
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт	125,00	2,50	1,17	45,13	625,00	97,92	42,71	0,67	214,04
	Обед									
ТТК	Салат из огурцов и помидор	100,00	0,60	9,00	3,30	40,00	15,00	0,70	12,00	97,90
140\1994	Уха "Рыбацкая"	250/40	14,18	9,18	31,44	67,26	84,00	7,68	5,24	250,80
374/1994	Мясо тушеное в соусе	100,00	15,25	5,89	3,90	31,71	19,39	16,95	0,09	130,29
465/1994	Рис отварной	180,00	4,23	5,20	40,16	25,06	22,73	3,42	0,00	224,41
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кондитерское изделие	75,00	2,93	12,95	27,18	6,00	4,50	0,45	0,00	406,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Птица запеченная	100,00	16,00	4,15	21,05	22,00	11,00	0,95	0,00	130,00
470,199	Картофель отварной	180,00	3,44	5,14	29,18	22,74	53,24	2,07	42,15	176,72
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**90,49**	**99,81**	**389,73**	**1980,82**	**540,38**	**120,24**	**247,02**	**2770,28**

	Восьмой день Понедельник									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Каша "Дружба"молочная с маслом сл	200/10	7,26	13,43	44,65	264,30	68,90	1,35	2,60	328,85
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого									
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт свежий	60,00	1,20	0,00	13,56	19,20	10,80	2,64	15,60	42,12
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
29/1994	Салат из свеклы с сыром	100,00	5,40	8,90	7,20	26,30	112,20	1,50	7,50	216,40
132/1994	Суп из овощей с мясом, сметаной	250/15/10	5,02	6,71	12,65	94,95	60,55	6,63	28,35	132,75
305/1994	Рыба, припущенная	100,00	18,60	1,20	0,00	47,00	43,00	0,90	0,00	84,00
472/1994	Картофельное пюре	180,00	5,82	14,19	46,59	77,16	168,42	4,23	75,30	337,41
	Овощная подгарнировка	50,00	0,35	0,05	5,00	8,50	7,00	0,25	3,50	5,50
705/2004	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Сдоба выборгская	80,00	0,64	0,82	12,30					91,00
ТТК	Кисель "Золотой шар"	200,00	0,00	0,00	48,00	0,00	0,00	0,00	40,20	190,00
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Зразы "Верх-исетские"	100,00	14,81	5,39	5,29	20,00	34,00	3,60	0,10	107,00
469/1994	Макароны отварные	180,00	6,46	11,79	61,36	10,41	9,70	1,56	0,00	278,48
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ca, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**90,78**	**109,24**	**422,62**	**1543,17**	**785,31**	**57,31**	**535,90**	**2784,04**

	Девятый день Вторник									
	1-Й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
296,199	Пудинг творожный со сладким соусом	250,00	26,80	21,80	41,40	260,00	44,00	1,80	0,40	474,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Итого									
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витамин" из капусты с ябл. ягод	100,00	0,98	11,15	7,35	27,85	19,64	1,04	7,90	141,00
139/1994	Суп картофельный с макаронными издел	250,00	2,90	2,50	21,00	47,78	62,98	6,80	38,00	120,00
375/1994	Беф-строганов из говядины	100,00	15,87	12,27	5,20	18,14	16,81	0,15	0,23	201,00
257/1994	Каша гречневая	180,00	5,12	4,14	25,56	128,40	132,41	12,96	0,00	258,37
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Шаньга с картофелем	50,00	3,74	3,57	30,33					118,50
644/1994	Молоко кипяченое	200,00	4,08	3,14	20,66	75,12	187,56	2,74	6,00	127,24
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
ТТК	Фрикадельки из птицы	100,00	3,35	3,03	20,90	10,14	9,50	1,54	0,00	124,29
476/1994	Рагу овощное	180,00	4,14	9,07	34,86	35,66	31,73	1,26	39,84	174,60
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**92,00**	**116,03**	**385,54**	**1669,94**	**722,41**	**66,91**	**309,82**	**2775,93**

	Десятый день Среда									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша молочная овсяная с масл сливоч.	200/10	7,66	10,00	49,49	53,32	216,84	3,02	2,16	346,85
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Здоровье" из капусты, огурцов	100,00	1,42	9,66	9,38	50,07	17,46	1,27	50,32	130,00
131/1994	Суп картофельный с рыбой	250/40	14,18	9,18	31,44	67,26	84,00	7,68	5,24	250,80
430/1994	Запеканка картофельная с мясом	243,00	24,67	19,60	37,00	75,40	116,30	5,80	90,20	396,00
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
687/1994	Пирожок печеный с курагой	75,00	4,28	1,75	6,05					132,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт свежий	190,00	3,80	1,77	68,59	950,00	148,83	65,00	1,01	325,34
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
444/1994	Курица тушеная в соусе	100,00	14,00	8,30	0,10	44,00	22,00	1,90	0,00	161,00
ТТК	Рис припущенный с овощами	180,00	3,98	9,36	36,90	33,66	28,04	3,64	2,04	218,22
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**97,23**	**103,13**	**404,59**	**2319,09**	**868,67**	**132,27**	**340,42**	**2811,98**
	Одиннадцатый день Четверг									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
285/1994	Омлет с сыром	? 200,00	13,70	14,46	12,39	251,60	191,40	296,18	1,54	412,84
257/1994	Каша молочная ячневая с масл сливоч.	200/10	6,52	10,02	27,00	53,32	2,72	3,02	2,12	218,92
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	2-й Витаминизированный завтрак									
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Салат "Витаминка" их овощей	100,00	0,98	11,95	7,35	27,85	19,64	1,04	7,90	141,00
167/1994	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/30	8,56	6,36	52,87	68,30	160,63	7,36	45,50	118,00
ТТК	Биточки "По-уральски" с соусом сметан	150,00	13,52	8,65	0,23	0,94	0,81	0,11	0,09	149,62
482/1994	Капуста тушеная	180,00	3,17	3,76	14,76	158,81	55,40	3,65	160,37	105,00
585/1994	Компот из свежих яблок	200,00	0,14	0,00	23,56	15,56	8,24	4,86	10,40	57,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Манник	100,00	6,07	19,22	45,90					376,74
ТТК	Напиток из шиповника	200,00	0,00	0,00	31,98	24,00	6,80	1,20	360,00	128,00
	Фрукт свежий	200,00	4,00	1,86	72,02	1000,00	156,66	68,34	1,06	342,46
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
309/1994	Рыба тушеная с овощами в томате	200,00	21,10	10,20	11,20	50,56	135,26	3,56	16,26	224,00
470/1994	Картофель отварной	180,00	3,44	5,14	29,18/	22,74	53,24	2,07	42,15	176,72
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**91,20**	**106,02**	**433,37**	**2488,33**	**813,38**	**133,73**	**823,10**	**2798,69**

	Двенадцатый день Пятница									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
25,1997	Сыр порционно	20,00	5,36	5,47	0,00	300,66	108,80	0,07	0,56	70,59
255/1994	Каша молочная рисоваяс маслом слив	200,00	5,40	11,13	35,11	23,09	86,09	1,60	0,82	262,23
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Витаминизированный завтрак									
	Фрукт	35,00	0,70	0,00	7,91	11,20	6,30	1,54	9,10	24,57

	Обед	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
27/1994	Салат "витаминный" с маслом растит	100,00	1,20	9,45	11,70	5,60	6,60	0,40	0,40	122,00
122/1994	Щи из свежей капусты с мясом, сметан	250/15/10	4,78	2,76	10,90	126,37	59,57	7,16	21,88	130,25
431/1994	Макаронник с мясом	235	25,08	16,54	67,32	73,48	50,48	4,18	13,28	518,46
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
689/1994	Пирожок слоеный с джемом	75,00	1,30	1,70	11,70	49,00	12,00	0,60	0,00	60,05
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт свежий	190,00	3,80	1,77	68,59	950,00	148,83	65,00	1,01	325,34
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Жаркое из птицы с овощами	200,00	15,15	10,15	33,93	233,00	11,64	167,00	54,85	302,00
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого	2035,00	**90,13**	**97,48**	**429,31**	**2803,45**	**822,35**	**284,55**	**315,85**	**2779,57**
	Тринадцатый день Суббота									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
294/1994	Вареники творожные с соусом сладким	220,00	18,22	15,35	22,65	153,00	41,15	1,98	0,55	282,00
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,50	3,60	28,70	53,90	5,98	2,49	4,50	152,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт	150,00	3,00	1,40	54,15	750,00	117,50	51,26	0,80	256,85
	Обед									
ТТК	Салат из огурцов и помидор	100,00	0,60	9,00	3,30	40,00	15,00	0,70	12,00	97,90
110/1994	Борщ с капуст. карт. мясом, сметаной	250/15/10	4,52	5,71	6,15	232,20	124,69	90,60	9,93	95,25
319/1994	Рыба запеченная в омлете	100,00	20,00	8,62	2,60	66,21	42,30	2,32	0,60	162,30
472/1994	Картофельное пюре	180,00	4,56	9,85	32,33	30,85	67,38	1,69	30,12	234,14
ТТК	Компот из кураги	200,00	1,20	0,00	31,60	0,00	0,00	0,00	40,20	126,00
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37

	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75,00	1,28	1,75	16,05					232,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт свежий	100,00	2,00	0,93	36,10	500,00	78,33	34,17	0,53	171,23
	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
427/1994	Котлета "Полтавская"	100,00	9,18	7,35	6,47	27,87	10,07	1,61	0,18	104,72
257/1994	Каша гречневая	180,00	5,12	4,14	25,56	128,40	132,41	12,96	0,00	258,37
	Овощная подгарнировка	100,00	0,70	0,10	10,00	17,00	14,00	0,50	7,00	11,00
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**94,14**	**101,31**	**393,55**	**3012,08**	**858,71**	**236,36**	**279,16**	**2868,34**
	Четырнадцатый день Воскресенье									
	1-й Завтрак	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное	10,00	0,06	8,25	0,09	0,30	1,90	0,05	0,00	74,85
257/1994	Каша рисовая молочная с маслом слив	200/10	6,46	8,82	22,78	53,32	2,72	3,02	2,12	202,76
642/1994	Какао с молоком	200,00	4,90	5,00	32,66	18,40	122,14	0,92	1,00	154,00
	Хлеб витаминизированный	25,00	1,90	0,15	13,07	5,00	3,50	0,22	0,00	61,25
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	2-й Завтрак витаминизированный									
	Фрукт свежий	100,00	2,00	0,93	36,10	500,00	78,33	34,17	0,53	171,23
	Обед									
24/1994	Салат "Осенний"	100,00	1,20	9,45	11,70	5,60	6,60	0,40	0,40	92,00
128/1994	Рассольник "Домашний" с мясом сметано	250/15/10	7,02	6,71	13,15	94,95	70,87	6,63	40,65	132,75
401/1994	Гуляш из говядины	100,00	13,90	6,50	10,80	7,77	2,74	0,41	4,62	132,00
470/1994	Картофель отварной	180,00	3,60	7,38	29,16	27,29	63,88	2,48	54,18	86,40
ТТК	Компот из ягод	200,00	1,08	0,00	24,80	21,18	14,00	3,72	7,50	84,62
	Хлеб витаминизированный	35,00	2,66	0,21	18,30	7,00	4,90	0,31	0,00	85,75
	Хлеб ржаной	25,00	1,40	0,28	10,83	150,00	23,50	10,25	0,16	51,37
	Полдник	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кондитерское изделие	75,00	2,93	2,95	17,18	6,00	4,50	0,45	0,00	406,50
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	16,60	80,00	70,00	3,60	171,00	70,40
	Фрукт	150,00	3,00	1,40	54,15	750,00	117,50	51,25	0,80	154,11

	1-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
23/1997	Масло сливочное порционно	10,00	0,06	8,25	0,09	33,00	19,00	1,60	12,10	146,00
ТТК	Суфле из птицы	110,00	19,10	7,40	0,50	44,00	22,00	1,90	0,00	261,00
482/1994	Капуста тушеная	180,00	3,17	3,76	14,76	158,81	55,40	3,65	160,37	105,00
	Овощная подгарнировка	100,00	0,70	0,10	10,00	17,00	14,00	0,50	7,00	11,00
628/1994	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,04	0,35	5,00	2,62	0,10	58,00
	Хлеб витаминизированный	20,00	1,52	0,12	10,46	4,00	2,80	0,18	0,00	49,00
	Хлеб ржаной	20,00	1,12	0,22	8,67	120,00	18,80	8,20	0,13	14,09
	2-й Ужин	выход, гр	белки, гр	жиры, гр	углеводы гр	Ga, мг	Mg,мг	Fe,мг	вит С,мг	эн ц ккал
	Кисломолочный продукт	200,00	10,00	24,00	14,00	496,00	56,00	0,40	1,20	168,00
	итого		**90,38**	**102,16**	**395,72**	**2749,97**	**803,58**	**147,18**	**464,02**	**2823,45**
	всего за 14 дней		1350,46	1547,40	5635,46	31093,35	11443,17	2075,39	5909,02	39354,99
	средняя за 1 день		96,46	110,53	402,53	2220,95	817,37	148,24	422,07	2811,07