

Утверждаю							
Директор ГБОУ СО "Екатеринбургской школы - интернат №13"							
Примерное 2-х недельное меню для обучающихся 5-10 классов (С круглосуточным пребыванием)							
Столбец1	Первый день .Понедельник.	1	2	3	4	5	
	Завтрак	выход, гр.	белки, гр.	жиры, гр.	углеводы,гр.	эн. цен. Ккал.	
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
257\1994	Каша молочная пшенная со сл. маслом	200/10	4,29	6,27	19,46	156,2	
	Печенье весовое	30	2,24	2,94	22,32	125,1	
ткк	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92	
	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						
ткк	Овощная поджарнировка	60	0,42	0	1,14	6,78	
138\1994	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/15	9,5	12	20,27	172,9	
ТТК	Кнели из говядины с соусом сметанным	100/20	13,02	12,81	3,35	181	
257\1994	Каша гречневая вязкая	180	8,1	5,62	38,27	237,12	
ТТК	Напиток из шиповника	200	0	0	31,98	128	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	31	164,08	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36	
	Полдник						
695\1994	Ватрушка с творогом	75	9,22	4,8	32,47	212	
ТТК	Кисель витаминный	200	0	0	32	128	
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47	
	1-й Ужин						
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	
ТТК	Рыба по-загорски	100/20	17,8	8,3	3	148,4	
472\1994	Картофельное пюре	180	3,49	8,52	27	202,44	
628\1994	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\1994	Кисломолочный продукт	200	2,8	3,2	4,1	58,5	
	итого:		95,7	83,22	406,24	2808,52	

Столбец1	Второй день. Вторник.	1	2	3	4	5
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	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
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
642\1994	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	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 квашеной капусты со свеклой	100	1,14	7,73	7,5	104
167\1994	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	11	12	12	117,5
403\1994	Плов из говядины	280	9,97	15,4	53,2	196
ТТК	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,8	26	140,64
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Полдник					
ТТК	Пирожок слоеный с повидлом	75	1,03	1,55	10,55	102,65
644\1994	Молоко кипяченое	200	4,08	3,14	20,66	127,24
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	1-й Ужин					
23\1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
471\1994	Биточки паровые	100	8,6	8,59	7,69	140,53
476\1994	Рагу 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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		99,76	100,04	388,89	2822,08

	Третий день. Среда.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
395\1997	Сосиска отварная	50	4,64	5,9	0,5	102
257\1994	Каша молочная ячневая со сливочным мас.	200/10	8,67	10,4	27,53	244
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
ТТК	Кофеный 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
	Обед					
570\1994	Маринад овощной	100	1,8	9	10,8	143
129\1994	Рассольник по-ленинградски с мясом, смет.	250/15/10	5,08	12	19,03	148,78
300\1994	Рыба отварная	100	9,4	0,8	0	88
472\1994	Картофель в молоке	180	4,86	6,84	27	199,8
ТТК	Компот из ягод	200	0,6	0	27,8	116
	Хлеб пшеничный витаминизированный	70	5,32	0,56	31	164,08
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Полдник					
701\1994	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					
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
460\1994	Котлета рубленая из мяса птицы	100	8,6	10,5	18,23	271
257\1994	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					
	Печенье весовое	30	2,24	2,94	22,32	125,1
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		93,3	84,71	433,08	2985,38

	Четвертый день. Четверг.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
284\1994	Омлет натуральный	100	10	10,7	1,9	199
257\1994	Каша молочная геркулесовая с мас.слив.	200/10	5,07	8,53	18,6	174,7
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
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Обед					
338\1994	Салат из овощей с морской капустой	100	1,8	5,1	8,4	84,6
110\1994	Борщ из св.капусты с мясом, сметаной	250/15/10	3,84	12	4,79	76,29
619\1994	Печень по-строгановски	100	8,1	9,58	3,9	193,21
469\1994	Макарон.изд.отварные	180	6,02	5,45	37,62	223,72
585\1994	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	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					
ТТК	Котлета "Здоровье"	100	8,4	8,96	4,6	148,01
470\1994	Картофель отварной	180	3,43	5,12	26	176,72
	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	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					
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		83,72	94,7	388,38	2758,25

	Пятый день .Пятница.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
23\1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
257\1994	Каша молочная рисовая с масл.слив.	200/10	7,87	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 подгарнировка	60	0,42	0	1,14	6,78
139\1994	Суп картофельный с макар.изд. и мясом птицы	250/15	4,84	12	20,05	138
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
591\1994	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					
ТТК	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					
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
375\1994	Бефстроганов из говядины	100	8,4	12,27	5,2	201
465\1994	Рис отварной	180	4,22	5,2	40,15	224
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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		87,49	86,51	368,94	2746,31

	Шестой день.Суббота.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
294\1994	Сырники творожные со сладким соусом	200/50	18,11	17,31	34,13	343,94
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	57,68
	Обед					
58\1983	Салат из св.помидоров	100	0,54	9	2,61	102,8
120\1994	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/10	4,06	12	9,53	111,29
319\1994	Рыба запеченая с картофелем по-русски	280	5,4	9,8	15,8	202,7
ТТК	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Полдник					
ТТК	Круассан с фруктовой начинкой	75	2,5	13,9	24,88	209,76
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	1-й Ужин					
23/1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
ТТК	Филе птицы запеченное	100	24	18,3	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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3	30
	Итого:		100,65	107,9	345,7	2770,53

	Седьмой день. Воскресенье.					
	Завтрак	Выход	белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
23\1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
257\1994	Каша молочная манная со сливочным мас.	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 подгарнировка	60	0,42	0	1,14	6,78
ТТК	Уха рыбацкая	250/40	7,13	6,25	30,75	285
444\1994	Филе птицы, тушенное в соусе	100	10,31	19,66	5,49	280,42
464\1994	Каша гречневая вязкая	180	8,1	5,62	38,27	237,12
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
	Полдник					
	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					
22/1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
402\1994	Азу из говядины с картофелем	280	9,1	10,2	22,4	226
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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		81,46	83,75	370,75	2685,64

	Восьмой день. Понедельник.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
257\1994	Каша " Дружба" молочная со сливочным мас.	200/10	3,75	2,7	21,2	126,5
	Печенье весовое	30	2,24	2,94	22,32	69
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
	Фрукт свежий	100	0,4	0	9,8	47
	Обед					
	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,14	6,78
132\1994	Суп из овощей с мясом, со сметаной	250\15/10	3,98	12	10,26	104,3
305\1994	Рыба припущенная	100	11	7	0	159,3
472\1994	Картофельное пюре	180	3,49	8,52	27	202,44
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					
ТТК	Пирожок слоеный с творогом	75	9,7	8,2	33,09	147,93
ТТК	Напиток витаминный "Витошка"	200	0	0	15	60
	Фрукт свежий	100	1	0	20,2	92
	1-й Ужин					
22\1997	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	223,72
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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		85,49	82,29	397,2	2610,09

	Девятый день. Вторник.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
296\1994	Пудинг из творога со слад. соусом	200/50	22,63	20,44	38,81	444,38
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
ТТК	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,3	14	92
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,8	0,4	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 квашеной капусты с яблоком свеж.	100	1,1	1,7	6,9	47,8
266\1983	Суп-пюре из картофеля с гренками	250/20	4	8	20,5	157,8
401\1994	Гуляш из говядины	100	9,61	8,68	4,99	152,54
ТТК	Рис припущенный с овощами	180	3,98	9,36	36,9	218,2
ТТК	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,56	0,48	26	140,64
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Полдник					
695\1994	Ватрушка со сметаной	65	4,03	4,49	23,4	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					
23\1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
463\1997	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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		96,95	89,67	368,49	2791,02

	Десятый день. Среда.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
395\1997	Сосиска отварная	50	4,64	5,9	0,5	102
257\1997	Каша молочная ячневая со сливочным мас.	200/10	8,7	10,4	27,53	244
642\1997	Какао с молоком	200	4,9	4,5	32,5	169,6
	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 свеклы с огурцом конс. "Бурячок"	100	1,05	19,85	6,21	207
140\1994	Суп картофельный с рыбой	250/40	2	5	13,75	90
ТТК	Колбаски витаминные из мяса птицы	100	15,72	13,48	13,14	251,4
464/1994	Каша гречевая вязкая	180	8,1	5,62	38,27	237,12
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
	Полдник					
687\1994	Пирожок печеный с курагой	75	6,5	5,2	34,1	133,94
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
	1-й Ужин					
	Овощная подгарнировка	60	0,42	0	1,14	6,78
430\1994	Запеканка картофельная с мясом	280	28,12	24	44,2	225,73
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	125,1
645\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		111,17	107,83	447,21	2918,19

	Одинадцатый день. Четверг.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	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 мас.слив.	200/10	5,06	8,53	18,6	174,67
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					
59\1997	Салат из разных овощей	100	1,73	14,53	10,86	181,08
139\1994	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 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	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					
22/1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
373\1997	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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		110,05	99,61	380,68	2928,42

	Двенадцатый день. Пятница.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
23\1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
257\1994	Каша молочная манная с мослом сливоч.	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 подгарнировка	60	0,42	0	1,14	6,78
120\1994	Щи из св.капусты с мясом и сметаной	250/15/10	4,06	12	9,53	111,29
431\1994	Макаронник с мясом	280	18	11,83	48,16	370,64
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
	Полдник					
ТТК	Круассан 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					
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
443\1994	Рагу из птицы с овощами	280	18,3	12,9	26,1	265,7
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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		85,93	81,15	349,01	2519,49

	Тринадцатый день. Суббота.					
	Завтрак		белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
293\1994	Вареники ленивые из творога со слад. соусом	250	18,25	10,82	23,07	289,5
	Яйцо вареное	40	10,08	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	11,8	57,68
	Обед					
59\1983	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	9	3,3	97,9
174\1997	Суп крестьянский с мясом, сметаной	250/15/10	3,9	12	12,54	111,29
309\1994	Рыба, тушеная с овощами	120	16,66	9,08	5,38	129,76
ТТК	Картофель запеченный	180	9,04	17,28	40	345,6
ТТК	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	6,08	0,64	36	187,52
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	115,36
	Полдник					
ТТК	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					
23/1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
390/1994	Мясо тушеное	100	14	8,3	0,1	161
464\1994	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					
642\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		120,2	98,99	373,46	2867,74

	Четырнадцатый день. Воскресенье.					
	Завтрак					
			белки гр.	жиры гр.	углеводы гр.	эн.цен.ккал.
22\1997	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,13	66
23\1997	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
257\1994	Каша молочная рисовая с маслом сливоч.	200/10	7,87	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					
55\1983	Салат из свежих огурцов	100	0,8	9	3,4	97,9
128\1994	Рассольник домашний с мясом, сметаной	250/15/10	4,34	12	11,79	113,79
394\1994	Жаркое по-домашнему	280	28	18	51,8	349,7
591\1994	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					
	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					
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62
742\1983	Кнели из птицы с рисом	100	25	13,2	5,1	133,6
482\1994	Капуста свежая тушеная	180	3,17	6,17	4,76	105,58
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\1994	Кисломолочный продукт	200	3	0,05	3,8	30
	Итого:		112,45	98,01	368,03	2521,59
	Всего за 14 дней:		1264,64	1298,38	5386,06	38733,25
	Средняя за 1 день:		90,33142857	92,74142857	384,7185714	2766,660714