"Утверждаю"
Директора МБОУ Центр образования г.Певек
_____ Е.А. Богатырева
"___"_____2023 г.

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2023.08.25 13:40:37 +12'00'

Приложение 3 к приказу
от 25.08.2023 г. № 02-02/448

Перспективное меню (14 дней) Интернат при МБОУ центр образования г.Певек в 2023-2024 учебном году для обучающихся в возрасте 12 лет и старше

день 1	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с манной крупой)	250	5,33	5,38	19,00	145,75	0,38	0,05	0,18	0,00	0,00	160,53	86,18	21,45	0,30	52,08	0,00	0,00	0,15
	22	Мясо отварное (с говядиной, покромка)	50	15,13	6,23	1,10	102,31	0,01	0,02	0,05	0,01	0,00	24,50	71,48	4,65	1,17	77,06	0,01	0,02	0,05
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79	4,40	0,06	0,05	0,93	0,00	28,75	62,50	38,75	2,28	31,53	0,02	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**680**	**26,36**	**19,66**	**87,88**	**595,87**	**4,80**	**0,30**	**0,33**	**0,94**	**0,00**	**301,14**	**308,76**	**82,40**	**4,17**	**203,22**	**0,05**	**0,03**	**0,66**
		% от сут потребн(20-25%)					**21,91**													
обед	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10	16,50	0,13	0,08	0,00	0,00	16,88	56,30	20,25	1,60	116,63	0,00	0,00	0,03
	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00	9,38	0,21	0,33	0,14	0,06	38,75	239,32	17,22	6,52	63,90	0,07	0,40	0,25
	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	169,04	73,13	19,60	0,63	48,69	0,00	0,00	0,34
	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63	12,16	0,02	0,02	0,00	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58	88,71	0,00	0,00	0,00
	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**31,14**	**26,70**	**145,23**	**926,77**	**39,12**	**0,57**	**0,51**	**0,14**	**0,06**	**310,25**	**489,14**	**87,68**	**9,51**	**318,91**	**0,07**	**0,40**	**0,84**
		% от сут потребн(30-35%)					**34,07**													
полдник	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	66	Творожно-пшенная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40	0,08	0,08	0,14	39,71	0,00	69,00	135,00	24,00	0,90	84,00	18,50	13,80	0,00
Итого за полдник			**390**	**16,15**	**10,98**	**56,94**	**382,00**	**1,66**	**0,23**	**0,35**	**39,73**	**0,00**	**279,34**	**299,32**	**51,86**	**1,43**	**158,86**	**18,51**	**13,80**	**0,00**
		% от сут потребн(15%)					**14,04**													
ужин	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14	7,72	0,14	0,20	0,00	0,00	34,86	175,14	48,54	6,42	253,14	0,00	0,00	0,00
	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63	9,60	0,04	0,03	0,20	0,00	15,99	29,76	18,30	1,50	145,56	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
Итого за ужин			**660**	**22,95**	**26,87**	**82,86**	**657,63**	**29,86**	**0,34**	**0,29**	**0,20**	**0,00**	**324,83**	**279,50**	**87,78**	**8,63**	**487,66**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(20%)					**24,18**													
второй ужин	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**260**	**2,09**	**14,96**	**39,48**	**291,82**	**0,02**	**0,09**	**0,05**	**0,08**	**0,00**	**73,24**	**48,36**	**7,82**	**0,35**	**32,52**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(5%)					**10,73**													
Итого за день			**2900**	**98,69**	**99,17**	**412,39**	**2854,09**	**75,46**	**1,528**	**1,528**	**41,085**	**0,06**	**1288,798**	**1425,079**	**317,537**	**24,08589**	**1201,165**	**18,632**	**14,233**	**2,019**
		% от сут потребн(90-100%)					**104,93**													

день 2	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20	0,34	0,14	0,68	0,26	0,00	303,41	261,04	13,52	0,30	125,20	0,02	0,00	0,46
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	83	Салат из белокочанной капусты (с	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0,02	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			**600**	**28,47**	**29,00**	**69,57**	**782,16**	**37,97**	**0,34**	**0,80**	**0,31**	**0,00**	**805,93**	**475,71**	**52,09**	**1,52**	**196,53**	**0,04**	**0,01**	**0,91**
		% от сут потребн(20-25%)					**28,76**													
обед	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58	18,75	0,08	0,40	0,00	0,00	49,45	141,73	30,73	2,55	221,68	0,00	0,00	0,28
	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	12,79	0,16	0,13	0,00	0,00	170,37	103,91	33,30	0,49	112,14	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86	2,14	0,08	0,07	0,01	0,00	90,06	118,29	17,71	0,64	103,10	0,14	0,00	0,37
	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	8,70	2,10	0,61	26,25	0,00	0,00	0,00
	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	4,40	5,14	0,96	52,44	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**27,62**	**26,38**	**118,24**	**805,57**	**40,13**	**0,53**	**0,68**	**0,01**	**0,00**	**404,39**	**463,03**	**105,23**	**5,25**	**515,61**	**0,14**	**0,00**	**0,65**
		% от сут потребн(30-35%)					**29,62**													
полдник	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06	0,08	0,00	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00
	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00	10,01	0,03	0,03	0,01	0,00	34,45	23,00	13,00	0,35	97,46	0,00	0,00	0,01
Итого за полдник			**370**	**6,63**	**2,45**	**86,19**	**341,50**	**10,07**	**0,11**	**0,03**	**11,91**	**0,00**	**48,10**	**65,98**	**29,87**	**1,32**	**97,46**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
		% от сут потребн(15%)					**12,56**													
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91	1,44	0,07	0,14	0,00	0,00	24,94	0,00	0,38	1,26	0,00	0,00	0,04	0,04
	72	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,00	5,20	3,10	62,50	19,10	0,04	0,04	107,30	0,00	28,00	31,00	17,00	0,80	220,00	15,60	0,40	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**640**	**28,50**	**30,34**	**90,75**	**739,13**	**20,56**	**0,48**	**0,37**	**107,30**	**0,00**	**185,84**	**350,91**	**111,47**	**2,93**	**290,54**	**15,60**	**0,44**	**0,52**
		% от сут потребн(20%)					**27,17**													
второй ужин	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**260**	**6,63**	**6,36**	**38,96**	**231,86**	**2,68**	**0,10**	**0,09**	**0,05**	**0,00**	**438,92**	**143,72**	**15,68**	**0,57**	**55,30**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(5%)					**8,52**													
Итого за день			**2780**	**97,85**	**94,53**	**403,71**	**2900,22**	**111,407**	**1,555**	**1,97**	**119,585**	**0**	**1883,188**	**1499,349**	**314,33**	**11,58**	**1155,439**	**15,782**	**0,4515**	**2,339**
		% от сут потребн(90-100%)					**106,63**													

день 3	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00	0,38	0,05	0,18	0,00	0,00	160,53	90,15	23,25	0,55	84,01	0,00	0,00	0,15
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**650**	**13,38**	**24,75**	**90,39**	**624,80**	**11,96**	**0,31**	**0,45**	**0,10**	**0,00**	**416,60**	**317,71**	**69,84**	**1,54**	**222,90**	**0,03**	**0,01**	**0,34**
		% от сут потребн(20-25%)					**22,97**													
обед	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00	12,00	0,13	0,08	0,00	0,00	30,45	77,73	18,90	0,95	151,63	0,00	0,00	0,00
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,72	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	4,65	0,02	0,04	0,00	0,00	75,46	40,63	20,70	2,75	79,80	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**33,34**	**33,84**	**138,30**	**986,94**	**21,57**	**0,62**	**0,44**	**0,00**	**0,00**	**272,55**	**577,23**	**152,47**	**6,37**	**509,22**	**0,08**	**0,04**	**0,96**
		% от сут потребн(30-35%)					**36,28**													
полдник	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	67	Запеканка со свежимы плодами (со	220	6,20	10,62	56,75	268,69	0,72	0,03	0,00	0,09	0,00	115,34	85,12	24,56	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**460**	**8,19**	**11,08**	**95,71**	**428,55**	**3,26**	**0,12**	**0,03**	**0,09**	**0,00**	**358,26**	**128,84**	**33,24**	**1,03**	**37,70**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(15%)					**15,76**													
ужин	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	0,05	0,07	0,00	0,00	177,75	73,24	37,53	1,49	238,72	0,02	0,00	0,00
	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной (котлетное мясо)	100	15,00	22,00	13,02	312,73	0,31	0,07	0,15	0,04	0,00	39,22	171,64	50,71	2,55	179,02	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	85	Овощи натуральные соленые (Огурцы соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за ужин			**640**	**22,15**	**29,48**	**67,70**	**624,75**	**41,57**	**0,24**	**0,27**	**0,04**	**0,00**	**304,49**	**320,08**	**117,74**	**5,02**	**448,54**	**0,02**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(20%)					**22,97**													
второй ужин	75	Йогурт или биойогурт фруктовый питьевой	200	10,00	6,00	15,60	158,00	2,00	0,12	0,54	0,00	0,00	400,00	0,00	38,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**200**	**10,00**	**6,00**	**15,60**	**158,00**	**2,00**	**0,12**	**0,54**	**0,00**	**0,00**	**400,00**	**0,00**	**38,00**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(5%)					**5,81**													
Итого за день			**2860**	**87,06**	**105,15**	**407,7**	**2823,04**	**80,355**	**1,402**	**1,73**	**0,23**	**0**	**1751,899**	**1343,855**	**411,29**	**14,056**	**1218,359**	**0,134**	**0,05344**	**1,8175**
		% от сут потребн(90-100%)					**103,79**													

день 4	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	38	Вареники ленивые отварные (с маслом	200	28,32	14,78	26,34	401,90	0,36	0,08	0,42	0,14	0,00	247,26	229,52	32,00	1,72	72,98	0,01	0,03	0,00
	56	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	0,01	0,01	0,01	0,00	8,19	6,82	1,58	0,06	11,83	0,00	0,00	0,00
	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**610**	**32,90**	**17,49**	**106,86**	**747,53**	**6,45**	**0,28**	**0,52**	**0,15**	**0,00**	**317,90**	**341,82**	**61,83**	**2,55**	**182,34**	**0,03**	**0,04**	**0,42**
		% от сут потребн(20-25%)					**27,48**													
обед	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88	11,70	0,28	0,40	0,00	0,00	43,63	168,33	41,63	3,33	242,35	0,00	0,00	0,23
	17	Голубцы ленивые	200	17,42	12,10	18,50	251,26	69,40	0,12	0,00	0,10	0,00	121,00	244,00	63,80	3,66	0,00	0,00	0,00	0,00
	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63	9,60	0,04	0,03	0,20	0,00	15,99	29,76	18,30	1,50	145,56	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**830**	**35,05**	**26,11**	**128,12**	**862,57**	**90,70**	**0,61**	**0,49**	**0,30**	**0,00**	**258,87**	**528,11**	**142,02**	**8,76**	**423,66**	**0,02**	**0,01**	**0,81**
		% от сут потребн(30-35%)					**31,71**													
полдник	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	69	Оладьи	100	6,98	6,26	37,63	234,74	0,29	0,10	0,10	0,00	0,00	73,01	0,00	15,08	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00
	77	Молоко сгущенное с сахаром	50	3,60	4,25	27,75	164,00	0,50	0,03	0,19	0,00	0,00	153,50	0,00	17,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**350**	**10,64**	**10,53**	**79,34**	**454,56**	**0,81**	**0,13**	**0,29**	**0,00**	**0,00**	**276,83**	**2,60**	**33,38**	**1,09**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(15%)					**16,71**													
ужин	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	2,48	40,46	0,00	0,03	0,00
	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36	0,22	0,18	0,14	0,00	0,02	24,96	49,88	8,04	1,34	80,33	0,00	0,00	0,04
	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,00	0,18	0,00	141,00	36,67	15,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	40	1,84	0,48	16,16	69,60	0,00	0,08	0,03	0,00	0,00	19,20	48,40	10,80	0,12	15,20	0,00	0,00	0,00
	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
Итого за ужин			**640**	**25,58**	**39,08**	**84,16**	**669,90**	**8,46**	**0,40**	**0,35**	**0,18**	**0,02**	**309,40**	**270,83**	**76,32**	**5,02**	**219,81**	**0,00**	**0,03**	**0,24**
		% от сут потребн(20%)					**24,63**													
второй ужин	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски	100	10,09	18,41	0,45	247,18	0,00	0,16	0,15	0,04	0,00	33,64	147,27	18,18	1,64	62,73	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**340**	**11,96**	**18,85**	**40,11**	**433,18**	**12,00**	**0,85**	**0,78**	**0,54**	**0,00**	**110,76**	**187,03**	**26,70**	**1,69**	**87,75**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(5%)					**15,93**													
Итого за день			**2770**	**116,13**	**112,06**	**438,59**	**3167,74**	**118,422**	**2,261**	**2,429**	**1,169**	**0,02**	**1273,755**	**1330,384**	**340,249**	**19,112**	**921,556**	**0,054**	**0,08126**	**1,729**
		% от сут потребн(90-100%)					**116,46**													

день 5	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	250	6,08	5,90	21,70	164,20	0,38	0,10	0,18	0,00	0,00	162,93	62,28	35,35	0,68	73,18	0,00	0,00	0,15
	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	0,10	0,00	22,00	48,80	4,80	1,00	56,00	0,01	0,01	0,13
	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24	18,75	0,27	0,09	0,27	0,00	74,81	121,45	42,79	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00	10,01	0,03	0,03	0,01	0,00	34,45	23,00	13,00	0,35	97,46	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**770**	**24,13**	**18,43**	**127,44**	**695,46**	**29,15**	**0,61**	**0,54**	**0,38**	**0,00**	**381,56**	**344,13**	**113,49**	**5,92**	**269,19**	**0,03**	**0,02**	**0,74**
		% от сут потребн(20-25%)					**25,57**													
обед	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25	5,35	0,10	0,00	0,40	0,00	45,30	176,53	16,10	2,50	9,05	0,02	0,00	0,58
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91	1,44	0,07	0,14	0,00	0,00	24,94	0,00	0,38	1,26	0,00	0,00	0,04	0,04
	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63	6,99	0,02	0,02	0,00	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58	88,71	0,00	0,00	0,00
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**38,72**	**38,83**	**129,44**	**1008,35**	**16,32**	**0,61**	**0,36**	**0,40**	**0,00**	**428,00**	**542,11**	**125,84**	**5,25**	**191,23**	**0,04**	**0,05**	**1,28**
		% от сут потребн(30-35%)					**37,07**													
полдник	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42	12,95	0,05	0,04	0,00	0,00	25,65	31,98	12,63	0,77	51,18	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**360**	**5,18**	**10,82**	**65,46**	**367,86**	**16,95**	**0,20**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**66,83**	**105,62**	**30,41**	**1,87**	**238,96**	**0,00**	**0,00**	**0,03**
		% от сут потребн(15%)					**13,52**													
ужин	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,00	25,20	0,00	17,57	95,67	35,19	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86	2,14	0,08	0,07	0,01	0,00	90,06	118,29	17,71	0,64	103,10	0,14	0,00	0,37
	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	8,70	2,10	0,61	26,25	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
Итого за ужин			**640**	**18,55**	**18,98**	**90,47**	**592,65**	**34,13**	**0,45**	**0,27**	**25,21**	**0,00**	**275,85**	**368,62**	**79,10**	**3,10**	**240,95**	**0,14**	**0,00**	**0,57**
		% от сут потребн(20%)					**21,79**													
второй ужин	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06	0,08	0,00	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**270**	**4,39**	**2,27**	**52,68**	**248,32**	**0,08**	**0,08**	**0,00**	**11,90**	**0,00**	**63,97**	**45,58**	**18,17**	**1,23**	**8,00**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(5%)					**9,13**													
Итого за день			**2950**	**90,97**	**89,33**	**465,49**	**2912,64**	**96,63**	**1,952**	**1,275**	**37,891**	**0**	**1216,213**	**1406,055**	**367,005**	**17,366**	**948,329**	**0,214**	**0,0755**	**2,876**
		% от сут потребн(90-100%)					**107,08**													

день 6	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20	0,34	0,14	0,68	0,26	0,00	303,41	261,04	13,52	0,30	125,20	0,02	0,00	0,46
	74	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,30	9,30	0,10	0,00	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			**680**	**25,70**	**24,60**	**78,76**	**770,56**	**22,18**	**0,44**	**0,76**	**0,26**	**0,00**	**605,92**	**367,78**	**60,46**	**1,75**	**220,93**	**0,04**	**0,01**	**0,91**
		% от сут потребн(20-25%)					**28,33**													
обед	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58	18,75	0,08	0,40	0,00	0,00	49,45	141,73	30,73	2,55	221,68	0,00	0,00	0,28
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	4,69	0,03	0,04	0,00	0,00	22,32	39,59	13,19	0,57	132,38	0,00	0,00	0,00
	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	4,40	5,14	0,96	52,44	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**38,67**	**38,86**	**135,16**	**1030,48**	**25,26**	**0,58**	**0,74**	**0,00**	**0,00**	**258,59**	**630,58**	**153,93**	**5,73**	**524,29**	**0,08**	**0,04**	**1,22**
		% от сут потребн(30-35%)					**37,89**													
полдник	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	82	Сырники	100	17,10	9,00	22,40	239,30	0,19	0,05	0,20	39,60	0,00	137,00	190,00	21,00	0,60	106,00	17,20	25,10	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**360**	**19,97**	**9,68**	**74,25**	**451,12**	**0,21**	**0,18**	**0,24**	**39,60**	**0,00**	**214,50**	**252,24**	**32,08**	**0,94**	**141,78**	**17,20**	**25,10**	**0,26**
		% от сут потребн(15%)					**16,59**													
ужин	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	10,40	0,08	0,00	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00
	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	0,06	0,00	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
Итого за ужин			**660**	**15,08**	**23,87**	**80,32**	**582,00**	**22,83**	**0,26**	**0,05**	**76,20**	**0,00**	**116,18**	**256,94**	**83,16**	**3,04**	**23,78**	**0,00**	**0,00**	**0,22**
		% от сут потребн(20%)					**21,40**													
второй ужин	65	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**106,00**	**1,40**	**0,08**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**190,00**	**28,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(5%)					**3,90**													
Итого за день			**2810**	**105,22**	**102,01**	**376,49**	**2940,16**	**71,88**	**1,539**	**1,792**	**116,1**	**0**	**1435,194**	**1697,535**	**357,625**	**11,65644**	**910,784**	**17,324**	**25,15344**	**2,6025**
		% от сут потребн(90-100%)					**108,09**													

день 7	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с кукурузной крупой)	250	5,02	5,40	19,05	145,00	0,38	0,05	0,18	0,00	0,00	160,53	90,15	23,25	0,55	84,01	0,00	0,00	0,15
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			**650**	**13,38**	**24,75**	**90,39**	**624,80**	**11,96**	**0,31**	**0,45**	**0,10**	**0,00**	**416,60**	**317,71**	**69,84**	**1,54**	**222,90**	**0,03**	**0,01**	**0,34**
		% от сут потребн(20-25%)					**22,97**													
обед	6	Суп картофельный (с бульоном костным № 80)	250	2,35	2,82	16,88	114,00	12,00	0,13	0,08	0,00	0,00	30,45	77,73	18,90	0,95	151,63	0,00	0,00	0,00
	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14	7,72	0,14	0,20	0,00	0,00	34,86	175,14	48,54	6,42	253,14	0,00	0,00	0,00
	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0,02	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72	0,02	0,02	0,00	0,00	32,48	23,44	5,46	0,30	69,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**830**	**26,66**	**29,57**	**120,19**	**852,04**	**55,39**	**0,48**	**0,35**	**0,00**	**0,00**	**179,51**	**387,02**	**102,31**	**8,37**	**509,12**	**0,02**	**0,01**	**0,19**
		% от сут потребн(30-35%)					**31,33**													
полдник	76	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	0,08	0,00	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	0,00	0,07	0,03	6,00	0,00	10,60	42,60	7,60	0,60	57,00	28,80	2,60	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
Итого за полдник			**360**	**11,40**	**7,20**	**53,90**	**328,80**	**7,60**	**0,17**	**0,06**	**6,02**	**0,00**	**269,60**	**238,60**	**47,60**	**1,23**	**119,00**	**28,80**	**2,60**	**0,01**
		% от сут потребн(15%)					**12,09**													
ужин	23	Печень говяжья по-строгановски	100	16,76	11,22	6,62	185,00	9,38	0,21	0,33	0,14	0,06	38,75	239,32	17,22	6,52	63,90	0,07	0,40	0,25
	16	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	169,04	73,13	19,60	0,63	48,69	0,00	0,00	0,34
	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	4,65	0,02	0,04	0,00	0,00	75,46	40,63	20,70	2,75	79,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**640**	**25,41**	**24,35**	**110,76**	**741,26**	**14,05**	**0,40**	**0,43**	**0,14**	**0,06**	**360,75**	**415,32**	**68,60**	**10,24**	**228,17**	**0,07**	**0,40**	**0,85**
		% от сут потребн(20%)					**27,25**													
второй ужин	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**260**	**6,63**	**6,36**	**38,96**	**231,86**	**2,68**	**0,10**	**0,09**	**0,05**	**0,00**	**438,92**	**143,72**	**15,68**	**0,57**	**55,30**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(5%)					**8,52**													
Итого за день			**2740**	**83,48**	**92,23**	**414,2**	**2778,76**	**91,675**	**1,449**	**1,388**	**6,312**	**0,06**	**1665,373**	**1502,369**	**304,032**	**21,944**	**1134,485**	**28,924**	**3,028**	**1,646**
		% от сут потребн(90-100%)					**102,16**													

день 8	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	2,48	40,46	0,00	0,03	0,00
	26	Сосиски, сардельки отварные (сосиски)	80	8,07	14,73	0,36	197,74	0,00	0,13	0,12	0,03	0,00	26,91	117,82	14,54	1,31	50,18	0,00	0,00	0,00
	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	8,70	2,10	0,61	26,25	0,00	0,00	0,00
	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**660**	**21,44**	**28,04**	**96,74**	**701,51**	**6,79**	**0,44**	**0,38**	**0,03**	**0,00**	**211,48**	**348,40**	**75,37**	**4,94**	**235,26**	**0,02**	**0,04**	**0,39**
		% от сут потребн(20-25%)					**25,79**													
обед	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00	4,63	0,08	0,05	0,00	0,00	28,00	54,13	21,08	0,65	120,10	0,00	0,00	0,28
	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	0,05	0,07	0,00	0,00	177,75	73,24	37,53	1,49	238,72	0,02	0,00	0,00
	21	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)(с молоком, с говядиной	100	15,00	22,00	13,02	312,73	0,31	0,07	0,15	0,04	0,00	39,22	171,64	50,71	2,55	179,02	0,00	0,00	0,00
	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25	1,92	0,02	0,05	0,00	0,00	37,00	35,75	11,25	0,32	113,00	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**27,04**	**34,83**	**112,67**	**876,22**	**41,60**	**0,41**	**0,40**	**0,04**	**0,00**	**333,02**	**434,76**	**144,82**	**6,19**	**845,39**	**0,04**	**0,01**	**0,48**
		% от сут потребн(30-35%)					**32,21**													
полдник	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	71	Пирожки с яблочным джемом	100	5,58	7,07	61,13	326,65	0,15	0,09	0,04	0,00	0,00	17,58	0,00	10,16	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**400**	**6,42**	**7,27**	**93,39**	**458,85**	**39,23**	**0,15**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**58,98**	**3,48**	**21,16**	**1,35**	**0,98**	**0,00**	**0,00**	**0,22**
		% от сут потребн(15%)					**16,87**													
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	44,82	203,93	63,83	0,36	33,12	0,00	0,00	0,18
	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91	1,44	0,07	0,14	0,00	0,00	24,94	0,00	0,38	1,26	0,00	0,00	0,04	0,04
	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79	4,40	0,06	0,05	0,93	0,00	28,75	62,50	38,75	2,28	31,53	0,02	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**660**	**28,87**	**31,23**	**119,71**	**815,47**	**5,84**	**0,51**	**0,37**	**0,93**	**0,00**	**135,56**	**352,43**	**119,21**	**4,32**	**107,20**	**0,04**	**0,05**	**0,68**
		% от сут потребн(20%)					**29,98**													
второй ужин	65	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	0,60	0,04	0,00	0,08	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**200**	**5,80**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**0,60**	**0,04**	**0,00**	**0,08**	**0,00**	**248,00**	**184,00**	**28,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(5%)					**3,97**													
Итого за день			**2830**	**89,57**	**106,37**	**430,91**	**2960,05**	**94,064**	**1,547**	**1,219**	**1,082**	**0**	**987,042**	**1323,063**	**388,559**	**17,00044**	**1188,83**	**0,106**	**0,1094**	**1,766**
		% от сут потребн(90-100%)					**108,83**													

день 9	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	15	Пюре картофельное	160	3,26	5,12	21,81	146,40	11,38	0,14	0,11	0,00	0,00	151,44	92,37	29,60	0,43	99,68	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	80	8,02	5,42	6,02	103,10	1,71	0,06	0,06	0,01	0,00	72,05	94,63	14,17	0,51	82,48	0,11	0,00	0,30
	63	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	4,69	0,03	0,04	0,00	0,00	22,32	39,59	13,19	0,57	132,38	0,00	0,00	0,00
	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак			**640**	**20,39**	**23,37**	**88,28**	**652,30**	**29,92**	**1,01**	**0,93**	**0,56**	**0,00**	**537,86**	**412,59**	**82,21**	**1,87**	**373,19**	**0,13**	**0,01**	**0,48**
		% от сут потребн(20-25%)					**23,98**													
обед	3	Суп из овощей (с фасолью, с бульоном костным № 80)	250	10,28	7,75	14,35	169,38	20,73	0,15	0,40	0,00	0,00	47,75	135,63	28,03	2,60	261,50	0,00	0,00	0,25
	24	Плов из птицы или кролика (с курицей)	210	22,05	19,53	37,84	268,21	3,36	0,13	0,19	0,00	0,00	26,10	79,17	25,87	1,06	66,15	0,00	0,03	0,19
	35	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,57	4,36	18,13	134,69	5,50	0,21	0,04	0,00	0,00	48,80	24,40	11,70	3,09	152,75	0,00	0,00	0,01
	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**840**	**42,96**	**32,79**	**157,94**	**924,08**	**29,59**	**0,66**	**0,69**	**0,00**	**0,00**	**200,90**	**325,22**	**83,89**	**7,03**	**516,15**	**0,02**	**0,05**	**1,04**
		% от сут потребн(30-35%)					**33,97**													
полдник	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	78	Ватрушка творожная	50	7,30	12,70	16,30	207,70	0,10	0,03	0,10	65,00	0,00	53,60	79,10	8,80	0,40	48,00	15,60	10,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**350**	**11,78**	**16,64**	**43,68**	**373,30**	**11,68**	**0,12**	**0,30**	**65,02**	**0,00**	**267,82**	**214,66**	**39,14**	**1,19**	**146,34**	**15,61**	**10,00**	**0,00**
		% от сут потребн(15%)					**13,72**													
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с пшеном)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,72	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
	85	Овощи натуральные соленые (Помидоры соленые)	100	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	0,00	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**640**	**28,34**	**24,96**	**89,74**	**686,92**	**11,44**	**0,40**	**0,29**	**0,00**	**0,00**	**203,11**	**434,07**	**118,12**	**2,47**	**114,04**	**0,06**	**0,03**	**1,01**
		% от сут потребн(20%)					**25,25**													
второй ужин	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	0,10	0,00	22,00	48,80	4,80	1,00	56,00	0,01	0,01	0,13
Итого за второй ужин			**300**	**8,01**	**5,28**	**51,87**	**274,86**	**2,54**	**0,16**	**0,22**	**0,10**	**0,00**	**273,98**	**112,40**	**16,74**	**1,40**	**102,96**	**0,01**	**0,01**	**0,39**
		% от сут потребн(5%)					**10,11**													
Итого за день			**2770**	**111,48**	**103,04**	**431,51**	**2911,46**	**85,163**	**2,356**	**2,429**	**65,68**	**0**	**1483,675**	**1498,935**	**340,095**	**13,96**	**1252,684**	**15,836**	**10,09284**	**2,9235**
		% от сут потребн(90-100%)					**107,04**													

день 10	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	28	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,37	10,16	7,37	127,42	12,95	0,05	0,04	0,00	0,00	25,65	31,98	12,63	0,77	51,18	0,00	0,00	0,01
	41	Омлет натуральный (с молоком)	200	18,58	17,09	3,52	386,20	0,34	0,14	0,68	0,26	0,00	303,41	261,04	13,52	0,30	125,20	0,02	0,00	0,46
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**580**	**23,73**	**28,18**	**68,55**	**751,64**	**13,31**	**0,36**	**0,78**	**0,26**	**0,00**	**416,43**	**381,62**	**43,70**	**1,49**	**218,93**	**0,04**	**0,01**	**0,92**
		% от сут потребн(20-25%)					**27,63**													
обед	5	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,65	3,03	17,88	127,10	16,50	0,13	0,08	0,00	0,00	16,88	56,30	20,25	1,60	116,63	0,00	0,00	0,03
	19	Жаркое по-домашнему (с говядиной, тазобедренная часть (боковой кусок))	200	18,52	20,68	18,94	337,14	7,72	0,14	0,20	0,00	0,00	34,86	175,14	48,54	6,42	253,14	0,00	0,00	0,00
	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0,02	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**830**	**29,70**	**29,70**	**113,57**	**838,34**	**59,17**	**0,46**	**0,34**	**0,00**	**0,00**	**133,46**	**342,15**	**98,20**	**8,72**	**404,32**	**0,02**	**0,01**	**0,22**
		% от сут потребн(30-35%)					**30,82**													
полдник	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	67	Запеканка со свежимы плодами (со сгу	220	6,20	10,62	56,75	268,69	0,72	0,03	0,00	0,09	0,00	115,34	85,12	24,56	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**460**	**8,13**	**11,08**	**95,97**	**428,51**	**0,74**	**0,12**	**0,03**	**0,09**	**0,00**	**183,78**	**127,48**	**32,38**	**0,97**	**26,52**	**0,00**	**0,00**	**0,26**
		% от сут потребн(15%)					**15,75**													
ужин	17	Голубцы ленивые	200	17,42	12,10	18,50	251,26	69,40	0,12	0,00	0,10	0,00	121,00	244,00	63,80	3,66	0,00	0,00	0,00	0,00
	37	Салат из соленых помидоров с луком (с луком репчатым)	100	1,10	5,11	2,53	61,63	9,60	0,04	0,03	0,20	0,00	15,99	29,76	18,30	1,50	145,56	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
Итого за ужин			**660**	**21,73**	**18,17**	**83,62**	**597,89**	**96,00**	**0,91**	**0,70**	**0,80**	**0,00**	**242,17**	**349,40**	**105,88**	**5,67**	**241,84**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
		% от сут потребн(20%)					**21,98**													
второй ужин	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**260**	**7,93**	**7,60**	**40,06**	**251,34**	**1,38**	**0,14**	**0,23**	**0,05**	**0,00**	**331,88**	**226,08**	**27,84**	**0,63**	**119,94**	**0,00**	**0,00**	**0,20**
		% от сут потребн(5%)					**9,24**													
Итого за день			**2790**	**91,22**	**94,73**	**401,77**	**2867,72**	**170,6**	**1,988**	**2,08**	**1,202**	**0**	**1307,72**	**1426,73**	**308**	**17,474**	**1011,55**	**0,064**	**0,028**	**1,604**
		% от сут потребн(90-100%)					**105,43**													

день 11	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с гречневой крупой ядрица)	250	6,30	5,90	19,82	157,40	0,38	0,10	0,20	0,00	0,00	161,53	75,56	58,75	1,48	95,25	0,00	0,00	0,15
	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**650**	**10,70**	**21,73**	**87,28**	**574,46**	**12,92**	**0,30**	**0,30**	**0,08**	**0,00**	**450,18**	**182,52**	**86,16**	**2,30**	**196,98**	**0,02**	**0,01**	**0,60**
		% от сут потребн(20-25%)					**21,12**													
обед	7	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,40	14,35	167,25	5,35	0,10	0,00	0,40	0,00	45,30	176,53	16,10	2,50	9,05	0,02	0,00	0,58
	13	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	184,60	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	6,48	49,56	28,16	2,48	40,46	0,00	0,03	0,00
	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36	0,22	0,18	0,14	0,00	0,02	24,96	49,88	8,04	1,34	80,33	0,00	0,00	0,04
	30	Икра овощная (промышленного производства) (икра кабачковая)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	7,00	0,02	0,00	0,18	0,00	141,00	36,67	15,00	0,70	0,00	0,00	0,00	0,00
	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72	0,02	0,02	0,00	0,00	32,48	23,44	5,46	0,30	69,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**930**	**35,30**	**46,73**	**143,27**	**1007,21**	**13,29**	**0,57**	**0,26**	**0,58**	**0,02**	**287,27**	**422,08**	**89,01**	**7,48**	**234,19**	**0,04**	**0,04**	**0,80**
		% от сут потребн(30-35%)					**37,03**													
полдник	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	29	Икра морковная	100	2,12	7,12	10,12	109,79	4,40	0,06	0,05	0,93	0,00	28,75	62,50	38,75	2,28	31,53	0,02	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**360**	**4,97**	**7,78**	**72,77**	**359,99**	**5,48**	**0,19**	**0,09**	**0,93**	**0,00**	**62,33**	**125,62**	**48,53**	**2,54**	**60,29**	**0,02**	**0,00**	**0,23**
		% от сут потребн(15%)					**13,23**													
ужин	10	Капуста тушеная (с капустой белокачанной)	180	3,67	6,62	14,20	138,60	30,74	0,05	0,07	0,00	0,00	177,75	73,24	37,53	1,49	238,72	0,02	0,00	0,00
	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,63	0,07	0,08	6,27	0,00	29,33	144,00	64,00	1,33	229,33	17,07	18,40	0,00
	62	Кукуруза сахарная	100	2,00	0,25	10,25	52,25	1,92	0,02	0,05	0,00	0,00	37,00	35,75	11,25	0,32	113,00	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (сок яблочный)	200	1,00	0,00	20,20	84,44	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	1,02	160,00	0,00	0,00	0,02
Итого за ужин			**640**	**28,63**	**11,99**	**82,36**	**549,16**	**37,29**	**0,28**	**0,27**	**6,27**	**0,00**	**286,88**	**339,59**	**136,98**	**4,34**	**763,85**	**17,09**	**18,40**	**0,02**
		% от сут потребн(20%)					**20,19**													
второй ужин	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
	70	Булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	0,00	0,07	0,03	6,00	0,00	10,60	42,60	7,60	0,60	57,00	28,80	2,60	0,00
Итого за второй ужин			**260**	**5,26**	**1,92**	**47,96**	**229,62**	**0,02**	**0,07**	**0,03**	**6,00**	**0,00**	**60,92**	**45,20**	**8,90**	**0,86**	**65,00**	**28,80**	**2,60**	**0,26**
		% от сут потребн(5%)					**8,44**													
Итого за день			**2840**	**84,86**	**90,15**	**433,64**	**2720,44**	**68,999**	**1,416**	**0,95**	**13,86**	**0,02**	**1147,575**	**1115,007**	**369,58**	**17,52644**	**1320,306**	**45,974**	**21,0546**	**1,909**
		% от сут потребн(90-100%)					**100,02**													

день 12	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	40	Пудинг из творога (запеченный) (с соус	200	20,46	16,70	36,42	373,08	1,02	0,12	0,44	0,08	0,00	237,20	255,72	32,38	1,24	249,22	0,03	0,00	0,19
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**600**	**33,30**	**27,35**	**108,00**	**792,88**	**7,74**	**0,38**	**0,77**	**0,15**	**0,00**	**681,47**	**582,28**	**88,97**	**2,52**	**419,71**	**0,06**	**0,01**	**0,38**
		% от сут потребн(20-25%)					**29,15**													
обед	2	Рассольник (с бульоном костным)	250	1,65	5,05	11,30	106,00	4,63	0,08	0,05	0,00	0,00	28,00	54,13	21,08	0,65	120,10	0,00	0,00	0,28
	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с крупой пшеничной)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	18	Гуляш (с говядиной, лопаточная часть (заплечная)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,92	0,03	0,10	0,00	0,00	61,81	114,15	12,03	1,06	43,50	0,06	0,03	0,54
	32	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	11,00	0,11	0,00	0,54	0,00	31,45	6,38	20,80	0,28	19,25	0,00	0,00	0,00
	45	Компот из свежемороженных ягод	200	0,34	0,24	43,92	169,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	41,20	0,02	2,04	0,12	1,20	0,00	0,00	0,40
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**33,55**	**35,49**	**154,43**	**1054,90**	**16,55**	**0,64**	**0,35**	**0,54**	**0,00**	**253,29**	**505,39**	**148,79**	**2,70**	**258,34**	**0,08**	**0,04**	**1,62**
		% от сут потребн(30-35%)					**38,78**													
полдник	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	79	Ватрушка с джемом	100	6,80	4,72	38,96	225,29	0,12	0,09	0,08	0,00	0,00	40,49	0,00	11,65	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00
	60	Апельсин	100	0,90	0,20	23,07	43,00	10,01	0,03	0,03	0,01	0,00	34,45	23,00	13,00	0,35	97,46	0,00	0,00	0,01
Итого за полдник			**400**	**7,70**	**4,92**	**76,43**	**350,29**	**22,13**	**0,72**	**0,71**	**0,51**	**0,00**	**133,94**	**23,00**	**26,65**	**1,18**	**103,96**	**0,00**	**0,00**	**0,01**
		% от сут потребн(15%)					**12,88**													
ужин	86	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	25,20	0,18	0,00	25,20	0,00	17,57	95,67	35,19	1,39	0,00	0,00	0,00	0,00
	27	Котлеты (биточки) рыбные (с треской)	100	10,02	6,76	7,54	128,86	2,14	0,08	0,07	0,01	0,00	90,06	118,29	17,71	0,64	103,10	0,14	0,00	0,37
	83	Салат из белокочанной капусты (с репчатым луком)	100	1,41	5,08	8,65	85,90	34,95	0,02	0,00	0,00	0,00	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
	59	Хлеб ржаной	60	2,76	0,72	24,24	104,40	0,00	0,12	0,05	0,00	0,00	28,80	72,60	16,20	0,18	22,80	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**640**	**17,68**	**17,76**	**82,01**	**545,80**	**62,31**	**0,40**	**0,12**	**25,21**	**0,00**	**231,42**	**313,87**	**83,56**	**3,01**	**133,90**	**0,14**	**0,00**	**0,63**
		% от сут потребн(20%)					**20,07**													
второй ужин	49	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	2,54	0,00	0,00	0,00	0,00	224,80	3,96	2,16	0,32	19,18	0,00	0,00	0,26
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
	42	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	0,03	0,18	0,10	0,00	22,00	48,80	4,80	1,00	56,00	0,01	0,01	0,13
Итого за второй ужин			**280**	**7,07**	**5,06**	**39,24**	**222,86**	**2,54**	**0,12**	**0,21**	**0,10**	**0,00**	**264,92**	**92,52**	**13,48**	**1,37**	**93,70**	**0,01**	**0,01**	**0,39**
		% от сут потребн(5%)					**8,19**													
Итого за день			**2830**	**99,3**	**90,58**	**460,11**	**2966,73**	**111,267**	**2,259**	**2,164**	**26,513**	**0**	**1565,048**	**1517,055**	**361,44**	**10,77916**	**1009,609**	**0,294**	**0,05844**	**3,031**
		% от сут потребн(90-100%)					**109,07**													

день 13	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с манной круп	250	5,33	5,38	19,00	145,75	0,38	0,05	0,18	0,00	0,00	160,53	86,18	21,45	0,30	52,08	0,00	0,00	0,15
	53	Масло (порциями) (масло сливочное)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	0,00	0,00	0,02	0,08	0,00	4,80	6,00	0,00	0,04	6,00	0,00	0,00	0,00
	51	Чай с молоком или сливками	200	1,42	1,26	14,80	75,34	1,24	0,04	0,14	0,00	0,00	117,76	86,32	14,32	0,38	83,82	0,00	0,00	0,20
	57	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,00	0,00	22,00	11,00	9,00	0,31	42,00	0,00	0,00	0,00
	88	Салат витаминный (с зеленым горошком)	100	8,29	6,80	24,73	187,24	18,75	0,27	0,09	0,27	0,00	74,81	121,45	42,79	3,48	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за завтрак			**750**	**19,32**	**29,25**	**112,29**	**769,53**	**30,37**	**0,56**	**0,50**	**0,35**	**0,00**	**416,95**	**396,95**	**103,81**	**4,67**	**218,45**	**0,02**	**0,01**	**0,54**
		% от сут потребн(20-25%)					**28,29**													
обед	4	Суп картофельный с бобовыми (с горохом, с бульоном костным № 80)	250	12,47	7,75	19,47	197,88	11,70	0,28	0,40	0,00	0,00	43,63	168,33	41,63	3,33	242,35	0,00	0,00	0,23
	87	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,20	10,40	0,08	0,00	37,20	0,00	28,68	74,16	33,36	1,18	0,00	0,00	0,00	0,00
	80	Тефтели мясные	120	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	0,06	0,00	39,00	0,00	43,90	106,70	21,60	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00
	84	Помидор в нарезке	100	1,10	0,20	3,80	21,40	25,00	0,06	0,04	133,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	290,00	2,00	0,40	0,00
	46	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) (с яблоками)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,90	0,02	0,00	0,00	0,00	34,18	4,40	5,14	0,96	52,44	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**930**	**29,07**	**32,05**	**123,89**	**886,28**	**48,85**	**0,67**	**0,50**	**209,20**	**0,00**	**201,44**	**465,59**	**137,98**	**7,48**	**619,34**	**2,02**	**0,41**	**0,41**
		% от сут потребн(30-35%)					**32,58**													
полдник	43	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,58	0,06	0,18	0,02	0,00	192,22	124,56	21,34	0,48	56,34	0,01	0,00	0,00
	68	Пирог открытый с повидлом	70	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06	0,08	0,00	11,90	0,00	13,65	42,98	16,87	0,97	0,00	0,00	0,00	0,00
	81	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,03	0,00	0,00	35,00	0,00	11,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**370**	**9,21**	**5,99**	**63,80**	**349,10**	**39,64**	**0,20**	**0,21**	**11,92**	**0,00**	**240,87**	**167,54**	**49,21**	**1,55**	**56,34**	**0,01**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(15%)					**12,83**													
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с гречневой крупой ядрица)	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,00	0,25	0,14	0,00	0,00	53,78	244,71	76,59	0,43	39,74	0,00	0,00	0,22
	25	Птица или кролик, тушенные в соусе (с курицей)	100	14,37	17,09	3,08	223,91	1,44	0,07	0,14	0,00	0,00	24,94	0,00	0,38	1,26	0,00	0,00	0,04	0,04
	33	Салат из квашеной капусты (с репчатым луком)	100	1,60	5,10	8,24	86,63	6,99	0,02	0,02	0,00	0,00	42,13	30,91	14,36	0,58	88,71	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**640**	**29,15**	**30,18**	**109,54**	**814,86**	**8,45**	**0,47**	**0,35**	**0,00**	**0,00**	**198,35**	**337,86**	**102,41**	**2,61**	**164,23**	**0,00**	**0,04**	**0,52**
		% от сут потребн(20%)					**29,96**													
второй ужин	65	кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,00	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**106,00**	**1,40**	**0,08**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**190,00**	**28,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(5%)					**3,90**													
Итого за день			**2890**	**92,55**	**102,47**	**417,52**	**2925,77**	**128,703**	**1,979**	**1,559**	**221,51**	**0**	**1297,604**	**1557,935**	**421,405**	**16,511**	**1058,359**	**2,054**	**0,4655**	**1,465**
		% от сут потребн(90-100%)					**107,57**													

день 14	№ техн карт	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)					Минеральный вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		C	B_1	B_2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
завтрак	9	Суп молочный с крупой (с крупой пшеном шлифованным)	250	6,08	5,90	21,70	164,20	0,38	0,10	0,18	0,00	0,00	162,93	62,28	35,35	0,68	73,18	0,00	0,00	0,15
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
	54	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	0,14	0,01	0,06	0,05	0,00	196,00	100,00	7,00	0,20	17,60	0,00	0,00	0,00
	44	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	3,48	0,00	0,18	0,98	0,00	0,00	0,22
	57	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	0,43	62,00	0,00	0,00	0,01
Итого за завтрак			**650**	**14,88**	**13,01**	**100,46**	**559,60**	**6,60**	**0,30**	**0,32**	**0,05**	**0,00**	**421,38**	**267,76**	**70,60**	**1,64**	**188,31**	**0,02**	**0,01**	**0,57**
		% от сут потребн(20-25%)					**20,57**													
обед	1	Борщ с капустой и картофелем (с бульоном костным)	250	9,18	7,67	11,97	153,58	18,75	0,08	0,40	0,00	0,00	49,45	141,73	30,73	2,55	221,68	0,00	0,00	0,28
	15	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	12,79	0,16	0,13	0,00	0,00	170,37	103,91	33,30	0,49	112,14	0,00	0,00	0,00
	64	Шницель из курицы	100	19,20	4,40	13,47	169,47	0,63	0,07	0,08	6,27	0,00	29,33	144,00	64,00	1,33	229,33	17,07	18,40	0,00
	36	Салат из соленых огурцов с луком (с луком репчатым)	100	0,87	5,12	2,62	61,63	5,55	0,02	0,02	0,00	0,00	23,28	8,70	2,10	0,61	26,25	0,00	0,00	0,00
	47	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,72	0,02	0,02	0,00	0,00	32,48	23,44	5,46	0,30	69,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,55	31,58	130,00	0,00	0,11	0,04	0,00	0,00	22,65	49,70	8,15	0,07	23,15	0,01	0,01	0,12
	59	Хлеб ржаной	30	1,38	0,36	12,12	52,20	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	14,40	36,30	8,10	0,09	11,40	0,01	0,01	0,07
Итого за обед			**910**	**37,30**	**23,94**	**128,31**	**864,38**	**38,44**	**0,52**	**0,71**	**6,27**	**0,00**	**341,96**	**507,78**	**151,84**	**5,43**	**693,75**	**17,09**	**18,41**	**0,46**
		% от сут потребн(30-35%)					**31,78**													
полдник	48	Соки овощные, фруктовые и ягодные (Сок вишневый)	200	1,40	0,00	24,40	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	66	Творожно-пшенная запеканка	150	10,20	7,00	14,10	159,40	0,08	0,08	0,14	39,71	0,00	69,00	135,00	24,00	0,90	84,00	18,50	13,80	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за полдник			**390**	**13,47**	**7,44**	**63,76**	**369,40**	**0,08**	**0,17**	**0,17**	**39,71**	**0,00**	**87,12**	**174,76**	**30,52**	**0,95**	**102,52**	**18,50**	**13,80**	**0,00**
		% от сут потребн(15%)					**13,58**													
ужин	11	Каша рассыпчатая (с маслом сливочным, с перловой крупой)	180	8,60	6,09	48,85	243,75	0,00	0,21	0,12	0,00	0,00	44,82	203,93	63,83	0,36	33,12	0,00	0,00	0,18
	20	Котлеты домашние (с маслом)	100	13,06	22,42	10,24	221,36	0,22	0,18	0,14	0,00	0,02	24,96	49,88	8,04	1,34	80,33	0,00	0,00	0,04
	34	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	4,65	0,02	0,04	0,00	0,00	75,46	40,63	20,70	2,75	79,80	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	60	2,81	0,66	37,89	156,00	0,00	0,13	0,04	0,00	0,00	27,18	59,64	9,78	0,08	27,78	0,00	0,00	0,00
	52	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	50,32	2,60	1,30	0,26	8,00	0,00	0,00	0,26
Итого за ужин			**640**	**25,94**	**35,20**	**119,20**	**769,73**	**4,89**	**0,54**	**0,34**	**0,00**	**0,02**	**222,74**	**356,68**	**103,65**	**4,79**	**229,03**	**0,00**	**0,00**	**0,48**
		% от сут потребн(20%)					**28,30**													
второй ужин	61	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	200	0,00	0,00	14,40	82,00	12,00	0,60	0,60	0,50	0,00	59,00	0,00	2,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00
	73	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	0,05	0,00	0,00	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00
	58	Хлеб пшеничный	40	1,87	0,44	25,26	104,00	0,00	0,09	0,03	0,00	0,00	18,12	39,76	6,52	0,05	18,52	0,00	0,00	0,00
Итого за второй ужин			**340**	**2,95**	**0,62**	**48,28**	**226,40**	**18,25**	**0,74**	**0,63**	**0,50**	**0,00**	**101,40**	**83,76**	**39,27**	**1,13**	**25,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
		% от сут потребн(5%)					**8,32**													
Итого за день			**2930**	**94,54**	**80,21**	**460,01**	**2789,51**	**68,255**	**2,265**	**2,171**	**46,532**	**0,02**	**1174,595**	**1390,739**	**395,875**	**13,945**	**1238,63**	**35,614**	**32,228**	**1,509**
		% от сут потребн(90-100%)					**102,56**													

Итого за 14 дней	**39690**	**1342,92**	**1362,03**	**5954,04**	**40518,33**	**1372,88**	**25,496**	**24,684**	**698,751**	**0,18**	**19477,68**	**20034,09**	**4997,022**	**226,9964**	**15570,09**	**181,006**	**107,1129**	**29,2365**
Среднее за 14 дней	2835	95,92286	97,28786	425,2886	2894,166429	98,06286	1,821143	1,763143	49,91079	0,012857	1391,263	1431,006	356,9301	16,21403	1112,149	12,929	7,650923	2,088321