

СОГЛАСОВАНО

Зам.начальника

ТО У Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю в городе
Георгиевске и Георгиевском районе

И.А.Половинка

2020 год.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат № 7 »

Т.Н.Борзова

2020 год.



Примерное двухнедельное меню
государственного казенного общеобразовательного учреждения
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №7»
на осенне-зимний период .
(школьники от 7 до 11/11 лет и старше).

[illegible]

608/ 783 (2013)	Котлета из говядины с томатным соусом	100/50	80/50	18,4/ 14,7	12,8/ 10,24	0	236/ 188,8	28/22,4	48/38,4	2,4/1,92	0,1/0,08	0,06 0,05	0,12/ 0,10	1,64 /1,31	0,93/0,8
299 (2013)	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	200/5	4,16	6,8	24,76	176,8	52	38	106	1,4	0,04	0,14	7	0,26
944 (2013)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0,09	0,01	2,5	0,015
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,11/ 0,51	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,03	0,09	0	1,38/0,92
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт./200	1шт./200	1,8	0,6	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	0,05	12	1,2
Итого за день:				104,04/ 96,05	98,42/ 88,7	459,01/ 411,25	3103,9/ 2753,1								
День 2	Завтрак 1														
462 (2013)	Вареники ленивые со сметаной 15%	250/20	250/20	40,08	10,6	60,4	498	368,4	73,6	483,6	1,28	1,5	0,66	1	1,15
883 (2013)	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14,97	56,10	3,20	12,00	0,60	0	0,05	0,06	3,20	0,01
	Завтрак 2														
Пром.	Кондитерские изделия(печенье,конфеты)	20	20	1,92	5,04	30,87	135,3	6,9	3	19,5	0,24	27	0,03	0	0,25
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	5,64	5	9,46	104	240	28	180	0,12	0,2	0,2	2,6	0,18
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	200	200	1,00	0	2,82	115,00	40,00	22,50	27,50	5,50	0,08	0,03	32,52	1,2
	Обед														
206 (2013)	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,07	5,35	23,85	163,8	47,5	37,5	140	2,25	1,2	0,07	6,2	1,0
322 (2013)	Жаркое по-домашнему	50/200	50/200	32	36,6	30,6	548	65,6	42,36	6,1	2,4	0,05	0,02	0,9	1,0
1014 (2013)	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,64	0	30,94	130,4	24	16	22,8	0,72	0,2	0,02	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/ 25,2	0,95/ 0,57	0,7/0,45	0,02/0,0 1	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	1,4/0,9	0,1/ 0,07	0	1,83/1,22
	Полдник														
2(2013)	Бутерброд с повидлом	30/20/5	30/20/5	2,6	4,6	27,4	161	113	12,8	104	0,45	0,3	0,07	0,16	0,49
966 (2013)	Кефир(2,5% жирности)	200	200	5,6	5	4,1	104	240	28	190	0,2	0,2	0,34	1,4	0

	Ужин														
668 (2013)	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с маслом сливочным	100/5	80/4	18,46/ 14,82	12,23/ 10,15	16,81/ 13,97	256,07/ 210,47	59,07/4 8	31,9/ 25,9	113/ 91,4	1,88/ 1,5	5,9/4,7	0,09/0,0 7	14	2/1,6
315 (2013)	Капуста тушеная	200	150	4/3	5,6/4,2	18,4/13,8	148/111	118/88, 5	38/28,5	80/60	1,6/1,2	0,6/0,45	0,54/0,4 4	34,4/25,8	0,2/0,15
Пром.	Хлеб пшеничный	120	90	9,12/ 6,84	1,08/ 0,81	42,03/ 28,02	277,2/ 207,9	27,6/ 20,7	39,6/ 29,7	100,8/ 75,6	2,28/ 1,71	1,8/ 1,3	0,06/ 0,04	0	1,84/1,38
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	2,8	0,02	0,2	0,02	4	0,93
Итого за день:				138,85/ 127,77	92,99/ 88,58	401,7/ 355,11	3125,97/ 2848,67								
День 3	Завтрак 1														
441 (2013)	Омлет с луком и маслом сливочным	200/5	200/5	13,61	16,62	6,65	230,7	306,1	27	168	0,2	0,4	0,09	2,01	0,95
945 (2013)	Чай с молоком	200/15	200/15	2,79	2,55	13,27	87,25	100,4	14,72	78,6	0,78	0,02	0,12	0,18	0,028
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,01	0,46	0	0,23
	Завтрак 2														
1058 (2013)	Ватрушка с творогом	50	50	5,95	3,2	19,45	132	32,5	8	56	0,4	0,02	0,45	0,05	1,15
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	5,92	5,25	9,93	109,2	252	29,4	189	0,13	0,06	0,2	2,7	0,18
	Обед														
197 (2013)	Рассольник Петербургский	250	250	1,83	4,9	15,2	112,3	46,8	29	193	1,23	0,04	0,06	10,72	1,5
582/ 798 (2013)	Печень по-строгановски с соусом сметанным	100/50	80/50	20,3/ 15,24	16,16/ 12,12	6,24/ 4,58	249,6/ 187,2	43,2/ 32,4	28,8/ 21,6	363/ 273	7,25/ 5,6	0,3/0,2	9,5/ 7,1	12,6/ 9,4	8,85/7,67
688 (2013)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/4	150/3	7,14/ 5,36	6,46/ 4,85	38,1/ 28,58	239,2/ 179,4	15,2/ 11,4	11/ 8,25	46,4/ 34,8	1,1/ 0,83	0,02	0,68/ 0,51	0	3,42/2,57
685 (2013)	Кукуруза консервированная отварная	100	75	4,69/3,52	1,6/1,2	23,6/17,7	91,98/69	5/3,75	0	28,1/17,5	0,4/0,3	0,03/0,0 2	0,9/0,7	4,8/3,6	0,3/0,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/ 25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,77/ 0,46	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	0,1/0,07	1,44/ 0,96	0	1,83/1,22
866 (2013)	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0	27,9	111,2	14	4	4	1	0,01	0,1	2,8	0,024
	Полдник														
3(2013)	Бутерброд с сыром	15/5/30	15/5/30	5,6	8,5	14,2	165	165	17	113	0,9	0,07	0,49	0,2	0,52
966	Ряженка(4% жирности)	200	200	5,6	8	8,4	134	248	28	184	0,2	0,1	0,2	0,6	0

(2013)															
	Ужин														
626 (2013)	Запеканка картофельная с мясом	50/193/5	50/193/5	32	36,6	30,6	548	65,6	42,36	251	6,1	0,1	0,2	2,4	2,36
300 (2013)	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	100/4	60/2,4	4,69/3,52	1,6/1,2	23,6/17,7	91,98/69	5/3,75	0	37,5/28,1	0,4/0,3	0,05/0,04	0,02/0,01	4,8/3,6	0,18/0,1
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	14	2,8	0	0,2	4	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/4,56	0,81/0,54	42,03/14,01	207,9/138,6	20,7/13,8	29,7/19,8	75,6/50,4	1,71/1,14	0,02	0,03	0	1,38/0,92
Итого за день:				127,43/112,98	112,81/105,83	358,63/288,39	2916,73/2576,85								
День 4	Завтрак 1														
390 (2013)	Каша манная молочная жидкая	200/10/10	200/10/10	6,23	11,3	35,62	270	150,6	22,8	96,7	0,48	0,17	0,08	0	0,11
Пром.	Булочка «Рябинушка»Йодир.	30	30	4,1	1,9	29,6	151,0	0	0,21	0	0	0	0,21	0	0,42
42 (2013)	Сыр твердый(порциями)	15	15	3,48	4,43	0	54,6	132	5,4	87,1	0,15	0,04	0,05	0,1	0,09
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	5,64	5	9,46	104	242,00	28,00	182,00	0,20	0,04	0,06	2,00	0,18
	Завтрак 2														
1(2013)	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	10/30	2,6	8,8	14,3	147	139	16	111	0,7	0,08	0,06	0,2	0,62
943 (2013)	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	15	58	14	8	8	0,9	0	0	0	0,01
	Обед														
204 (2013)	Суп картофельный с крупой	250	250	2,55	2,78	24,5	133	35,5	30	199	0,95	0,08	0,1	8,25	0,5
536 (2013)	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/2	100/2	10,4	20	0,8	226	25	15	139	1,8	0,9	0,03	0	0,656
688 (2013)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/4	150/3	7,14/5,36	6,46/4,85	38,1/28,58	239,2/179,4	15,2/11,4	11/8,25	46,4/34,8	1,1/0,83	0,02/0,02	0,07/0,06	0	3,42/2,57
868 (2013)	Компот из сухофруктов	200	200	0,64	0	30,94	130,4	0,40	8,40	25,80	0,66	0	0,03	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,3/2,28	0,6/0,27	19,8/14,01	99/69,3	14,5/6,9	23,5/9,9	75/25,2	1,95/0,57	0,04/0,02	0,08/0,04		0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/5,28	1,44/0,96	47,5/31,7	237,6/158,4	34,8/23,2	56,4/37,6	180/120	4,68/3,12	0,1/0,07	0,2/0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
Пром.	Кондитерские изделия(печенье, конфеты)	20	20	2,64	12,4	25,36	213	11,6	38,4	49	1	0,02	0,01	0	0,25

966 (2013)	Кефир (2,5% жирности)	200	200	5,6	5	8,4	134	248	28	184	0,2	0,2	0,04	0,6	0
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт/200	1шт/200	1,8	0,6	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	0,05	12	1,2
	Ужин														
517 /783 (2013)	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	100/50	80/50	11,73/ 9,4	6,8/ 5,4	13,2/ 10,5	161,3/ 129	60/48	29,3/ 23,4	167/ 133	1,07/ 0,85	0,13/ 0,1	0,09/ 0,07	1,07/0,85	0
298 (2013)	Картофель в молоке	250	200	9,02/ 7,52	7,54/ 6,28	48,87/ 40,72	299,5/ 249,58	28,8/ 24	162/135	241/ 200,8	5,4/ 4,5	0,13/ 0,11	0,25/ 0,21	0	0,5/0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,04/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,38/0,92
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	14	2,8	0,02	0,02	4	0,8
70.(200 5г Мор)	Овощи свежие или соленые	50	50	0,4	0,1	1,6	9	11,5	7	21	0,3	0,02	0,01	5	4,84
Итого за день:				93,23/ 81,68	96,06/ 90,71	450,88/ 394,91	3065,7/ 2745,48								
День 5	Завтраки 1														
438 (2013)	Омлет натуральный с м/слив	200/10	200/10	26,10	10,34	1,20	81,08	54,24	77,78	213,86	3,24	0,12	0,39	0	7
42 (2013)	Сыр твердый(порциями)	30	30	6,03	2,71	0	81,22	4,95	0,67	4,27	0,04	0,04	0	0	0,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,01	0,48	0	0,46
943 (2013)	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	15	58	14	8	8	0,9	0	0		0,01
	Завтрак 2														
959 (2013)	Какао с молоком	200	200	4,85	4,04	32,73	195,71	124	22	120	0,6	0,01	0	0	0,4
8(2013)	Бутерброд с колбасой с п/к	20/30	20/30	5,9	8,46	14,35	143,55	10,6	11,25	61,8	0,87	0,07	0,11	0	0,57
	Обед														
213 (2013)	Суп картофельный с клецками	250	250	5,22	6,27	29	193,5	40,75	30,75	209	1,2	0,08	0,1	0	1,64
126 (2013)	Икра свекольная	100	60	2,3/1,38	6,8/4,08	12,5/7,5	119/71,4	39/23,4	18/10,8	59/35,4	6,6/3,96	0,02/0,0 1	0,03/0,0 2	6,6/3,96	1,08/0,65
688 (2013)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/4	150/3	7,14/5,36	6,46/4,85	38,1/28,5 8	239,2/179 ,4	15,2/11, 4	11/8,25	46,4/34,8	1,1/0,83	0,5/0,4	0,07/0,0 6	0	3,42/2,57
637/ 783 (2013)	Птица отварная с томатным соусом	75/50	50/50	23,42	1,29	10,41	290,17	37,73	59,30	550,06	5,54	0,13	0,13	6,92	0,094/0,07
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,64	0	3,56	129,40	0,40	8,40	25,80	0,66	0	0,03	0	0

(2013)															
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,3/ 2,28	0,6/ 0,27	19,8/ 14,01	99/69,3	14,5/ 6,9	23,5/ 9,9	75/25,2	1,95/ 0,57	0,04/ 0,015	0,08/ 0,04		0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/120	4,68/ 3,12	0,1/0,07	0,2 /0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
Пром.	Вафли	30	30	1,92	5,04	30,87	135,3	6,9	3	19,5	0,24	27	0,03	0	0,33
966 (2013)	Ряженка (4% жирности)	200	200	5,6	8	8,4	134	248	28	184	0,2	0,2	0,04	0,6	0
	Ужин														
486 (2013)	Рыба, тушеная в томате с овощами	75/75	55/75	21,84/ 14,56	11,52/ 7,68	5,76/ 3,84	231,6/ 150,4	127,2/ 84,8	62,4/ 41,6	355/237	1,68/ 1,12	0,24/ 0,16	0,16/0,1	9,3/6,2	2,7/2,25
682 (2013)	Рис отварной с маслом сливочным	180/8	150/7	9,02/7,52	7,54/6,28	48,87/40, 72	299,5/249 ,58	28,8/24	162/135	241/200,8	5,4/4,5	0,13/0,1 1	0,25/0,2 1	0	0,079/0,06
883 (2013)	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14,97	56,10	3,20	12,00	0,60	0	0,05	0,06	3,20	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,045/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,38/0,92
Итого за день:				140,5/ 123,1	81,69/ 71,18	374,06/ 328,87	3000,13/ 2584,41								
День 6	Завтрак 1														
390 (2013)	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром(пшеничная,ячневая)	200/10/10	200/10/ 10	6,21	11,6	52,14	261,14	162	52,9	188	1,59	0,12	0,27	1,3	0,32
951 (2013)	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,03	14,05	90	0,06	0,01	0,15	1,3	0,154
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт/200	1шт/200	1,8	0	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,08	0,05	12	1,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0	0,48		0,46
	Завтрак 2														
Пром.	Конд.изделия(печенье, конфеты)	20	20	1,92	5,04	30,87	135,3	6,9	3	19,5	0,24	27	0,03	0	0,25
959 (2013)	Какао с молоком	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	111,6	19,8	108	0,54	0,02	0	0	0,4
	Обед														
126 (2013)	Икра морковная	100		2,3	6,8	12,5	119	39	18	59	6,6	0,04	0,03	6,6	4,03
			60	1,38	4,08	7,5	71,4	23,4	10,8	35,4	3,96	0,02	0,02	3,96	2,42
208 (2013)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	1,75	4,93	14,25	108,3	43,3	27,5	188,3	0,88	1,4	0,07	10,6	1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/2,28	0,45/0,27	23,35/14,	115,5/69,	11,5/6,9	16,5/9,9	42/25,2	0,95/0,5	0,7/0,4	0,08/0,0		0,76/0,46

Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/5,28	1,44/0,96	01 47,5/31,7	3 237,6/158,4	34,8/23,2	56,4/37,6	180/120	7 4,68/3,12	0,02/0,01	4 0,1/0,07	0	1,83/1,22
378 (2013)	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/9	150/7,5	7,88/6,57	7,43/6,19	48,04/40,04	290,7/242,3	75,6/63	52,44/42,07	96/80	2,32/1,93	0,06/0,04	0,12/0,1	1,64/1,37	0,14/0,12
586 (2013)	Мясо тушеное	50/75	50/75	24,64	10,24	6,92	214,4	38,4	36,8	291	2,88	5,9	0,16	7,36	2,38
1014 (2013)	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,64	0	3,56	129,40	0,40	8,40	25,80	0,66	0	0,03	0	0
	Полдник														
1(2013)	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	10/30	5,9	8,5	14,2	157	180	8,9	131	0,3	0,01	0,09	0,2	0,62
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	4,36	5,00	0,18	90,62	242,00	28,00	182,00	0,20	0,04	0,06	2,00	0,18
	Ужин														
234/ 798 (2013)	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100/50	80/50	11,73/9,4	6,8/5,4	13,2/10,5	161,3/129	60/48	29,3/23,4	167/133	1,07/0,85	0,13/0,1	0,09/0,07	1,07/0,85	0,3/0,24
296 (2013)	Картофель отварной с маслом сливочным	200/8	200/8	4,16	6,8	24,76	176,8	52	38	106	1,4	0,12	0,14	7	0,282
943 (2013)	Чай с сахаром	200/15	200/15	0	0	14,97	5,61	0,35	0,04	0,08	0,05	0	0	0	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/4,5	0,81/0,5	42,03/14	207,9/138	21/14	30/20	75/50	1,7/1,1	0	0,4	0	1,38/0,92
Итого за день:				112,83/97,46	86,8/79,53	442,25/378,94	3032,22/2868,49								
День 7	Завтрак 1														
378 (2013)	Каша рассыпчатая с маслом и сахаром(гречневая,пшеничная).	200/10/10	200/10/10	6,7	10,6	59,7	361	29,9	168	253	61	0,14	0,3	0	3,4
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	5,92	5,25	9,93	109,2	252	29,4	189	0,13	0,2	0,08	2,7	0,18
Пром.	Булочка «Рябинушка»йодир.	30	30	4,1	1,9	29,6	151,0	0	0,21	0	0	0	0,21	0	0,42
	Завтрак 2														
Пром.	Пряник	30	30	2,66	2,12	51,2	164,7	4,95	4	22	22	0,01	0,04	0	0,52
958 (2013)	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,3	14,05	90	0,06	0,15	0,04	1,3	0,14
	Обед														
206 (2013)	Суп картофельный с бобовыми	250	250	5,07	5,35	23,85	163,8	47,5	37,5	140	2,25	0,07	0,25	6,2	1,0
685 (2013)	Кукуруза консервированная отварная	100	75	4,69/3,52	1,6/1,2	23,6/17,7	91,98/69	5/3,75	0	28,1/37,5	0,4/0,3	0,05/0,04	0,02/0,02	4,8/3,6	0,3/0,23

646 (2013)	Плов из птицы	75/140/75	50/130/50	29,19/ 23,12	33,79/ 27,04	47,78/ 35,62	611,76/ 486,6	66,65/ 53,3	43,99/ 35,18	233/ 187	5,1/ 4,05	0,23/ 0,18	0,13/ 0,11	2,8/2,4	5,34/4,24
866	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0	27,9	111,2	14	4	4	1	0,1	0,02	2,8	0,024
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/ 25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,08/ 0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/120	4,68/ 3,12	0,1/0,07	0,2/0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
959 (2013)	Какао с молоком	200	200	4,85	4,04	32,73	195,71	124	22	120	0,6	0,1	0	0	0,4
1(2013)	Бутерброд с маслом	10/30	10/30	2,6	8,8	14,3	147	139	16	111	0,7	0,08	0,06	0,2	0,62
	Ужин														
619 /783 (2013)	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	80/50	14,72/ 11,84	15,31/ 13,52	22,1/ 17,76	283,3/ 224,6	21/16,8	26/20,/ 129/ 103,2	1,5/1,2	0,12/ 0,1	3,34/ 2,67	0/0	0,901/0,72	
299 (2013)	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	200/5	4,16	6,8	24,76	176,8	52	38	106	1,4	0,14	1,8	7	0,26
943 (2013)	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 14,01	207,9/ 138,6	20,7/ 18,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,04/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				106,47/ 89,91	101,55/ 91,68	515,24/ 439,68	3308,14/ 2906,6								
День 8	Завтрак 1														
196 (2013)	Плов сладкий с изюмом	200	200	4,8	17	63,8	428	62	72,9	1,92	2,09	0,08	0,11	2,7	0,262
пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,015	0,48	0	0,46
944 (2013)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0,09	2,5	0,015
	Завтрак 2														
866 (2013)	Компот из свежих яблок	200	200	0,16	0	27,90	111,2	14,00	4,00	4,00	1,00	0,02	0	2,80	0,024
1059 (2013)	Ватрушка с творогом	60	60	7,14	3,84	23,34	158,4	39	9,6	67,2	0,48	0,08	0,05	0,06	1,38
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт/200	1шт/200	1,8	0,6	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	0,05	12	1,2
	Обед														
175 (2013)	Борщ с фасолью	250	250	3,18	2,8	14,35	94,5	56	32	221	1,45	0,7	0,07	6,7	0,15

688/ 783 (2013)	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с соусом томатным	100/50	80/50	18,46/ 14,82	12,23/ 10,15	16,81/ 13,97	256,07/ 210,47	59,07/ 48	31,9/ 25,9	113/ 91,4	1,88/ 1,5	0,17/ 0,14	0,09/ 0,07	14	2/1,6
378 (2013)	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	150/7,5	8,78/ 6,58	6,74/ 5,05	55,06/ 41,3	316/ 237	44/33	47/ 35,25	198/ 149	3,38/ 2,53	0,06/ 0,04	0,16/ 0,12	0	0,14/0,12
70.(200 5г Мог)	Овощи свежие или соленые	50	50	0,4	0,1	1,6	9	11,5	7	21	0,3	0,02	0,01	5	2,42
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	14	2,8	0,02	0,02	4	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,28/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/ 25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,08/ 0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	0,1/ 0,07	0,2/ 0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
Пром.	Пряник	30	30	2,66	2,12	51,2	164,7	4,95	4	22	0,36	0,01	0,04	0	0,52
Пром.	Напиток Йогурт 2,5%	150	150	6,25	4	10,6	108,7	148,7	17,5	114	0,12	0,2	0,04	0,75	0,11
	Ужин														
129 (2013)	Сельдь с луком	100/40	85/34	10,4/ 8,44	10,4/ 8,42	5/5	168,23/ 129,5	57,3/ 52,1	28,2/ 24,4	241,4/ 149,8	1,5/ 1,48	0,26/ 0,08	0,08/ 0,04	5,3/5	0,829/0,7
296 (2013)	Картофель отварной с маслом сливочным	200/8	150/6	3,8/ 2,85	5,6/ 4,2	29,6/ 22,2	185,5/ 138	14/ 10,5	26/ 19,5	9,6/ 7,2	2,2/ 1,65	0,08/ 0,06	0,18/ 0,13	31,8/96,8 5	7,22/5,42
685 (2013)	Горошек консервированный отварной	100	100	5,41	8,65	10,94	148,83	70,40	29,78	102,00	2,01	0,09	0,16	96,85	0,3/0,23
943	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	15	58	14	8	8	0,09	0	0	0	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,045/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				95,06/ 80,39	77,25/ 69,17	513,09/ 449,94	3089,13/ 2683,6								
День 9	Завтрак 1														
469 (2013)	Запеканка из творога со сметаной 15%	300/20	300/20	10,54	12,74	66,93	408,75	18,80	60,90	141,70	4,28	0,14	0,37	0	1,34
958 (2013)	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,3	14,05	90	0,06	0,15	0,04	1,3	0,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,015	0,48	0	0,46
	Завтрак 2														
415 (2013)	Крендель сахарный	60	60	4,6	5,4	26,9	177	11,6	7,64	40,9	0,78	0,07	0,09	0	1,3
868 (2013)	Компот из сухофруктов	200	200	0,64	0	30,94	130,4	24	16	22,8	0,72	0	0,03	0	0
	Обед														
318 (2013)	Свекла тушеная с яблоками	100	60	2,3/ 1,38	6,8/ 4,08	12,5/ 7,5	119/ 71,4	39/23,4	18/10,88	59/35,4	6,6/ 3,96	0,03/ 0,02	0,03/ 0,02	6,6/3,96	4,049/2,42

54 (2013)	Борщ Ставропольский со сметаной 15%	250/10	250/10	2,65	2,87	7,11	11,42	134,3	65,6	29,5	1,24	0,07	0,05	10,7	0,25
668/ 783 (2013)	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с томатным соусом	100/50	80/50	18,46/ 14,82	12,23/ 10,15	16,81/ 13,97	256,07/ 210,47	59,07/ 48	31,9/ 25,9	113/ 91,4	1,88/ 1,5	0,17/ 0,14	0,09/ 0,07	14/14	2/1,6
378 (2013)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/9	150/7,5	9,02/ 7,51	7,54/ 6,45	48,87/ 37,3	299,5/ 220,3	28,8/ 23,8	162/ 120	241/ 184	5,4/ 4,9	0,13/ 0,1	0,25/ 0,2	0	3,4/2,8
883 (2013)	Кисель из концентратов	200	200	0	0	14,97	56,10	3,20	12,00	0,60	0	0,05	0,06	3,20	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,08/ 0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	0,01/ 0,07	0,2/ 0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
2(2013)	Бутерброд с повидлом	30/20/5	30/20/5	2,6	4,6	27,4	161,00	113,00	12,8	104,00	0,45	58,34	0,05	0,16	0,49
966 (2013)	Ряженка (4% жирности)	200	200	5,6	8	8,4	134	248	28	184	0,2	0,04	0,04	0,6	0
Пром.	Фрукты свежие(яблоко.банан)	1шт/200	1шт/200	1,8	0,6	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	0,05	12	1,2
	Ужин														
511 (2013)	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	100/5	75/5	13,5/ 8,44	10,4/ 8,42	5/5	168,23/ 129,5	57,3/ 52,1	28,2/ 24,4	241,4/ 149,8	1,5/ 1,48	0,2/ 0,08	0,08/ 0,04	5,3/5	4,4/3,3
296 (2013)	Картофель отварной с маслом сливочным	200/8	200/8	4,16	6,8	24,76	176,8	52	38	106	1,4	0,1	0,18	7	7,22/5,42
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	14	2,8	0,02	0,02	4	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 14,01	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,04/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				100,5/ 82,93	84,14/ 75,34	482,99/ 410,42	3038,46/ 2632,63								
День 10	Завтрак 1														
390 (2013)	Каша молочная жидкая с маслом и сахаром(пшеничная,пшеничная ,овсяная)	200/10/10	200/10/10	6,21	11,6	52,14	261,1	162	52,9	187,5	1,59	0,2	0,16	1,3	0,37
958 (2013)	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	115,69	120,3	14,05	90	0,06	0,15	0,04	1,3	0,14
Пром.	Булочка «Рябинушка»йодир.	30	30	4,1	1,9	29,6	151,0	0	0,21	0	0	0	0,21	0	0,42
	Завтрак 2														
Пром.	Кондитерские изделия(печенье,конфеты)	20	20	2,56	6,72	41,16	180,4	9,2	4	2,6	0,32	0,03	0,4	0	0,25
965	Молоко кипяченое	200	200	5,92	5,25	9,93	109,2	252	29,4	189	0,13	0,06	0,2	2,7	0,18

(2013)															
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт/200	1шт/200	1,8	0,6	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,06	0,05	12	1,2
	Обед														
204 (2013)	Суп картофельный с крупой	250	250	2,55	2,78	24,5	133	35,5	30	199	0,95	0,08	0,1	8,25	0,5
516/ 792 (2013)	Тефтели рыбные соусом томатным	100/50	80/50	11,73/ 9,4	6,8/5,4	13,2/10,5	161,3/129	60/48	29,3/23,4	167/133	1,07/0,8 5	0,13/0,1	1,6/1,3	1,07/0,85	0,552/0,44
299 (2013)	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	200/5	4,16	6,8	24,76	176,8	52	38	106	1,4	0,14	1,8	7	0,26
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/ 25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,77/ 0,46	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	0,1/0,07	1,44/ 0,96	0	1,83/1,22
866 (2013)	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0	27,9	111,2	14	4	4	1	0,01	0,1	2,8	0,024
	Полдник														
3(2013)	Бутерброд с сыром	15/5/30	15/5/30	5,9	8,5	14,2	157	165	17	113	0,9	0,07	0,49	0,2	0,52
966 (2013)	Кефир(2,5% жирности)	200	200	5,6	5	4,1	104	240	28	190	0,2	0,1	0,2	1,4	0
	Ужин														
591 (2013)	Гуляш из говядины	100/75	100/75	19,71	8,2	4,74	171,52	30,72	29,44	232,8	2,3	0,22	4,78	5,89	4,24
688 (2013)	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/4	150/3	7,14/ 5,36	6,46/ 4,85	38,1/ 28,58	239,2/ 179,4	15,2/ 11,4	11/8,25	46,4/ 34,8	1,1/0,83	0,02/ 0,02	0,07/ 0,06	0	3,42/2,57
685 (2013)	Горошек консервированный отварной	60	60	2,56	0,14	4,62	29	11,9	12	36	0,42	0,03	0,06	6	0,3/0,23
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	14	2,8	0	0,2	4	0,93
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 14,01	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,02	0,03	0	1,36/0,92
Итого за день:				102,45/ 91,9	76,64/ 72,7	467,34/ 401,96	2852,61/ 2565,81								
День 11	Завтрак 1														
467 (2013)	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной 15%	200/10	200/10	7,02	8,5	44,62	272,5	12,6	40,6	94,46	2,86	0,09	0,24	0	6,8
959 (2013)	Какао с молоком	200	200	3,7	3,92	25,4	148	126,8	22,4	109	0,68	0,016	0,03	0,38	0,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,01	0,48	0	0,46

	Завтрак 2														
Пром.	Кондитерские изделия (печенье, конфеты)	20	20	2,56	6,72	41,16	180,4	9,2	4	2,6	0,32	0,03	04	0	0,25
958 (2013)	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,3	14,05	90	0,06	0,15	0,04	1,3	0,14
	Обед														
187 (2013)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	1,88	6,92	11,82	117,3	64,8	27,8	198	0,8	0,07	0,06	21,6	0,25
378 (2013)	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	150/7,5	8,78/ 6,58	6,74/ 5,05	55,06/ 41,3	316/237	44/33	47/35,25	198/ 149	3,38/ 2,53	0,06/ 0,04	0,16/ 0,12	0	0,14/0,12
586 (2013)	Мясо тушеное	50/75	50/75	24,64	10,24	5,92	214,4	38,4	36,8	291	2,88	0,2	0,16	7,36	2,38
126 (2013)	Икра свекольная	100	60	1,59/ 0,95	3,74/ 2,24	11,95/ 7,17	87,42/ 52,45	29/17,4	715/9	33/19,8	1,6/0,96	0,05/ 0,03	0,03/ 0,018	1,2/0,72	2,753/1,65
1014 (2013)	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,64	0	30,94	30,94	130,4	24	16	22,8	0,02	0,03	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,08/ 0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/120	4,68/ 3,17	0,1/ 0,07	0,2/ 0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
1 (2013)	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	10/30	2,6	8,8	14,3	147	139	16	111	0,7	0,08	0,06	0,2	0,62
966 (2013)	Ряженка(4% жирности)	200	200	5,6	8	8,4	134	248	28	184	0,2	0,26	0,04	0,6	0
	Ужин														
234/ 798 (2013)	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным	100/50	80/50	11,73/ 9,4	6,8/5,4	13,2/ 10,5	161,3/ 129	60/48	29,3/ 23,4	167/133	1,07/ 0,85	0,13/ 0,1	0,09/ 0,07	1,07/0,85	3,92/3,396
347 (2013)	Картофель запеченный с яйцом и помидором	200	180	9,02/ 7,52	7,54/ 6,28	48,87/ 40,72	299,5/ 249,58	28,8/ 24	162/135	241/ 200,8	5,4/4,5	0,13/0,1 1	0,25/ 0,21	0	0,59/0,531
883 (2013)	Кисель из концентратов	200	200	0,12	0	30,12	121	13,7	3,9	3,9	1	0	0,02	2,7	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,04/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				103,51/ 90,4	84,08/ 77,3	488,36/ 419,82	2978,75/ 2587,86								
День 12	Завтрак 1														
423 (2013)	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	200/10	200/10	14,6	9,4	42,4	344,5	465	21	164	0,95	0,02	0,68	0	1,8

959 (2013)	Какао с молоком	200	200	4,85	5,04	32,73	195,71	124	22	120	0,6	0	0	0	0,4
1(2013)	Бутерброд с маслом сливочным	10/30	10/30	2,6	8,8	14,3	147	139	16	111	0,7	0,08	0,06	0,2	0,62
	Завтрак 2														
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,01	0,48	0	0,46
424 (2013)	Яйца вареные	1шт/40	1шт/40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,18	0,03	0	0,242
958 (2013)	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,79	3,19	19,71	118,69	120,3	14,05	90	0,06	0,15	0,04	1,3	0,14
	Обед														
54 (2013)	Борщ Ставропольский со сметаной 15%	250/10	250/10	1,88	6,92	11,82	117,3	64,8	27,8	198	0,8	0,02	0,06	21,6	0,25
315 (2013)	Капуста тушеная	200	150	4/3	5,6/4,2	18,4/11,8	148/111	118/88,5	3,8/28,5	80/60	1,6/1,2	0,6/0,45	0,54/0,44	34,4/25,8	0,2/0,15
536 (2013)	Сосиски отварные с маслом сливочным	100/2	100/2	10,4	20,1	1,4	226	25	15	139	1,8	0,09	0,03	0	0,656
866 (2013)	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0	27,9	111,2	14	4	4	1	0,01	0,02	2,8	0,024
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/2,28	0,45/0,27	23,35/14,01	115,5/69,3	11,5/6,9	16,5/9,9	42/25,2	0,95/0,47	0,02/0,01	0,08/0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/5,28	1,44/0,96	47,5/31,7	237,6/158,4	34,8/23,2	56,4/37,6	180/120	4,68/3,12	0,1/0,07	0,2/0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
3(2013)	Бутерброд с сыром	15/5/30	15/5/30	5,9	8,5	14,2	157	165	17	113	0,9	0,09	0,06	0,2	0,52
966 (2013)	Ряженка(4% жирности)	200	200	5,4	8	21,6	158	242	30	188	0,2	0,02	0,06	1,8	0
	Ужин														
668/ 783 (2013)	Котлета рубленая из бройлеров-цыплят с томатным соусом	100/50	80/50	18,46/14,82	12,23/10,15	16,84/13,97	256,07/210,47	59,07/48	31,09/25,9	113/91,4	1,88/1,5	0,17/0,14	0,09/0,07	14/14	2/1,6
378 (2013)	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	180/9	150/7,5	7,9/6,58	6,06/5,05	49,56/41,3	284,4/237	39,6/33	42,3/35,25	178,8/149	3,04/2,53	0,05/0,04	0,14/0,12	0	3,4/2,8
126 (2013)	Икра морковная	100	60	2,3/1,38	6,8/4,08	12,5/7,5	119/71,4	39/23,4	18/10,8	59/35,4	6,6/3,96	0,03/0,02	0,03/0,02	6,6/5,09	4,03/2,42
Пром.	Сок фруктовый	200	200	1	0	18,2	76	14	8	14	2,8	0,02	0,02	4	0,024
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/4,56	0,81/0,54	42,03/14,01	207,9/138,6	20,7/13,8	29,7/19,8	75,6/50,4	1,71/1,14	0,04/0,03	0,14/0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				108,18/94,86	108,21/100,07	428,75/352,86	3152,17/2779,87								

День 13	Завтрак 1														
236 (2013)	Суп молочный с крупой	200	200	6,57	11,6	52,14	261,1	162	52,9	187,5	1,59	0,2	0,16	1,3	0,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,01	0,48	0	0,46
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	5,92	5,25	9,93	109,2	252	29,4	189	0,13	0,3	0,08	2,7	0,18
	Завтрак 2														
430 (2013)	Булочка Российская	60	60	8,8	10,6	28,2	243	21	30	100	1,4	0	0,11	0,01	0,66
883 (2013)	Кисель из концентратов	200	200	0,12	0	30,12	121	13,7	3,9	3,9	1	0	0,02	2,7	0,01
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт/200	1шт/200	1,8	0	27,6	115,2	9,6	50,4	33,6	0,72	0,08	0,05	12	1,2
	Обед														
209 (2013)	Борщ с фасолью	250	250	3,18	2,8	14,35	94,5	56	32	221	1,45	0,07	0,08	6,7	0,15
615 (2013)	Зразы из говядины фаршированные рисом с маслом сливочным	100/5	80/4	14,72/ 11,84	15,31/ 13,52	22,1/ 17,76	283,3/ 224,6	21/16,8	26/ 20,8	129/103	1,5/1,2	0,12/ 0,1	0,08/ 0,06	0	5,598/4,47
378 (2013)	Каша рассыпчатая с маслом сливочным(пшениная,перловая, ячневая)	180/9	150/7,5	7,88/ 6,57	7,43/ 6,19	48,04/ 40,04	290,7/ 242,3	75,6/ 63	52,44/43, 7	96/80	2,32/ 1,93	0,12/ 0,1	0,07/ 0,06	1,64/1,37	0,14/0,12
300 (2013)	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	100/4	75/3	4,69/3,52	1,6/1,2	23,6/17,7	91,98/69	5/3,75	0	37,5/28,1	0,4/0,3	0,05/0,0 4	0,02/0,0 1	4,8/3,6	0,18/0,135
868 (2013)	Компот из сухофруктов	200	200	0,64	0	30,94	130,4	24	16	22,8	0,72	0,02	0,03	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,55/ 69,3	11,5/6,9	16,5/ 9,9	42/25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,08/ 0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	0,1/0,07	0,2/ 0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
2(2013)	Бутерброд с повидлом	20/5/30	20/5/30	2,6	4,6	27,4	161	113	12,8	104	0,45	0,07	0,05	0,16	0,49
Пром.	Напиток Йогурт 2,5%	150	150	6,25	4	10,6	108,7	148,7	17,5	17,5	114	0,19	0,04	0,75	0
	Ужин														
129 (2013)	Сельдь с луком	100	85	10,4/ 8,44	10,4/ 8,42	6/5	168,23/ 129,5	57,3/ 52,1	28,2/ 24,4	241,4/ 149,8	1,5/1,48	0,26/ 0,08	0,08/ 0,05	5,3/5	0,829/0,7
296 (2013)	Картофель отварной с маслом сливочным	200/8	200/8	3,8	5,6	29,6	185,8	14	26	9,6	2,2	0,08	0,18	31,8	0,282
70.(200 5г Мор)	Овощи свежие или соленые	100	100	2,3	6,8	12,5	119	39	18	59	6,6	0,03	0,03	6,6	4,84
944	Чай с сахаром и лимоном	222	222	0,3	0,1	15,2	81	17	7	10	0,9	0,01	0	2,5	0,015

(2013)															
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/13, 8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,04/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				100,81/ 87,05	89,06/ 82,5	515,29/ 456,9	3194,46/ 2830,9								
День 14	Завтрак 1														
443 (2013)	Омлет смешанный с мясными продуктами	200	200	13,61	16,62	6,65	230,7	306,1	27	168	0,2	0,4	0,09	2,01	10,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	14,01	69,3	6,9	9,9	25,2	0,57	0,01	0,48	0	0,46
944 (2013)	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	2,5	0,015
	Завтрак 2														
1052 (2013)	Пирожок с картофелем	60	60	4,3	4,1	22,1	143	12	8,02	39,7	0,72	0,07	0,09	0	0,63
965 (2013)	Молоко кипяченое	200	200	5,92	5,25	9,93	109,2	252	29,4	189	0,13	0,2	0,08	2,7	0,18
Пром.	Фрукты свежие(яблоко,банан)	1шт/200	1шт/200	0,8	0,8	10,6	94	32	18	22	4,4	0,04	0,06	20	1,2
	Обед														
209 (2013)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	250	2,1	5,91	17,1	129,9	57,9	99,75	1,21	2,34	0	0,31	2,4	1,0
508 (2013)	Рыба запеченная под молочным соусом	100/80	60/80	21,84/ 14,58	11,52/ 7,68	5,76/3,84	231,6/ 150,4	127,2/ 84,8	62,4/41,6	355/237	1,68/ 1,12	0,24/ 0,16	0,16/ 0,1	9,3/6,2	2,34/1,82
299 (2013)	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/5	200/5	4,16	6,8	24,76	176,8	52	38	106	1,4	0,14	1,8	7	0,26
866 (2013)	Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,2	27,9	111,2	14	4	4	1	0	0,02	2,8	0,024
Пром.	Хлеб пшеничный	50	30	3,8/ 2,28	0,45/ 0,27	23,35/ 14,01	115,5/ 69,3	11,5/ 6,9	16,5/ 9,9	42/25,2	0,95/ 0,57	0,02/ 0,01	0,08/ 0,04	0	0,76/0,46
Пром.	Хлеб ржаной	120	80	7,92/ 5,28	1,44/ 0,96	47,5/ 31,7	237,6/ 158,4	34,8/ 23,2	56,4/ 37,6	180/ 120	4,68/ 3,12	0,1/0,07	0,2/0,13	0	1,83/1,22
	Полдник														
3(2013)	Бутерброд с сыром	15/5/30	15/5/30	5,9	8,5	14,2	165	165	17	113	0,9	0,09	0,06	0,2	0,52
966 (2013)	Кефир(2,5% жирности)	200	200	5,4	5	21,6	158	242	30	188	0,2	0,2	0,06	1,8	0
	Ужин														
637/ 783 (2013)	Птица отварная с томатным соусом	75/80	50/50	23,42/ 16,32	15,4/ 12,32	5,8/4,6	248/ 198,4	44/30,1	18,2/ 14,8	179/ 138	1,2/ 0,98	0,04/ 0,04	0,1/0,09	1,2/0,96	0,094/0,07
378 (2013)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/9	150/7,5	9,02/ 7,51	7,54/ 6,45	48,87/ 37,3	299,50/ 220,3	28,8/ 23,8	162/ 120	241/184	5,4/4,9	0,25/0,2	0,13/0,1	0	0,14/0,12

685 (2013)	Кукуруза консервированная отварная	100	75	4,69/ 3,52	1,6/1,2	23,6/ 17,7	91,98/ 69	5/3,75	0	37,5/ 28,1	0,4/0,3	0,05/ 0,04	0,02/ 0,02	4,8/3,6	0,3/0,23
943 (2013)	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2	0,1	15	58	14	8	8	0,9	0	0	0	0,01
Пром.	Хлеб пшеничный	90	60	6,84/ 4,56	0,81/ 0,54	42,03/ 28,02	207,9/ 138,6	20,7/ 13,8	29,7/ 19,8	75,6/ 50,4	1,71/ 1,14	0,04/ 0,03	0,14/ 0,09	0	1,36/0,92
Итого за день:				122,66/ 99,18	92,41/ 82,98	395,96/ 336,22	2938,18/ 2510,5								
Средн ее за 14 дней:				111,18/ 96,83	91,58/ 84,02	449,54/ 387,52	3056,9/ 2705,34								

Использована литература: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2013 г:
авторы: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.
сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2005 г:
М.П.Могильный.