|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Перспективное 14-дневное меню** | | | | | Утверждаю  Директор ГКОУ «С(К)ШИ» г. Медногорска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н.Пущаева  01.08.2024 | | | | | | | |
| Прием  пищи | 1 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Каша жидкая молочная | 25 | 200 | **6,8** | **10,4** | **25,9** | **224,9** | 200 | **6,5** | **9,9** | **24,8** | **215,8** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Сыр порционный | 16 | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** |
| Кофейный напиток на молоке | 15 | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **20,65** | **33,2** | **73,85** | **682,3** | 570 | **21,8** | **32,9** | **82,1** | **719,4** |
| 2 завтрак | Фрукт яблоко  Итого 2 завтрак: | 4 | 200 | **1,01** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Обед | Салат из свежих помидор | 38 | 80 | **1,2** | **12,7** | **3,5** | **133,6** | 100 | **1,5** | **15,9** | **4,4** | **167,0** |
| Суп картофельный с клецками | 123,173 | 250 | **1,2** | **2,6** | **8,8** | **63,2** | 300 | **1,4** | **3,1** | **10,5** | **75,9** |
| Гуляш из мяса отварного | 79 | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** |
| Капуста тушеная | 54 | 150 | **2,7** | **4,9** | **6,7** | **108,0** | 180 | **3,2** | **5,8** | **8,0** | **129,6** |
| Компот из сухофруктов | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **24,26** | **27,1** | **92,2** | **740,5** |  | **25,26** | **31,7** | **96,1** | **808,2** |
| Полдник | Сырники из творога | 22 | 100 | **16,0** | **9,5** | **19,8** | **232,0** | 100 | **16,0** | **9,5** | **19,8** | **232,0** |
| Чай с сахаром | 8 | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** |
| Итого в полдник: |  |  | **16,0** | **9,5** | **34,3** | **291,9** |  | **16,0** | **9,5** | **34,3** | **291,9** |
| Ужин | Винегрет овощной | 44 | 80 | **1,5** | **12,9** | **9,1** | **159,2** | 100 | **1,9** | **16,2** | **11,4** | **199,0** |
| Котлета рыбная любительская | 84 | 90 | **11,0** | **3,2** | **5,6** | **95,4** | 100 | **12,2** | **3,6** | **6,2** | **106,0** |
| Картофельное пюре | 56 | 150 | **5,7** | **6,7** | **13,8** | **139,5** | 180 | **6,8** | **8,1** | **16,6** | **167,4** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **26,2** | **23,5** | **96,7** | **710,1** |  | **28,9** | **28,6** | **102,4** | **788,4** |
|  | Итого за день: |  |  | **88,1** | **93,3** | **315,2** | **2500,8** |  | **92,9** | **102,7** | **333,0** | **2683,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 2 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Пудинг из творога | 23 | 130 | **16,6** | **11,6** | **18,0** | **249,0** | 180 | **22,9** | **15,9** | **24,8** | **344,0** |
| Сгущенное молоко | 20 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Какао с молоком | 7 | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,2** | **153,9** | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,2** | **153,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **24,95** | **28,4** | **71,45** | **653,7** |  | **32,75** | **32,9** | **87,65** | **794,9** |
| 2 завтрак | Фрукт банан  Итого 2 завтрак: | 4 | 200 | **2,8** | **0,9** | **40,9** | **190,0** | 200 | **2,8** | **0,9** | **40,9** | **190,0** |
| Обед | Салат витаминный | 34 | 80 | **2,8** | **3,1** | **6,3** | **64,8** | 100 | **3,6** | **3,9** | **7,9** | **81,0** |
| Суп из овощей с фасолью | 68 | 250 | **3,0** | **4,7** | **8,2** | **87,5** | 300 | **3,3** | **5,7** | **9,9** | **105,0** |
| Плов из отварной говядины | 134 | 240 | **18,1** | **17,8** | **47,2** | **422,4** | 280 | **21,2** | **20,8** | **55,1** | **492,8** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **30** | **26,6** | **121,9** | **854,7** | 980 | **34,2** | **31,4** | **133,1** | **958,8** |
| Полдник | Булочка российская | 155 | 100 | **7,2** | **8,3** | **58,8** | **338,0** | 100 | **7,2** | **8,3** | **58,8** | **338,0** |
| Молоко кипяченое | 146 | 200 | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **106,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **106,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **13,0** | **13,3** | **68,4** | **444,0** |  | **13,0** | **13,3** | **68,4** | **444,0** |
| Ужин | Свежий огурец | 46 | 80 | **0,6** | **0,1** | **2,0** | **11,2** | 100 | **0,8** | **0,2** | **2,6** | **140,0** |
| Биточек из курицы | 152 | 90 | **17,3** | **3,9** | **12,1** | **152,5** | 100 | **19,2** | **4,4** | **13,5** | **169,5** |
| Макароны отварные | 52 | 150 | **5,2** | **3,7** | **24,6** | **166,5** | 180 | **6,3** | **4,5** | **29,5** | **199,8** |
| Соус красный основной | 72/1 | 50 | **1,0** | **1,1** | **3,0** | **26,0** | 50 | **1,0** | **1,1** | **3,0** | **26,0** |
| Кисель из концентрата сухого | 14 | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **32,5** | **9,5** | **120,7** | **712,2** |  | **35,66** | **10,9** | **127,6** | **891,3** |
|  |  |  |  | **103,2** | **78,7** | **423,3** | **2854,6** |  | **118,4** | **89,4** | **457,6** | **3279,0** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 3 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Суп молочный с вермишелью | 30 | 200 | **6,6** | **7,0** | **20,8** | **172,0** | 250 | **8,2** | **8,7** | **26,0** | **215,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Чай с молоком | 10 | 200 | **3,7** | **3,7** | **25,9** | **151,9** | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,9** | **151,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **14,95** | **23,6** | **74,95** | **574,7** |  | **18,05** | **25,7** | **89,55** | **663,9** |
| 2 завтрак | Фрукт мандарин  Итого 2 завтрак: | 4 | 100 | **0,8** | **-** | **7,5** | **35,0** | 100 | **0,8** | **-** | **7,5** | **35,0** |
| Обед | Салат из капусты белокочанной | 117 | 80 | **1,7** | **8,1** | **7,4** | **109,0** | 100 | **2,1** | **10,1** | **9,3** | **136,0** |
| Суп картофельный с горохом | 69 | 250 | **6,0** | **4,2** | **21,5** | **147,5** | 300 | **7,2** | **5,1** | **25,8** | **177,0** |
| Рыба, запеченная в омлете | 131 | 100 | **15,9** | **7,8** | **3,2** | **147** | 100 | **15,9** | **7,8** | **3,2** | **147,0** |
| Картофельное пюре | 56 | 150 | **5,7** | **6,7** | **13,8** | **139,5** | 180 | **6,8** | **8,1** | **16,6** | **167,4** |
| Компот из сухофруктов | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **34,96** | **27,8** | **115,7** | **860,7** |  | **37,66** | **32,1** | **124,7** | **945,1** |
| Полдник | Печенье промышленного производства | 3 | 30 | **2,0** | **3,2** | **20,8** | **122,6** | 30 | **2,0** | **3,2** | **20,8** | **122,6** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **7,8** | **8,2** | **28,8** | **222,6** |  | **7,8** | **8,2** | **28,8** | **222,6** |
| Ужин | Икра кабачковая | 40 | 80 | **0,96** | **4,2** | **4,9** | **61,6** | 100 | **1,2** | **5,3** | **6,2** | **77,0** |
| Птица в соусе с томатом | 137 | 90 | **10,2** | **10,1** | **3,1** | **144,0** | 100 | **11,3** | **11,2** | **3,4** | **160,0** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 126 | 150 | **8,5** | **7,8** | **37,1** | **253,0** | 180 | **10,3** | **9,4** | **44,5** | **303,7** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **27,66** | **22,8** | **113,3** | **774,6** |  | **30,8** | **26,6** | **122,3** | **856,7** |
|  | Итого за день: |  |  | **86,17** | **82,4** | **340,25** | **2467,6** |  | **95,11** | **92,6** | **372,85** | **2723,3** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 4 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Омлет | 28 | 150 | **12,7** | **11,4** | **2,4** | **162,0** | 200 | **17,0** | **15,2** | **3,2** | **216,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Сыр порционный | 16 | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** |
| Кофейный напиток на молоке | 15 | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **26,55** | **34,2** | **50,35** | **619,4** |  | **32,35** | **38,2** | **60,55** | **719,6** |
| 2 завтрак | Фрукт груша  Итого 2 завтрак: | 4 | 150 | **0,6** | - | **15,0** | **69,0** | 150 | **0,6** | **0,4** | **15,0** | **69,0** |
| Обед | Рассольник Ленинградский | 67 | 250 | **2,7** | **4,7** | **13,0** | **105,6** | 300 | **3,3** | **5,7** | **15,6** | **126,0** |
| Фрикадельки мясные паровые | 91 | 100 | **16,5** | **16,9** | **7,3** | **248,0** | 100 | **16,5** | **16,9** | **7,3** | **248,0** |
| Рагу из овощей | 125 | 150 | **3,0** | **8,0** | **12,7** | **135,0** | 180 | **3,6** | **9,6** | **15,3** | **162,0** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Компот из сухофруктов | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Итого в обед: |  |  | **27,86** | **30,6** | **102,8** | **806,3** |  | **29,06** | **33,2** | **108** | **853,7** |
| Полдник | Ватрушка с повидлом | 142 | 100 | **6,2** | **2,8** | **68,2** | **323,3** | 100 | **6,2** | **2,8** | **68,2** | **323,3** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **12,0** | **7,8** | **76,2** | **423,3** |  | **12,0** | **7,8** | **76,2** | **423,3** |
| Ужин | Свежий помидор | 47 | 80 | **0,8** | **0,1** | **3,0** | **19,2** | 100 | **1,1** | **0,2** | **3,8** | **24,0** |
| Котлета рыбная любительская | 84 | 90 | **11,0** | **3,2** | **5,6** | **95,4** | 100 | **12,2** | **3,6** | **6,2** | **106,0** |
| Рис припущенный с томатом | 58 | 150 | **3,6** | **6,4** | **21,3** | **156,5** | 180 | **4,3** | **7,7** | **25,6** | **189,0** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **24,4** | **10,4** | **98,1** | **587,1** |  | **25,6** | **12,2** | **103,8** | **635,0** |
|  | Итого за день: |  |  | **90,41** | **83** | **342,45** | **2505,1** | 2530 | **99,61** | **91,8** | **363,55** | **2700,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 5 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Ленивые вареники | 31 | 150 | **19,6** | **15,6** | **27,4** | **333,0** | 200 | **26,2** | **20,8** | **36,6** | **444,0** |
| Сметанный соус | 73 | 30 | **1,06** | **4,5** | **2,4** | **55,0** | 30 | **1,06** | **4,5** | **2,4** | **55,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Чай с сахаром | 8 | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **25,31** | **33,0** | **77,5** | **698,7** |  | **33,41** | **38,4** | **91,15** | **855,9** |
| 2 завтрак | Фрукт мандарин  Итого 2 завтрак: | 4 | 100 | **0,8** | **-** | **7,5** | **35,0** | 100 | **0,8** | **-** | **7,5** | **35,0** |
|  | Борщ с овощами на мясном бульоне | 64 | 250 | **17,5** | **5,7** | **8,5** | **92,5** | 300 | **20,0** | **6,9** | **10,2** | **111,0** |
| Обед | Птица жареная | 101 | 90 | **20,9** | **17,8** | **0,09** | **244,8** | 100 | **23,3** | **19,8** | **0,1** | **272,0** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 126 | 150 | **8,5** | **7,8** | **37,1** | **253,0** | 180 | **10,3** | **9,4** | **44,5** | **303,7** |
| Кисель | 14 | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **53,36** | **32,3** | **116,69** | **910,3** |  | **60,06** | **37,1** | **125,8** | **1006,7** |
| Полдник | Оладьи | 141 | 100 | **7,2** | **7,4** | **43,5** | **269,6** | 100 | **7,2** | **7,4** | **43,5** | **269,6** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **13,0** | **12,4** | **51,5** | **369,6** |  | **13,0** | **12,4** | **51,5** | **369,6** |
| Ужин | Гуляш из мяса отварного | 79 | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** |
| Картофель отварной | 55 | 200 | **4,20** | **6,6** | **33,8** | **212,0** | 250 | **5,2** | **8,2** | **42,2** | **265,0** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **25,7** | **13,2** | **105,4** | **646** |  | **26,7** | **14,8** | **113,8** | **699** |
|  | Итого за день: |  |  | **118,17** | **90,9** | **353,64** | **2659,6** |  | **133,97** | **102,7** | **389,75** | **2966,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 6 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке | 29 | 200 | **8,0** | **11,2** | **34,2** | **248,0** | 250 | **10,0** | **14,0** | **42,7** | **310,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Сыр порционный | 16 | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** |
| Какао с молоком | 7 | 200 | **4,8** | **5,0** | **32,7** | **195,7** | 200 | **4,8** | **5,0** | **32,7** | **195,7** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **23,9** | **35,9** | **95,1** | **841,2** |  | **27,4** | **38,9** | **113,1** | **890,7** |
| 2 завтрак | Фрукт яблоко  Итого 2 завтрак: | 4 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76** |
| Обед | Салат из сырых овощей (1вар) | 144 | 80 | **0,9** | **4,9** | **2,9** | **52,0** | 100 | **1,1** | **6,1** | **3,7** | **65,0** |
| Суп картофельный с вермишелью | 70 | 250 | **3,0** | **2,0** | **20,7** | **112,5** | 300 | **3,6** | **2,4** | **24,9** | **135,0** |
| Голубцы ленивые | 135 | 210 | **17,8** | **17,4** | **8,4** | **262,5** | 250 | **21,2** | **20,7** | **10** | **312,5** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **27,36** | **25,3** | **101,8** | **744,7** |  | **31,56** | **30,2** | **108,4** | **830,2** |
| Полдник | Вафли | 1 | 25 | **0,8** | **0,7** | **20,2** | **87,5** | 25 | **0,8** | **0,7** | **20,2** | **87,5** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **6,6** | **5,7** | **28,2** | **187,5** |  | **6,6** | **5,7** | **28,2** | **187,5** |
| Ужин | Свежий огурец | 46 | 80 | **0,6** | **0,1** | **2,0** | **11,2** | 100 | **0,8** | **0,2** | **2,6** | **14,0** |
| Тефтели рыбные | 95 | 100 | **8,7** | **5,3** | **9,6** | **121** | 100 | **8,7** | **5,3** | **9,6** | **121** |
| Картофельное пюре | 56 | 200 | **7,6** | **9,0** | **18,4** | **186,0** | 200 | **7,6** | **9,0** | **18,4** | **186,0** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **24,9** | **15,1** | **98,2** | **634,2** |  | **25,1** | **15,2** | **98,8** | **637,0** |
|  | Итого за день: |  |  | **83,81** | **82** | **341,55** | **2424,9** | 2645 | **91,71** | **90** | **366,65** | **2621,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 7 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Омлет | 28 | 150 | **12,7** | **11,4** | **2,4** | **162,0** | 200 | **17,0** | **15,2** | **3,2** | **216,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Кофейный напиток на молоке | 15 | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **20,05** | **27,4** | **50,35** | **531,4** |  | **25,85** | **31,4** | **60,55** | **631,6** |
| 2 завтрак | Фрукт апельсин  Итого 2 завтрак: | 4 | 150 | **1,3** | **-** | **12,1** | **60,0** | 150 | **1,3** | **-** | **12,1** | **60,0** |
| Обед | Салат Летний | 33 | 80 | **7,4** | **3,0** | **5,4** | **80,0** | 100 | **9,3** | **3,8** | **6,8** | **100,0** |
| Суп картофельный с крупой (рис) | 107 | 250 | **1,9** | **2,7** | **12,1** | **85,7** | 300 | **2,4** | **3,3** | **14,5** | **102,9** |
| Гуляш из мяса отварного | 79 | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** |
| Капуста тушеная | 54 | 150 | **2,7** | **4,9** | **6,7** | **108,0** | 180 | **4,3** | **7,9** | **10,8** | **172,8** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **31,16** | **17,5** | **97,4** | **601,4** |  | **35,2** | **21,9** | **105,3** | **811,4** |
| Полдник | Пряник промышленного производства | 2 | 35 | **1,5** | **0,8** | **24,8** | **112,0** | 35 | **1,5** | **0,8** | **24,8** | **112,0** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **7,3** | **5,8** | **32,8** | **212,0** |  | **7,3** | **5,8** | **32,8** | **212,0** |
| Ужин | Икра свекольная | 42 | 100 | **2,0** | **5,1** | **10,6** | **96,0** | 100 | **2,0** | **5,1** | **10,6** | **96,0** |
| Биточек из курицы | 152 | 90 | **17,3** | **3,9** | **12,1** | **152,5** | 100 | **19,2** | **4,4** | **13,5** | **169,5** |
| Каша гречневая рассыпчатая | 126 | 150 | **8,5** | **7,8** | **37,1** | **253,0** | 180 | **10,3** | **9,4** | **44,5** | **303,7** |
| Соус красный основной | 72/1 | 50 | **1,0** | **1,1** | **3,0** | **26,0** | 50 | **1,0** | **1,1** | **3,0** | **26,0** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **36,8** | **18,6** | **131,0** | **843,5** |  | **40,5** | **20,7** | **139,8** | **911,2** |
|  | Итого за день: |  |  | **96,61** | **69,3** | **323,6** | **2248,3** |  | **110,15** | **79,8** | **350,55** | **2626,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 8 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке | 29 | 200 | **8,0** | **11,2** | **34,2** | **248,0** | 250 | **10,0** | **14,0** | **42,7** | **310,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Какао с молоком | 7 | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,2** | **153,9** | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,2** | **153,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **16,35** | **28** | **87,65** | **652,7** |  | **19,85** | **31** | **105,55** | **760,9** |
| 2 завтрак | Фрукт груша  Итого 2 завтрак: | 4 | 150 | **0,6** | **0,4** | **15,0** | **69,0** | 150 | **0,6** | **0,4** | **15,0** | **69,0** |
| Обед | Сельдь с луком | 156 | 60 | **6,0** | **7,9** | **0,8** | **98,4** | 100 | **10,1** | **13,3** | **1,3** | **164,0** |
| Свекольник | 121 | 250 | **2,2** | **4,4** | **12,0** | **97,0** | 300 | **2,6** | **5,3** | **14,4** | **116,4** |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 240 | **22,2** | **24,8** | **22,7** | **404,5** | 280 | **25,9** | **28,9** | **26,5** | **472,0** |
| Кисель | 14 | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **36,9** | **38,1** | **106,5** | **916,9** |  | **45,1** | **48,5** | **113,2** | **1072,4** |
| Полдник | Сырники из творога | 22 | 100 | **16,0** | **9,5** | **19,8** | **232,0** | 100 | **16,0** | **9,5** | **19,8** | **232,0** |
| Чай с сахаром | 8 | 200 | **0,2** | **0,06** | **10,2** | **42,0** | 200 | **0,2** | **0,06** | **10,2** | **42,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **16,2** | **9,56** | **30,0** | **274,0** |  | **16,2** | **9,56** | **30,0** | **274,0** |
| Ужин | Икра баклажанная | 43 | 80 | **1,3** | **3,3** | **5,2** | **56,8** | 100 | **1,7** | **4,2** | **6,6** | **71,0** |
| Гуляш из мяса отварного | 79 | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 128 | 150 | **6,5** | **6,9** | **38,5** | **243,0** | 180 | **7,8** | **8,3** | **46,2** | **219,2** |
| Сок | 19 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **29,3** | **16,8** | **115,3** | **733,8** |  | **31** | **19,1** | **124,4** | **724,2** |
|  | Итого за день: |  |  | **99,31** | **92,86** | **354,45** | **2649,4** |  | **112,71** | **108,56** | **388,15** | **2900,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 9 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Пудинг из творога | 23 | 130/20 | **20,2** | **13,3** | **27,6** | **322,4** | 180/20 | **28,1** | **18,5** | **38,3** | **446,4** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Сыр порционный | 16 | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** |
| Чай с молоком | 10 | 200 | **3,7** | **3,7** | **25,9** | **151,9** | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,9** | **151,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **35,05** | **36,7** | **81,75** | **813,1** |  | **44,45** | **42,3** | **101,85** | **983,3** |
| 2 завтрак | Фрукт банан  Итого 2 завтрак: | 4 | 200 | **2,8** | **0,9** | **40,9** | **190,0** | 200 | **2,8** | **0,9** | **40,9** | **190,0** |
| Обед | Суп картофельный с горохом | 69 | 250 | **6,0** | **4,2** | **21,5** | **147,5** | 300 | **7,2** | **5,1** | **25,8** | **177,0** |
| Рагу из овощей | 125 | 150 | **3,0** | **8,0** | **12,7** | **135,0** | 180 | **3,6** | **9,6** | **15,3** | **162,0** |
| Птица жареная | 101 | 90 | **20,9** | **17,8** | **0,09** | **244,8** | 100 | **23,3** | **19,8** | **0,1** | **272,0** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **35,6** | **31,0** | **104,1** | **845,0** |  | **39,8** | **35,5** | **111,0** | **928,7** |
| Полдник | Вафли | 1 | 25 | **0,8** | **0,7** | **20,2** | **87,5** | 25 | **0,8** | **0,7** | **20,2** | **87,5** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100** |
| Итого в полдник: |  |  | **6,6** | **5,7** | **28,2** | **187,5** |  | **6,6** | **5,7** | **28,2** | **187,5** |
| Ужин | Рыба, тушеная в томате с овощами | 93 | 90 | **8,5** | **4,6** | **4,0** | **91,9** | 100 | **9,5** | **5,1** | **4,5** | **102,1** |
| Рис отварной | 57 | 150 | **3,6** | **5,8** | **28,3** | **180,0** | 180 | **4,3** | **7,0** | **34,0** | **216,0** |
| Сок | 19 | 200 | **0,6** | **-** | **27,6** | **108,0** | 200 | **0,6** | **-** | **27,6** | **108,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **19,7** | **11,1** | **109,9** | **619,9** |  | **21,4** | **12,8** | **116,1** | **666,1** |
|  | Итого за день: |  |  | **99,71** | **85,4** | **364,84** | **2655,5** |  | **115,01** | **97,2** | **398,05** | **2955,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 10 день  Наименование блюд | № ттк  № ТК | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 154 | 200 | **4,8** | **3,9** | **16,5** | **131,8** | 250 | **6,0** | **6,4** | **20,6** | **164,7** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Кофейный напиток на молоке | 15 | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **12,15** | **19,9** | **64,45** | **501,2** |  | **14,85** | **22,6** | **77,95** | **580,3** |
| 2 завтрак | Фрукт апельсин  Итого 2 завтрак: | 4 | 150 | **1,3** | **-** | **12,1** | **60,0** | 150 | **1,3** | **-** | **12,1** | **60,0** |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 118 | 80 | **0,7** | **4,1** | **2,9** | **51,2** | 100 | **0,9** | **5,1** | **3,6** | **64,0** |
| Уха с крупой | 113 | 250 | **6,5** | **0,2** | **14,2** | **105,7** | 300 | **7,8** | **0,3** | **17,1** | **126,9** |
| Картофельная запеканка с мясом | 90 | 240 | **20,9** | **7,8** | **18,6** | **276,5** | 280 | **24,4** | **9,1** | **21,7** | **322,5** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **33,76** | **13,1** | **105,5** | **751,1** |  | **38,8** | **15,5** | **112,2** | **831,1** |
| Полдник | Кекс | 147 | 75 | **3,0** | **14,8** | **40,0** | **305,0** | 75 | **3,0** | **14,8** | **40,0** | **305,0** |
| Молоко кипяченое | 146 | 200 | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **106,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **9,6** | **106,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **8,8** | **19,8** | **49,6** | **411,0** |  | **8,8** | **19,8** | **49,6** | **411,0** |
| Ужин | Котлета из курицы | 153 | 90 | **17,3** | **3,9** | **12,1** | **152,5** | 100 | **19,2** | **4,4** | **13,5** | **169,5** |
| Макароны отварные | 52 | 150 | **5,2** | **3,7** | **24,6** | **166,5** | 180 | **6,3** | **4,5** | **29,5** | **199,8** |
| Соус красный основной | 72/1 | 50 | **1,0** | **1,1** | **3,0** | **26,0** | 50 | **1,0** | **1,1** | **3,0** | **26,0** |
| Сок | 19 | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **31,3** | **9,4** | **115,3** | **687,0** |  | **34,3** | **10,7** | **121,6** | **737,3** |
|  | Итого за день: |  |  | **87,31** | **62,2** | **346,95** | **2410,3** |  | **98,01** | **68,6** | **373,45** | **2619,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 11 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Запеканка из макарон с творогом | 130 | 155 | **10,2** | **9,1** | **26,0** | **227,6** | 205 | **13,5** | **12,1** | **34,4** | **301** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Какао с молоком | 7 | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,2** | **153,9** | 200 | **3,7** | **3,9** | **25,2** | **153,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **18,6** | **25,85** | **79,4** | **632,3** |  | **23,3** | **29,0** | **97,3** | **751,9** |
| 2 завтрак | Фрукт груша  Итого 2 завтрак: | 4 | 150 | **0,6** | **0,4** | **15,0** | **69,0** | 150 | **0,6** | **0,4** | **15,0** | **69,0** |
| Обед | Салат из свежих помидор | 38 | 80 | **1,2** | **12,7** | **3,5** | **133,6** | 100 | **1,5** | **15,9** | **4,4** | **167,0** |
| Суп картофельный с вермишелью | 70 | 250 | **3,0** | **2,0** | **20,7** | **112,5** | 300 | **3,6** | **2,4** | **24,9** | **135,0** |
| Фрикадельки мясные паровые | 91 | 100 | **16,5** | **16,9** | **7,3** | **248,0** | 100 | **16,5** | **16,9** | **7,3** | **248,0** |
| Пюре из гороха | 115 | 150 | **2,7** | **4,9** | **6,7** | **108,0** | 200 | **3,6** | **6,6** | **9,0** | **144,0** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **29,1** | **37,5** | **108,0** | **919,8** |  | **30,9** | **42,8** | **115,4** | **1011,7** |
| Полдник | Пирожки печеные с фаршем из кураги | 100 | 100 | **5,0** | **1,0** | **50,0** | **224,0** | 100 | **5,0** | **1,0** | **50,0** | **224,0** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **10,8** | **6,0** | **58,0** | **324,0** |  | **10,8** | **6,0** | **58,0** | **324,0** |
| Ужин | Тефтели рыбные | 95 | 100 | **8,7** | **5,3** | **9,6** | **121,0** | 100 | **8,7** | **5,3** | **9,6** | **121,0** |
| Картофель в молоке | 53 | 200 | **9,0** | **5,6** | **24,0** | **182,0** | 250 | **11,2** | **7,0** | **30,0** | **227,0** |
| Сок | 19 | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **25,5** | **11,6** | **109,2** | **645,0** |  | **27,7** | **13,0** | **115,2** | **690,0** |
|  | Итого за день: |  |  | **84,6** | **81,35** | **369,6** | **2590,1** |  | **93,3** | **91,2** | **400,9** | **2846,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 12 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
|  | Омлет с сыром | 102 | 150 | **24,45** | **44,55** | **3,9** | **427,5** | 200 | **32,6** | **59,4** | **5,2** | **570,0** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Кофейный напиток на молоке | 15 | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** | 200 | **2,7** | **3,1** | **19,7** | **118,6** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **31,7** | **60,5** | **51,8** | **796,9** |  | **41,4** | **75,6** | **139,1** | **985,6** |
| 2 завтрак | Фрукт апельсин  Итого 2 завтрак: | 4 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Обед | Салат картофельный с зеленым горошком | 120 | 80 | **2,5** | **9,1** | **7,8** | **123,2** | 100 | **3,1** | **11,4** | **9,8** | **154,0** |
| Борщ с фасолью и картофелем | 61 | 250 | **4,2** | **4,5** | **17,5** | **127,5** | 300 | **5,1** | **5,4** | **21,0** | **153,0** |
| Рыба припущенная в молоке | 80 | 100 | **13,4** | **7,2** | **3,1** | **129,0** | 100 | **13,4** | **7,2** | **3,1** | **129,0** |
| Рис отварной | 57 | 150 | **3,6** | **5,8** | **28,3** | **180,0** | 180 | **4,3** | **7,0** | **34,0** | **216,0** |
| кисель | 14 | 200 | **1,3** | **-** | **29,0** | **116,0** | 200 | **1,36** | **-** | **29,0** | **116,0** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **30,1** | **27,6** | **127,7** | **879,7** |  | **32,4** | **32,3** | **138,9** | **972,0** |
| Полдник | Ватрушка с творожным фаршем | 143 | 100 | **6,0** | **2,8** | **37,0** | **196,6** | 100 | **6,0** | **2,8** | **37,0** | **196,6** |
| Чай с сахаром | 8 | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** |
| Итого в полдник: |  |  | **6,0** | **2,8** | **51,5** | **256,5** |  | **6,0** | **2,8** | **51,5** | **256,5** |
| Ужин | Свежий огурец | 46 | 80 | **0,6** | **0,1** | **2,0** | **11,2** | 100 | **0,8** | **0,2** | **2,6** | **14,0** |
| Гуляш из мяса отварного | 79 | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** | 100 | **13,5** | **5,9** | **3,4** | **118,0** |
| Макароны отварные | 52 | 150 | **5,2** | **3,7** | **24,6** | **166,5** | 180 | **6,3** | **4,5** | **29,5** | **199,8** |
| Сок | 19 | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **27,1** | **10,4** | **105,6** | **637,7** |  | **28,4** | **11,3** | **111,1** | **673,8** |
|  | Итого за день: |  |  | **95,9** | **101,3** | **354,8** | **2646,8** |  | **109,2** | **122,0** | **458,8** | **2963,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 13 день  Наименование блюд | № ттк  № ТК | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Каша жидкая молочная | 25 | 200 | **6,8** | **10,4** | **25,9** | **224,9** | 250 | **8,1** | **12,4** | **31,0** | **269,8** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| Сыр порционный | 16 | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** | 25 | **6,5** | **6,8** | **-** | **88,0** |
| Чай с сахаром | 8 | 200 | **0,2** | **0,06** | **10,2** | **42,0** | 200 | **0,2** | **0,06** | **10,2** | **42,0** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **18,1** | **30,1** | **64,3** | **605,7** |  | **20,9** | **32,3** | **78,8** | **669,8** |
| 2 завтрак | Фрукт яблоко  Итого 2 завтрак: | 4 | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** | 200 | **1,0** | **-** | **18,2** | **76,0** |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 107 | 250 | **1,9** | **2,7** | **12,1** | **85,7** | 300 | **2,4** | **3,3** | **14,5** | **102,9** |
| Котлета мясо-картофельная | 81 | 100 | **15,3** | **13,1** | **7,0** | **222,0** | 100 | **15,3** | **13,1** | **7** | **222,0** |
| Капуста тушеная | 54 | 150 | **2,7** | **4,9** | **6,7** | **108,0** | 200 | **3,6** | **6,6** | **9** | **144,0** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **25,56** | **21,7** | **95,6** | **733,4** |  | **26,96** | **24,0** | **100,3** | **786,6** |
| Полдник | Печенье промышленного производства | 3 | 30 | **2,0** | **3,2** | **20,8** | **122,6** | 30 | **2** | **3,2** | **20,8** | **122,6** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **7,8** | **8,2** | **28,8** | **222,6** |  | **7,8** | **8,2** | **28,8** | **222,6** |
| Ужин | Сельдь с луком | 156 | 60 | **6,0** | **7,9** | **0,8** | **98,4** | 100 | **10,1** | **13,3** | **1,3** | **164,0** |
| Рагу из птицы | 139 | 240 | **18,9** | **19,7** | **21,8** | **340,0** | 280 | **22,1** | **23,0** | **25,4** | **396,8** |
| Сок | 19 | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **32,7** | **28,3** | **98,2** | **780,4** |  | **40,0** | **37,0** | **102,3** | **902,8** |
|  | Итого за день: |  |  | **85,2** | **88,4** | **305,1** | **2418,1** |  | **96,7** | **101,6** | **328,4** | **2684,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием  пищи | 14 день  Наименование блюд | № ттк | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц | Выход  (г)  11-18 | Б | Ж | У | Эн.ц |
| Завтрак | Макаронник | 129 | 200 | **10,9** | **7,7** | **52,8** | **324** | 200 | **10,9** | **7,7** | **52,8** | **324** |
| Соус молочный сладкий | 145 | 20 | **0,52** | **1,3** | **3,1** | **26,1** | 20 | **0,52** | **1,3** | **3,1** | **26,1** |
| Масло порционное | 17 | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** | 15 | **0,15** | **12,4** | **0,15** | **112,2** |
| яйцо | 21 | 1 шт | **5,0** | **4,0** | **0,2** | **62,8** | 1шт | **5,0** | **4,0** | **0,2** | **62,8** |
| Чай с сахаром | 8 | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** | 200 | **-** | **-** | **14,5** | **59,9** |
| Булочка Домашняя | 18 | 60 | **4,5** | **0,5** | **28,1** | **138,6** | 80 | **6,0** | **0,7** | **37,5** | **184,8** |
| Итого в завтрак: |  |  | **21,07** | **25,9** | **98,85** | **723,6** |  | **22,57** | **26,1** | **108,25** | **769,8** |
| 2 завтрак | Фрукт апельсин  Итого 2 завтрак: | 4 | 150 | **1,3** | **-** | **12,1** | **60,0** | 150 | **1,3** | **-** | **12,1** | **60,0** |
| Обед | Щи из св.капусты с картофелем | 65 | 250 | **2,5** | **4,5** | **11,5** | **97,5** | 300 | **3,0** | **5,4** | **13,8** | **117,0** |
| Плов из отварной говядины | 134 | 240 | **18,1** | **17,8** | **47,2** | **422,4** | 280 | **21,2** | **20,8** | **55,1** | **492,8** |
| Компот | 9 | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** | 200 | **0,56** | **-** | **27,8** | **113,7** |
| Хлеб ржаной | 20 | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** | 100 | **5,1** | **1,0** | **42,0** | **204,0** |
| Итого в обед: |  |  | **26,26** | **23,3** | **128,5** | **837,6** |  | **29,86** | **27,2** | **138,7** | **927,5** |
| Полдник | Пряник промышленного производства | 2 | 35 | **1,5** | **0,8** | **24,8** | **112,0** | 35 | **1,5** | **0,8** | **24,8** | **112,0** |
| Кисломолочный напиток | 148 | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** | 200 | **5,8** | **5,0** | **8,0** | **100,0** |
| Итого в полдник: |  |  | **7,3** | **5,8** | **32,8** | **212,0** |  | **7,3** | **5,8** | **32,8** | **212,0** |
| Ужин | Салат из св.помидор | 38 | 80 | **1,2** | **12,7** | **3,5** | **133,6** | 100 | **1,5** | **15,9** | **4,4** | **167,0** |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 93 | 90 | **8,5** | **4,6** | **4,0** | **91,9** | 100 | **9,5** | **5,1** | **4,5** | **102,1** |
| Картофель отварной | 55 | 200 | **4,2** | **6,6** | **33,8** | **212,0** | 250 | **5,2** | **8,2** | **42,2** | **265,0** |
| Сок | 19 | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** | 200 | **0,8** | **-** | **25,6** | **102,0** |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** | 100 | **7,0** | **0,7** | **50,0** | **240,0** |
| Итого за ужин |  |  | **21,7** | **24,6** | **116,9** | **779,5** | 750 | **24** | **29,9** | **126,7** | **876,1** |
|  | Итого за день: |  |  | **77,63** | **79,6** | **389,15** | **2612,7** |  | **85,03** | **89** | **418,55** | **2845,4** |