

Перспективное 14-дневное меню

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 190 «С(К)ШИ» Медногорска



Г.Н.Пушаева
01.08.2024

Прием пищи	1 день Наименование блюд	№ ттк	Выход (г) 7-11 л	1 день				Выход (г) 11-18	1 день			
				Б	Ж	У	Эн.ц		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
2 завтрак	Фрукт яблоко	4	200	1,01	-	18,2	76,0	200	1,0	-	18,2	76,0
	Итого 2 завтрак:											
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 о тварного	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
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

	Итого за день:			88,1	93,3	315,2	2500,8		92,9	102,7	333,0	2683,9
--	----------------	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------

Прием пищи	2 день Наименование блюда	№ ттк	Выход (г) 7-11 л					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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 блюда	№ ттк	Выход (г) 7-11 л					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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	4	100	0,8	-	7,5	35,0	100	0,8	-	7,5	35,0
	Итого 2 завтрак:											
Обед	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
	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 о тварного	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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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
2 завтрак	Фрукт яблоко	4	200	1,0	-	18,2	76,0	200	1,0	-	18,2	76
	Итого 2 завтрак:											
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
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
	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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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 о тварного	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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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 о тварного	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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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	4	200	2,8	0,9	40,9	190,0	200	2,8	0,9	40,9	190,0
	Итого 2 завтрак:											
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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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
	Макаронны 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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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	Тфтели 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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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 о тварного	79	100	13,5	5,9	3,4	118,0	100	13,5	5,9	3,4	118,0
	Макаронны 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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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					Выход (г) 11-18				
				Б	Ж	У	Эн.ц		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	4	150	1,3	-	12,1	60,0	150	1,3	-	12,1	60,0
	Итого 2 завтрак:											
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