

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ В ВОЗРАСТЕ С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рецептуры по Сборнику блюд 2004г.	Наименование блюд	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<i>Первый день</i>													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
ТТК	Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом	200/5	6,2	8,5	31,6	228	170	36	169	0,63	0,11	1,76	0,05
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	70	5,6	0,7	34,3	162	17	27	70	1,4	0,12	0	0
	Всего		28	104,2	124,1	694	521	101,8	458,4	12,89	0,3	3,2	0,17
2-й завтрак													
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0
Обед													
101	Икра кабачковая	100	1,2	4,6	7,6	78	32	14	30	0,8	0,4	9,6	0
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	10/300	4,8	3,7	9,3	96	46	31	91	1,24	0,09	22,03	0,01
437	Гуляш из говядины	50/50	16	11,1	3,2	171	19	26	175	1,72	0,08	0,74	0,01
516	Рожки отварные	180	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты свежие(яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	70	5,6	0,7	34,3	162	17	27	70	1,4	0,08	0	0
	Всего		40,5	26,4	150,3	1013	176,7	165	558	9,9	0,9	33,26	0,05
Ужин													
413	Сосиска отварная	100	11	24	0,4	262	36	20	160	1,8	0,2	0	0
534	Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	117	101	34	69	1,34	0,05	30,65	0,03
ТТК	Компот из апельсинов	200	0,2	0,1	22	91	9	3	6	0,14	0,01	15	0
	Пирожок печёный с яблоками	100	5,5	5,5	28	181	0,045	0	0	9,41	0	0	0,495
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		27,7	35,0	105,2	870,0	171,3	96,0	349,0	15,5	0,4	45,7	0,5
2-й ужин													
698	Кефир с сахарным сиропком	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03
	Всего		2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,1	1,1	0,03
	ИТОГО		100,2	174,8	429,0	2890,1	1049,0	383,8	1500,4	38,5	1,6	103,2	0,8
<i>Второй день</i>													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
212/2015	Омлет с сосисками	200	20,2	24	3,8	273	113	24	256	2,74	0,13	0,3	0,21
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		29	33,9	70,1	658	194	59	376	4,47	0,5	0,95	0,26
2-й завтрак													
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Печенье	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0
	Всего		8	6,7	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18
Обед													
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
139	Суп картофельный с горохом с мясом	10/300	9,4	4,1	18,3	170	41	47	140	2,75	0,29	7	0,01
499	Шницель натурально-рубленный	120	15,1	12,8	13,6	235	30	22	94	0,91	0,08	0,16	0,03
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
338/2015	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	0
ТТК	Компот из ягод	200	0,2	0,1	26	105	12	8	7	0,22	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	20	1,6	0,2	9,8	48	5	7	18	0,4	0	0	0
	Всего		39,1	29,8	139,9	1067	264,7	194	554	9,76	0,78	163,19	0,07
Ужин													
374	Рыба тушёная в томате с овощами	100/75	24,4	14,8	6,2	251	53	50	289	1,14	0,3	3,81	0,03
511	Рис отварной	180	4,4	6,5	34,1	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0
576	Д/г огурец свежий/огурец консервированный	50	0,4	0,1	1,25	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		36,6	22,5	109,35	817	92,3	119	498	4,86	0,45	28,81	0,03
2-й ужин													
698	Йогурт питьевой	200	5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03
	Всего		5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03
	ИТОГО		117,9	99,3	363,55	2890	977	431	1772	20,04	2,2	210,85	0,57
<i>Третий день</i>													
Завтрак													
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
311	Каша молочная манная жидкая с маслом	200/5	6,2	7,3	33,5	225	135	21	121	0,44	0,08	1,37	0,04
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		19	23	90,2	641	396	67	349	3,18	0,2	2,26	0,15

	2-й завтрак												
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,1	0	0
	Всего		4	0,5	47	206	12	17	45	1	0,1	20	0
	Обед												
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	10/300	5,1	5,1	12,5	128	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02
ТТК	Филе куриное панированное запечённое	120	28,56	12,4	13,32	364,8	14	84	105	2	0,1	0,83	0,07
541	Рагу овощное	180	3,6	7,4	15,2	148	52	38	86	1,25	0,08	13,55	0,04
576	Д/г помидоры свежие/консервированные	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338/2015	Фрукты (банан)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	20	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		51,16	27,5	171,42	1245,8	220,7	328	556	11,4	0,61	59,87	0,13
	Ужин												
388	Котлета рыбная	120	19,5	14,1	17,2	286	57	38	210	1,36	0,18	0,74	0,03
519	Картофель в молоке	200	5,3	5,3	20,8	192	74	38	130	1,3	0,19	23,17	0,03
741	Ватрушка с творогом	100	8,1	5,1	27,6	199	47	12	85	0,66	0,07	0,3	0,02
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0	3,75	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		40,4	25,7	135,9	999	216,3	133	542	6,34	0,55	27,96	0,08
	2-й ужин												
698	Ряженка с сахарным сиропом	200	5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03
	Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03
	ИТОГО		120,4	88,34	458,42	3278,17	1025	566	1627	22,07	1,7	111,14	0,39
	Четвёртый день												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200/30	42,8	19	46,2	550	382	54	475	1,4	0,12	0,63	0,12
	Йогурт	110	3	3,5	11,3	88	85	0	0	0	0	0	0
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		53,8	34,1	108,3	971	607	102	639	3,46	0,3	1,93	0,18
	2-й завтрак												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	вафля	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0
	Всего		8	6,7	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18
	Обед												
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
140	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	300	6,9	5	19,6	174	25	34	114	1,48	0,14	10	0,02
377	Рыба запечённая	120	25,1	11,8	3,6	222	20	29	213	0,75	0,23	0,84	0,03
216	Картофель тушёный	200	4,1	15,5	25,4	213	35	43	112	1,64	0,15	13,8	0,06
707	Сок фруктовый ,обогачённый витаминомС	200	0	0,1	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
338/2015	Фрукты(груша)	150	0,6	0,5	15,5	71	29	18	24	3,45	0	7,5	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		47,6	39,4	151	1133	185,7	192	659	12,02	0,75	77,44	0,11
	Ужин												
451	Котлета рубленая мз цыплят	120	15,5	8,5	13,6	196	36	30	140	1,5	0,09	0,8	0
516	Рожки отварные	180	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03
576	Д/г помидоры свежие/консервированные	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		31,1	15,1	125,1	774	108,3	109	339	6,37	0,31	14,19	0,03
	2-й ужин												
698	Бифидок с сахарным сиропом	200	5,6	6,4	8,0	122	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Всего		5,6	6,4	8	122	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	ИТОГО		146,1	101,7	416,6	3188	1388	469	2024	22,85	2	127,56	0,68
	Пятый день												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
311	Каша молочная гречневая с маслом	200/5	9	8,4	39,7	270	128	113	235	3,44	0,23	1,25	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		17,85	21,9	106,05	688	210	148	357	5,18	0,6	1,9	0,11
	2-й завтрак												
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0
	Обед												
78	Икра свекольная	100	1,8	7,5	8,9	107	34	22	46	1,28	0,02	5,53	0
135	Суп с вермишелью на курином бульоне	300	8,84	8,55	19,4	191,9	31	31	97	1,26	0,1	15,34	0,01
487	Цыплетя отварные	120	25,8	16,8	1,2	283,2	19	18	118	1,34	0,06	0,4	0
525	Овощи в молочном соусе	180	3,6	3,5	12,7	106	80	35	89	0,93	0,07	11,19	0,02
338/2015	Фрукты(мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	0,06	38	0
639	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	18	29	0,7	0,02	0,89	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		51,14	38,05	136,2	1127,1	266,7	189	561	9,73	0,54	71,35	0,03
	ИТОГО		70,59	62,95	277,25	1989,1	476,7	337	918	14,91	1,1	93,25	0,14
	Шестой день												

		Завтрак											
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
340	Омлет натуральный	200	20,2	24	3,8	273	116	20	260	2,91	0,09	0,28	0,33
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		33	39,7	60,5	689	377	66	488	5,65	0,2	1,17	0,44
		2-й завтрак											
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,09	0	0
	Всего		9,6	6,9	34	234	252	45	225	1,2	0,39	17	0,18
		Обед											
101	Икра кабачковая	100	1,2	4,6	7,6	78	32	14	30	0,8	0,4	9,6	0
132	Рассольник Ленинградский с мясом	10/300	5,3	4,7	20,6	145	35	38	120	1,48	0,13	9,05	0
485	Голубцы ленивые	280	18,7	16,9	15	306	96	55	222	2,07	0,11	27,99	0,03
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	0,95	0,01	4,09	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		34,7	27,8	127,4	919	204,7	165	541	9,42	0,86	50,73	0,03
		Ужин											
252/2010	Рыба запечённая в сметанном соусе	120	15,3	8,1	2,4	144	76	28	225	0,7	0,08	0,6	0,05
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
338/2015	Фрукты (апельсины)	200	1,8	0,4	16,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	0
576	Д/г огурец консервированный/огурец свежий	50	0,4	0,1	1,25	7	12	7	21	0,3	0,02	5	0
	Батон	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		26,6	15,6	89,05	653	218,3	123	477	4,98	0,43	151,83	0,08
		2-й ужин											
698	Кефир с сахарным сиропом	200	2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03
	Всего		2,4	6,2	14,4	139,08	180	21	135	0,2	0,06	1,1	0,03
	ИТОГО		106,3	96,2	325,35	2634,08	1232	420	1866	21,45	2	221,83	0,76
		Седьмой день											
		Завтрак											
96	Масло сливочное	15	0,15	10,9	0,15	99	3	0	5	0,03	0	0	0,06
97	Сыр порционнно	15	3,5	4,4	0	55	132	5,3	75	0,15	0,01	0,11	0,05
366	Запеканка из творога со сгущённым молоком	200\30	42,8	19	46,2	550	382	54	475	1,4	0,12	0,63	0,12
693	Какао с молоком	200	3,9	3,8	26,1	151	126	31	116	1,04	0,05	1,3	0,02
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		54,35	38,6	97,05	971	655	107,3	716	3,62	0,3	2,04	0,25
		2-й завтрак											
707	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Печенье	20	1,6	3	12,6	84	0	0	0	0	0	0	0
	Всего		1,6	3	35	174	0	0	0	0	0	20	0
		Обед											
71	Винегрет	100	1,2	10	4,4	116	32	16	33	0,69	0,04	8,68	0,02
12	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	10/300	4,8	3,7	9,3	96	46	31	91	1,24	0,1	22,03	0,01
492	Плов из филе цыплят	280	26	18,6	58,1	571	20	81	193	1,65	0,09	4,39	0,04
700	Напиток клюквенный	200	0,1	0,1	24,9	103	13	6	3	0,22	0,01	3,75	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		41,4	33,8	153	1161	145,7	188	485	7,92	0,45	38,85	0,07
		Ужин											
413	Сосиска отварная	100	11	24	0,4	262	36	20	160	1,8	0,2	0	0
534	Капуста тушёная	180	3,6	4,3	9,4	117	101	34	69	1,34	0,05	30,65	0,03
765	Плюшка	100	3,2	7,6	41,2	264,3	17,6	0,5	0,88	0	0	0	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0	0,89	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		26,2	37,1	126,6	988,3	212,9	114,5	372,88	6,64	0,36	31,54	0,03
		2-й ужин											
698	Ряженка с сахарным сиропом	200	5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03
	Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	180	21	135	0,15	0,25	1,05	0,03
	ИТОГО		129,4	124,1	425,55	3480,67	1193,6	430,8	1708,88	18,33	1,3	93,48	0,38
		Восьмой день											
		Завтрак											
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
311	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200\5	6,8	8,9	30,8	231	142	54	196	1,24	0,16	1,37	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Йогурт	100	2,9	2,7	12	84	85	0	0	0	0	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		16,1	21,2	94,5	630	302	78	289	2,37	0,5	2,02	0,09
		2-й завтрак											
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,45	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
	Пряник	30	2,4	0,3	14,8	70	7	10	27	0,6	0,08	0	0
	Всего		8	6,75	24,2	188	247	38	207	0,8	0,38	17	0,18
		Обед											
142	Суп картофельный с рыбой	300	7,1	3,3	17,3	147	33	44	151	1,53	0,17	13,57	0,02
431	Печень по-строгановски	50/50	13,3	10,7	7,3	177	18	16	233	4,88	0,21	8,3	0,02
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	7,4	44,6	292	18	163	244	5,46	0,25	0	0,03
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0	25,3	0

707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		41,6	27,9	156,1	1069	145,7	291	824	16,57	0,84	67,17	0,07
	Ужин												
741	Ватрушка с творогом	100	8,1	5,1	27,6	199	47	12	85	0,66	0,07	0,32	0,02
388	Биточки рыбные	120	19,5	14,1	17,2	286	57	38	210	1,36	0,18	0,74	0,03
520	Картофельное пюре	200	4,1	6,2	16,1	176	44	33	98	1,18	0,17	6,23	0,03
639	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		40,1	26,6	136,5	1006	206,3	143	536	6,7	0,54	8,18	0,08
	2-й ужин												
698	Кисломолочный напиток "Снежок"	200		11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03
	Всего		5,82	11,64	13,9	186,37	182	23	141	0,15	0,05	1,35	0,03
	ИТОГО		111,6	94,09	425,2	3079,37	1083	573	1997	26,59	2,3	95,72	0,45
	Девятый день												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
97	Сыр порционнно	20	4,6	5,9	0	73	176	7	100	0,2	0,01	0,14	0,06
161	Суп молочный с рисом	250	12	13,65	41,85	336	129	30	141	0,44	0,06	1,37	0,04
378/2015	Чай с молоком	200	1,7	1,7	17,4	91	65	11	53	0,92	0,02	0,75	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		24,8	29,35	98,55	752	390	76	369	3,18	0,2	2,26	0,15
	2-й завтрак												
707	Сок фруктовый обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Всего		4,8	0,6	51,9	229	14	20	54	1,2	0,1	20	0
	Обед												
авг.10	Сельдь солёная	40	6,9	3,4	0	66	32	16	109	1	0,01	0,3	0,3
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	300\10	5,1	5,1	12,5	128	64	37	102	1,68	0,07	12,1	0,02
436	Жаркое по-домашнему	300	19,4	16,1	29,2	348	32	70	283	3,5	0,27	13,25	0
638	Компот из кураги	200	1	0,1	30,2	126	33	21	29	0,7	0,02	0,89	0
338\2015	Фрукты(груша)	200	0,6	0,5	15,5	71	29	18	24	3,45	0	7,5	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		42,3	26,6	143,7	1014	224,7	216	712	14,45	0,58	34,04	0,32
	Ужин												
499	Котлета рубленая из цыплят	120	15,5	8,5	13,4	196	33	27	102	1,22	0,12	0,16	0,03
516	Вермишель отварная	180	6,6	5,3	34	221	7	9	43	0,92	0,07	0	0,03
576	Д/г помидоры свежие/консервированные	50	0,6	0,1	1,9	12	7	10	13	0,45	0,03	12,5	0
631	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	0,95	0,01	4,09	0
	Батон	60	4,8	0,6	29,5	139	14	20	54	1,2	0,1	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	15,9	80	11,3	19	60	1,6	0	0	0
	Всего		30,3	15,2	122,6	763	79,3	89	276	6,34	0,33	16,75	0,06
	2-й ужин												
698	Йогурт питьевой	200	5,2	6,4	20,0	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03
	Всего		5,2	6,4	20	160	179	21	137	0,15	0,05	0,9	0,03
	ИТОГО		107,4	78,15	436,75	2918	887	422	1548	25,32	1,3	73,95	0,56
	Десятый день												
	Завтрак												
96	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
337	Яйцо варёное	1шт	6,4	5,8	0,4	79	28	6	96	1,25	0,04	0	0,13
311	Каша молочная жидкая пшённная с маслом	200/5	7,5	8,2	38	256	135	48	184	1,2	0,19	1,31	0,04
ТТК	Кофейный напиток витаминизированный	200	2,3	1,8	27	133	61	7	45	0,11	0,24	0,65	0,01
	Батон	80	6,4	0,8	39,2	186	18	28	72	1,6	0,12	0	0
	Всего		22,7	23,9	104,7	720	244	89	400	4,18	0,6	1,96	0,22
	2-й завтрак												
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	240	28	180	0,2	0,3	17	0,18
358	Сырники из творога со гущённым молоком	200\30	30,5	12,3	40,7	406	266	37	346	0,98	0,09	0,44	0,06
	Всего		36,1	18,7	50,1	524	506	65	526	1,18	0,39	17	0,18
	Обед												
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,2	88	42	14	31	0,58	0,02	25,3	0
143	Суп с вермишелью на курином бульоне	20/300	9,3	3,5	23,3	185	22	47	110	1,39	0,12	7,46	0,03
467	Биточки по-белорусски	100	18,1	12,6	2,1	186	33	25	168	1,35	0,06	1,63	0,03
511	Рис отварной	180	4,4	6,5	34,1	250	2	23	74	0,62	0,03	0	0
707	Сок фруктовый, обогащённый витамином С	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	20	0
338\2015	Фрукты(банан)	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,1	20	0
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	159	22,7	37	120	3,12	0,13	0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	116	12	17	45	1	0,08	0	0
	Всего		45,7	30,1	188,4	1266	149,7	247	604	9,26	0,54	74,39	0,06
	ИТОГО		104,5	72,7	343,2	2510	899,7	401	1530	14,62	1,5	93,35	0,46
	ИТОГО по меню		992,4	3900,9	28857,5		4433,6	16491,3	224,7	17,0	1224,3	5,2	
	среднее за день		109,9	99,24	390,087	2885,747	1043,9	443,36	1649,13	22,47	1,7	122,43	0,517