



**СОГЛАСОВАНО**

Директор СПб ГБУСОН «ЦСПСиД Центрального района»

Якубовская О.А.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «СЕЗОН»

Каткова Л.В.

**Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания (завтрак , обед, полдник, ужин, 2-й ужин) для детей в возрасте от 12 до 18 лет**

Наименование	№ Сб. рец. 2008 года	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- воды (г)	Энергети- ческая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	184	250	10,4	10,7	34,8	303,0	154,7	34	307	1,15	0,07	0	0	0,72
Батон	к/к	20	1,5	0,6	10,3	52,0	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Бутерброд с маслом сливочным	1	20/10	0,1	8,3	0,1	105,6	1,5	0	3	0	0	0	0,1	0,15
Кофейный напиток с цикорием	432	200	1,5	1,3	22,4	107,0	67,78	7,78	50	1,1	0,02	1,1	0,01	0
<b>Итого:</b>			<b>29,61</b>	<b>28,93</b>	<b>103,89</b>	<b>630,6</b>	<b>339,84</b>	<b>101,36</b>	<b>591,6</b>	<b>5,54</b>	<b>0,282</b>	<b>73,11</b>	<b>0,238</b>	<b>2,13</b>
<b>Обед</b>														
Сезонные овощи (помидор/огурец)	к/к	100	7,15	13,1	6,75	15,5	48	24	95	1	0,02	11	0,19	3,8
Суп картофельный с бобовыми	206	250	4,38	5	66,5	232,5	22	75	14,6	6,73	0,06	1	0,21	0,48
Ленивые голубцы с мясом, рисом	306	250	20,2	22,2	12,4	336	80	46,67	189,33	4	0,08	29,33	0	5,2
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	18,5	89	27,5	1,35	0,1	0	0	0
<b>Итого:</b>			<b>34,96</b>	<b>35,55</b>	<b>177,55</b>	<b>962,2</b>	<b>168,5</b>	<b>248,2</b>	<b>344,1</b>	<b>13,38</b>	<b>0,36</b>	<b>34,9</b>	<b>90,41</b>	<b>10,22</b>
<b>Полдник</b>														
Печенье	к/к	85	11,8	19,6	73,4	227	126	32	170	2,6	0,18	2	0	0,1
Кисель плодово-ягодный	411	200	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	1,11	0,01	0

Итого:			15,02	22,38	100,96	340	260,44	47,56	270,00	3,71	0,22	3,11	0,09	4,60
Ужин														
Котлета рубленая из птицы	70	120	16,0	13,9	16,9	266	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Рис отварной	349	150	4,5	6,7	12	126	37	25	92	1,1	0,59	9	0,86	0,7
Чай с сахаром разовый	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Хлеб	к/к	40	3,22	2,78	27,56	148,89	134,44	15,56	100	1,11	0,04	1,11	0,01	0
Итого:			24,42	23,48	83,06	653,89	419,54	254,66	426,9	5,08	0,928	23,04	114,87	16,96
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	7,47	8,53	10,93	107,33	320	37,33	253,33	0,27	0,08	0,37	0,05	0
Итого :			31,59	42,51	145,89	107,33	751,54	307,79	721,23	6,15	1,05	23,41	114,93	17,66
Итого за 1-й день			111,18	129,37	528,29	2694,02	1520,32	704,91	1926,93	28,78	1,91	134,53	205,67	34,61
2-й день														
Завтрак														
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	156	250	8,63	12,3	40,63	308,3	100	153	41	2	0,14	1	0,04	0,1
Бутерброд с колбасой п/к	5	20/20	6,3	9,5	9,5	149,1	10,3	9	59,14	0,9	0,05	0	0	0,51
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Чай с сахаром	к/к	185/15	1,5	1,3	22,4	107,0	67,78	7,78	50	1,1	0,02	1,1	0,01	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого:			23,1	27,2	145,12	746,4	403,53	347,13	252,99	5,765	0,37	90,75	22,72	1,95
Обед														
Щи из квашеной капусты	84	250	9,96	10,62	9,52	176	52	30	99	1,2	0,07	22	0,21	0,3
Печень куриная по-строгановски	34	120	14,83	17,33	11	260	13,3	16,67	128,33	1,67	0,07	1,67	0	5
Греча отварная	323	180	5,25	7,28	60,04	208,23	13,3	31,03	93,1	0,72	0,04	0	0,04	0,38
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	94,2	21	16	23	0,7	0,25	0	0,01	0,5
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Хлеб ржаной	к/к	40	4,4	0,67	28	134,44	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого:			36,8	43,2	144,12	948,87	143,72	214,04	445,25	7,87	0,61	78,57	90,39	8,32
Полдник														
Пряник	к/к	60	3,5	2,8	45	219,6	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98

Итого:			6,982	0,1	15	279,6	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Ужин														
Овощи сезонные(помидор/огурец)	к/к	100	0,55	0,1	1,9	10,4	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Тефтели (1-й вариант)	254	120	11,2	24,4	0,4	266	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Картофель отварной	131	200	2,56	4,16	72	206,8	57,6	19,2	38,4	0,8	0,032	17,6	0,056	1,92
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Хлеб ржаной	к/к	40	0,2	0	28	134,44	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого:			14,71	28,76	117,3	677,64	122,62	128,92	266,32	4,87	0,362	30,1	0,656	2,32
2-ой ужин														
Кефир в пром упаковке	к/к	200	6,0	5,0	9,4	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого :			25,71	33,63	199,55	106	261,82	242,02	324,16	8,67	0,492	35,6	1,716	3,68
Итого за 2-й день			92,53	104,16	503,79	2758,51	1011,57	963,69	1044,90	22,46	1,52	205,82	204,83	14,93
3-й день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	156	250	8,35	10,32	36,2	255	146	28	148	2	0,12	22	0,04	3,4
Яйцо вареное	213	1шт/40г	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Батон	к/к	20	2	0	38	76	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	1,5	0,6	10,3	106	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого			19,13	20,6	149,9	560	586,7	335,7	307,7	3,8	0,3	131,6	101,2	4,6
Обед														
Салат из вареной свеклы	50	100	3,2	16,2	12,1	88	53	37	76	1,8	0,06	7	0	4,8
Суп-лапша домашняя с курицей		250	9,6	8,5	13,8	171	27	17	76	0,9	0,05	1	0,21	0,4
	106													
Поджарка из курицы	283	120	16,2	14,8	4,4	266	22	8	174	0,6	0	0	0,08	3,2
Греча отварная	323	180	5,25	7,28	60,2	228,3	65,8	40,6	119	1,54	0,2	7	0,056	0,28
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	36,0	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон	к/к	40	3,9	1,2	20,6	102	40	37,9	102,4	2,38	0,25	0,7	22	0
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	171,2	18,5	89	27,5	1,35	0,1	0	0	0
Итого			43,9	50,2	168,18	1157,5	221,95	240,9	549,1	7,31	0,512	22	0,35	8,97
Полдник														
Пряник	к/к	75	3,5	2,8	45	219,6	6,6	5,4	30	0,5	0	0	0	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	1	0	23,4	138	0	0	0	0,1	0,05	0,9	90	0,98



Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом	451	75	6,782	7,53	33,923	231,5	46,875	18,479	103,02	7,552	0,127	27	0,073	0,012
Чай с сахаром	к/к	185/15	1	0	21,2	128	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Итого			7,8	7,5	55,123	359,5	61,875	37,479	152,02	8,452	0,187	27	0,083	0,812
Ужин														
Плов из курицы	225	250	14,83	17,33	11	260	13,3	16,67	128,33	1,67	0,07	1,67	0	5
Свекла тушеная	137	100	5,3	6,2	11,5	123	61	26	65	2	0,03	5	0,01	2,8
Батон	к/к	20	1,8	0	7,32	40,14	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Чай с сахаром и лимоном	431	185/15/7	0,27	0	13,68	55	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0	0
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого			31,48	29,03	101,3	810,74	121,4	164,87	293,23	7,17	0,27	9,37	0,12	9,01
2-ой ужин														
Йогурт в ассортименте в пром. упаковке	к/к	100	3,36	3	10,8	83,64	148,8	18	114	0,12	0,036	0,72	0,012	0
Итого :			31,8	39,8	135,68	83,64	294,2	196,37	423,73	10,59	0,351	10,11	19,632	9,01
Итого за 4-й день:			109,68	127,05	520,71	2989,16	1160,96	644,48	1761,74	33,70	2,14	135,21	286,89	36,25
5-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	156	250	8,35	12,32	32,6	220,65	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой п/к с маслом сливочным	5	20/20/10	5,7	16,76	8,56	207,57	10,14	8	54,6	0,8	0,045	0	0,07	0,55
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,5	65,75	1,25	0,04	0,7	11	0
Итого			32,0	40,3	173,46	594,22	468,32	323,13	219,17	2,455	0,225	11,2	120,37	2,33
Обед														
Овощи сезонные (помидор/огурец)	к/к	100	0,55	0,1	1,9	10,4	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Щи из св капусты	87	250	8,5	9	7,2	145	60	24	89	1,2	0,04	11	0,23	0,3
Котлета рыбная	239	120	15,6	15,1	18	171	62	24	218	1,9	0,12	0	0,07	5,5
Картофель отварной с маслом сливочным	333	200	3,97	14,57	31,3	272,3	29	42	110	1,68	0,21	29	0,05	0,28
Морс	402	200	1	0	21,2	128	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Батон	к/к	40	3,9	0	35,6	80	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3

Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого			38,8	39,6	148,8	977,9	197,65	215,05	526,8	7,91	0,605	52,5	0,964	7,18
Полдник														
Творожная запеканка	219	150	18,5	13,5	11,6	242	158	23	223	0,8	0,06	0	0,1	2,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0,48
Итого:			25,42	29,98	28,80	360	402,80	53,40	427,40	1,24	0,14	0,28	0,22	3,08
Ужин														
Овощи сезонные(огурей/помидор)	к/к	100	0,6	0	2,9	14	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Голубцы ленивые с мясом, рисом	306	300	20,2	22,2	12,4	396	76	44	190	4	0,08	30	0	5,2
Хлеб ржаной	к/к	60	0,2	0,1	15	160	9,2	44	13,7	0,7	0,05	0	0	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Итого			21,2	22,4	45,3	630	301,7	274,5	246,2	5,75	0,24	55,9	90,12	6,88
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	3	0	44,8	182	7,62	26,88	40,32	0,58	0,04	9,6	19,2	0
Итого :			29,40	25,70	106,60	182	491,20	335,00	438,20	9,55	0,37	62,02	92,24	8,37
Итого за 5-й день:			125,62	135,51	457,66	2744,12	1559,97	926,58	1611,57	21,16	1,34	126,00	213,80	20,96
6-й день														
Завтрак														
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	184	250	8,64	9,59	41,17	286,2	135	55,3	206,6	2,7	0,19	1,35	0,05	0,135
Бутерброд с сыром	3	20/20	5,8	11,2	9,5	163,4	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Батон	к/к	40	2	0	38	86	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Какао с молоком	432	200	1,6	3,5	24,8	146	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого:			19,89	20,19	130,22	787,6	313,00	128,50	527,60	6,10	0,43	81,85	0,27	1,55
Обед														
Салат из св капусты	к/к	100	0,6	0	2,9	14	14	26	20	0,9	0,06	25	0,12	0,7
Суп с фрикадельками	101	250	9,6	8,5	13,8	171	27	17	76	0,9	0,05	1	0,21	0,4
Гуляш мясной	323	12	11,87	13,87	8,8	208	10,67	13,33	102,67	1,33	0,05	1,22	0	4
Макаронны отварные	323	180	5,54	7,04	58,04	217,31	12,69	30	90	0,69	0,03	0	0,03	0,35
Компот из сухофруктов	к/к	200	0	0	12,2	48,8	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8



Ватрушка с творогом	479	100	8,85	4,2	35,1	216	17	6	40	0,5	0,07	0	0,06	0,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	6,0	5,0	9,4	106	20	20,4	65	1,2	0,04	0,01	11	0
Итого:			9,70	12,50	87,20	322,00	37,0	26,4	105	1,70	0,16	0,01	11,06	0,6
Ужин														
Биточки рыбные	61	120	9,5	9,2	6,2	246	26	18	106	0,8	0,07	3	0,57	4,7
Огурец маринованный	к/к	100	0,55	0,1	1,9	15,4	7	10,15	13	0,45	0,05	12,5	0,6	0
Картофельное пюре	382	180	4,26	12,5	28,8	259,4	16,76	39,6	99,04	1,52	0,17	4,57	0,06	3,96
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0	13,5	60,2	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			19,79	22,6	84	636,2	270,66	316,25	267,94	4,32	0,44	20,97	91,23	9,64
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	0,58	0	12,55	86,77	50,8	19,42	34,36	0,45	0,06	89,64	0,07	0
Итого :			27,97	29,00	142,75	86,77	581,46	388,87	557,30	6,17	0,63	110,89	91,35	10,70
Итого за 7-й день:			114,76	106,12	492,77	2733,34	1444,60	737,87	1686,24	21,36	75,99	504,07	295,48	31,72
8-й день														
Завтрак														
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	156	25	8,35	10,32	32,6	220,65	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Бутерброд с колбасой п/к	5	20/20	5,65	12,61	8,51	170,1	9,64	8	53,6	0,8	4,57	0	0,035	45,75
Батон	к/к	20	2	0	38	96	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Кофейный напиток с цикорием	432	200	1,56	1,44	21	104,5	54,9	40,5	6,3	0,9	0,018	0,9	0,009	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	16	7,5	78	106	155	118,75	18,75	0,125	0,04	0,7	11	0
Итого:			39,56	39,05	203,51	697,25	333,14	240,05	376,05	5,745	4,806	13,63	35,254	65,29
Обед														
Борщ из свежей капусты	76	250	9,5	9,8	12,1	175	60	33	104	1,7	0,06	11	0,22	0,3
Жаркое по-домашнему	258	300	25,03	18,49	2,07	394	31	53,33	280	4,44	0,14	7,39	0,014	3,22
Морс	402	200	1	0	21,2	138	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Батон	к/к	20	1,25	0	24	86	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			42,7	29,1	95,9	978,2	150,4	235,1	521,4	10,1	0,5	43,4	0,4	5,7
Полдник														
Ватрушка с конфитюром	479	100	8,85	4,2	35,1	256	42	8,4	69,6	0,48	0,084	0	0,024	0,6



Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0	13,5	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Итого:			12,41	7,2	59,4	316	393,3	186,9	206,1	0,75	0,17	1,62	90,036	1,58
Ужин														
Тушеные овощи с мясом	234	300	16,2	14,4	4,4	216	36	20	162	2	0,2	0	0	0,4
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржаной	к/к	60	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			26,08	22	77,9	726,2	96,4	135	289,4	4,9	0,9	11	0,86	1,2
2-ой ужин														
Сок в ассортименте в пром. Упаковке	к/к	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Итого :			29,08	38,4	133,94	118	368,4	174	497,4	9,7	1,03	31,28	10,9	1,6
Итого за 8 день:			123,7	113,7	492,72	2835,65	1245,2	836,08	1601	26,34	6,466	89,92	136,564	74,19
9-й день														
Завтрак														
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	184	250	9,37	18,8	34,4	340,3	147	235	72	2,7	0,17	1,35	0,05	0,27
Чай с сахаром	к/к	185/15	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2	0	38	66	20	25,2	65	1,2	0,07	0	0,01	1,06
Бутерброд с сыром	к/к	20/20	0,9	0	8,4	138	34	23	13	0,30	0,04	60	8	0,2
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого:			23,07	42,3	123,75	784,3	564,4	383,7	330,6	6,25	0,365	63,25	8,225	1,78
Обед														
Тефтели (1-й вариант)	51	120	1,4	10,1	6,6	223	38	19	36	1	0,02	15	0,25	4,6
Рассольник «Ленинградский»	99	250	12,7	8,7	18,6	165	58	46	188	2,3	0,17	6	0,21	0,4
Рис отварной	311	180	28,37	33,86	50,7	220,37	60,4	64	296	3,66	0,16	20,13	0,4	8,23
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	114	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Батон	к/к	20	1,25	0	24	80	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Итого:			50,9	53,8	173,6	933,37	189,8	160,8	584	8,46	74,41	397,1	110,88	19,83
Полдник														
Чай с лимоном и сахаром	к/к	185/15/7	1	0	23,4	138	0	0	0	0,1	0,05	0,9	90	0,98
Пирожок из дрожжевого теста с капустой и яйцом	451	100	6,782	7,53	33,923	231,5	46,875	18,479	103,02	7,552	0,127	27	0,073	0,012

Итого:			7,78	7,53	57,32	369,5	46,88	18,48	103,02	7,65	0,18	27,90	90,07	0,99
Ужин														
Гуляш мясной	313	120	5,78	11,19	9,51	168,4	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Компот из сухофруктов	402	200	0,6	0,1	31,7	135	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Греча отарная	к/к	185	0,3	0	16,025	191,5	15,55	12,95	9,75	1,86	0,015	4,05	1,58	0,325
Хлеб ржаной	к/к	60	3,96	0,6	25,2	128,4	11,1	53,4	16,5	0,81	0,06	0	0	0
Итого:			10,64	11,89	82,435	623,3	169,65	76,35	117,25	2,97	0,105	17,05	1,66	0,825
2-ой ужин														
Фрукты (сезонные)	к/к	100	16	7,5	78	83,5	155	118,75	18,75	0,125	0,04	0,7	11	0
Итого :			51,93	33,09	200,40	83,5	519,60	258,50	569,75	6,39	0,34	30,25	13,37	2,35
Итого за 9-й день:			133,70	136,68	555,07	2793,97	1320,68	821,48	1587,37	28,75	75,29	518,53	222,55	24,95
10-й день														
Завтрак														
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	210	250	7,1	15,9	27,1	281	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой п/к	15	20/20	4,3	8,5	0,1	93	7	5	36	0,5	0,03	0	0	0,1
Чай с сахаром	432	185/15	1,5	1,3	22,4	60	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Батон	к/к	20	2,34	0	9,2	68	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого:			24,05	32,7	132,89	608	273,63	122,5	195,98	3,47	7,6	42,3	20,38	7,16
Обед														
Салат из свеклы	50	100	8	10,1	15,2	104	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,8
Суп картофельный с курой	156	250	9,4	6,49	22,3	180,9	42	35	125	1,4	0,1	8	0,21	0,3
Биточек куриный	231	120	13,63	6	5,12	228,75	31,25	20	187,5	0,87	0,075	3,75	0,38	3,25
Макароны отварные	172	180	3,2	13,7	25,4	216	47	85	29	1,1	0,14	5	0,04	0,2
Морс	402	200	0,6	0,1	31,7	131	20,5	16	22,5	0,7	0,05	0,9	90	5,4
Батон	к/к	20	3,9	0	35,6	70	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	171,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			53,31	39,6	147,62	1101,85	395,4	424,4	467,8	7,2	0,52	24,65	90,664	9,83
Полдник														
Булочка дрожжевая с конфитюром	166	100	8,5	4,2	39,7	207	42	8,4	60,6	1	0,11	3	0,1	0,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,6	0,1	31,7	131	20,5	16	23	0,7	0,05	0,9	90	0,5



Салат из свеклы	50	100	8	10,1	15,2	104	48	28	56	1,9	0,3	7	0,3	1,8
Ленивые голубцы с мясом, рисом	298	300	5,28	20,4	36	528	8	4	24	0,4	0,04	0	0,14	0,8
Морс	402	200	1,25	0	26,5	110	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Хлеб ржаной	к/к	60	1,56	0	33,56	151,8	135,8	51,8	91,9	1,2	0,16	239,6	0,2	0
Итого:			8,09	20,4	96,06	893,8	158,8	74,8	164,9	2,5	0,26	239,6	0,35	1,6
2-ой ужин														
Сок в промышленной упаковке	к/к	200	4,3	4,1	18	138	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого :			17,43	30,94	166,84	138	283,10	192,20	286,70	4,24	0,34	240,50	0,40	2,02
Итого за 11-й день:			106,08	102,81	545,60	2805,65	1218,68	725,98	1193,79	17,29	1,23	312,47	12,31	10,19
12-й день														
Завтрак														
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	184	250	9,43	11,23	38,23	283	134	21,6	128	1,35	0,08	1,35	0,05	0,81
Какао с молоком	431	200	0,3	0,1	15,2	62	7,2	9	4,5	0,9	0	2,7	0	0
Бутерброд с сыром	3	20/20	5,8	11,2	9,5	168,4	173,6	9	110,6	0,38	0,026	0	0,1	0,5
Батон	к/к	20	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Молоко витаминизированное фасованное	к/к	200	6	5	9,4	106	20	20,5	65	1,2	0,04	0,7	11	0
Итого:			25,56	31,13	109,61	682,4	356,23	65,1	392,35	4,83	0,22	9,59	11,30	9,17
Обед														
Суп фасолевый	95	250	6,8	6,72	16,32	145,6	35	27	83	1,1	0,1	12	0,23	0,3
Тефтели (1-й вариант)	239	120	15,6	15,1	18	271	62	24	218	1,9	0,12	0	0,07	5,52
Греча отварная	125	180	5,1	9,8	32	236	73	56	146	2	0,22	9	1,01	0,5
Компот из ягод замороженных	394	200	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Батон	к/к	20	1,25	0	24	63	12	15,8	41	0,8	0,04	0	0,01	0,7
Хлеб ржаной	к/к	40	5,28	0,8	33,6	131,2	18,4	88	27,4	1,4	0,1	0	0	0
Итого:			34,71	32,62	154,14	961,8	218,60	235,60	535,40	8,92	0,64	43,00	1,42	7,68
Полдник														
Блинчики со сгущенкой	479	100/20	11,8	19,6	70,9	308	216	34	170	2,8	0,18	2	0,08	3,6
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	14	60	7,2	9	4,5	0,06	0,9	0,9	0,1	0
Итого:			15,8	18,2	79,3	368	120	29	175	1,9	0,24	20,9	90,11	3,58
Ужин														
Котлета рубленая из индейки	314	120	12	11,52	9,44	198,8	49,6	19,2	101,2	1,6	0,15	10	0,09	2,88
Капуста тушеная (из свежей)	131	200	3,1	6,16	96,5	209	64,4	23,4	47,2	0,8	0,032	17,6	0,056	2,09
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	14	60	7,2	9	4,5	0,9	0,06	0	0	0



Фрукты (сезонные )	к/к	100	0,32	0	8,8	73,64	18,8	10,8	1,94	0,12	0,02	4,72	1,12	0,35
Итого:			16,4	10,0	74,88	73,24	247,8	88,6	389,6	3,3	0,804	40,12	0,892	2,5
Итого за 13-й день:			89,94	85,36	371,55	2735	849,05	443,04	1256,44	17,65	1,54	80,06	6,86	15,76
14-й день														
Завтрак														
Каша из пшена молочная с маслом растительным	190	250	3,1	5	13,4	272	91	17	86	0	0,05	1	0,04	0,1
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	3	20/20/5	5,14	9,6	8,46	149,7	154,3	8	98,3	0,34	0,02	0	0,09	0,46
Хлеб	к/к	20	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Чай с сахаром	430	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Батон	к/к	20	1,56	0	28,5	63	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Молоко в промышленной упаковке	к/к	200	2,25	0	33,6	138	5,76	20,16	30,24	0,43	0,03	7,22	14,4	8,9
Итого			17,4	19,3	99,3	745,7	490,6	229,7	363,0	2,8	0,2	9,1	104,6	11,4
Обед														
Котлета домашняя	65	120	9,5	9,2	6,2	186	26	18	106	0,8	0,07	3	0,57	4,7
Суп грибной	94	250	9,1	7,63	12,6	153	39	27	123	1,8	0,08	10	0,18	2,5
Макароны отварные	331	180	5,6	6,1	34,1	196	12	7	38	0,8	0,06	0	0,1	0,9
Компот из сухофруктов	к/к	200	0	0	12	98	15	19	49	0,9	0,06	0	0,01	0,8
Батон обогащенный	к/к	20	3,9	0	35,6	63	6,25	7,9	20,4	0,38	0,025	0	0,004	0,3
Хлеб ржаной	к/к	40	6,6	1	42	134	0,4	0	0	0	74	356	110	5,4
Итого:			55,11	34,2	146,53	830	116,85	104,9	531,4	7,28	74,35	370,3	110,877	17,46
Полдник														
Пирожок дрожжевой с конфитюром	к/к	100	4,05	39,9	58,8	249,5	3	27	2	0,2	0,02	0	2	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	4,3	4,1	18	106	108,9	81	12,6	0,9	0,04	0,9	0,01	0
Итого			10,6	44,0	110,4	355,5	117,66	128,16	44,84	1,53	0,09	8,12	16,41	8,9
Ужин														
Запеканка картофельная с мясом	158	300	7,56	24,72	32	379,6	75,64	38	90	1,52	0,12	15	0,57	4,1
Огурец маринованный	к/к	100	0,7	0	15,12	68,4	61,2	23,4	41,4	0,54	0,07	108	0,09	0
Чай с сахаром	к/к	185/15	0,2	0,1	15	60	202,5	160,5	22,5	0,15	0,05	0,9	90	0,98
Хлеб ржаной	к/к	60	4,4	0,67	28	173,67	15,42	74,17	22,92	1,12	0,08	0	0	0
Итого			12,86	25,49	90,12	681,67	354,76	296,07	176,82	3,33	0,32	123,9	90,66	5,08
2-ой ужин														
Сок в ассортименте в пром. упаковке	к/к	200	5,6	6,4	8,2	118	240	28	190	0,2	0,06	0,28	0,04	0
Итого :			31,3	64,6	127,3	118	646,8	363,1	579,8	6,4	0,6	124,2	90,8	6,4

