**«Утверждаю»**



Директор ГКОУ школа-интернат с. Северное

Северного района Оренбургской области

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Милин С.И./

«\_30\_» \_\_\_\_\_августа\_\_\_\_\_\_\_2024г.

Примерное 14 дневное меню для учащихся ГКОУ школа-интернат

с. Северное Северного района Оренбургской области

на 2024 -2025 учебный год

**Сведения о среднесуточной пищевой ценности рациона питания по двухнедельному меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория**  **питающихся** | **Пищевые** | | **Вещества**  **(г)** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** | **Минеральные вещества**  **(мг)** | | | | **Витамины**  **(мг)** | | | | |
| **Б** |  | | **Ж** | **У** |  | **Са** | **Mg** | **P** | **Fe** | **А** | **В1** | **В2** | **РР** | **С** | |
| **С 7 до 11 лет** | **104,6** | **95,4** | | | **397,6** | **2926,7** | **1130,8** | **499,0** | **1577,9** | **22,6** | **0,44** | **1,4** | **2,6** | **17,9** | **369,8** | |
| **С 11 до 18 лет** | **122,1,6** | **103,6** | | | **461,5** | **3324,9** | **1236,0** | **577,4** | **1815,0** | **26,3** | **0,35** | **1,62** | **3,2** | **19,6** | **375,5** | |

**Энергетическая ценность рациона для детей с 7 до 11 лет по двухнедельному меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **Эн.ц**  **В среднем** |
| **Завтрак** | **588,5** | **662,8** | **617,6** | **533,0** | **700,9** | **588,5** | **588,8** | **626,8** | **646,8** | **613,4** | **588,5** | **662,8** | **588,8** | **626,8** | **8634,0-616,7-21,0%** |
| **2 завтрак** | **130,0** | **121,0** | **151,0** | **134,0** | **202,5** | **231,0** | **153,5** | **237,6** | **220,0** | **224,5** | **130,0** | **121,0** | **153,5** | **237,6** | **2447,2-174,8-5,9%** |
| **Обед** | **970,3** | **954,7** | **780,2** | **1043,3** | **1073,2** | **901,1** | **865,4** | **1020,9** | **999,8** | **930,2** | **970,3** | **954,7** | **865,4** | **1020,9** | **13350,4-953,6-32,6%** |
| **Полдник** | **296,0** | **347,6** | **326,7** | **264,7** | **358,0** | **297,0** | **363,5** | **356,0** | **456,3** | **447,6** | **296,0** | **347,6** | **363,5** | **356,0** | **4876,5-348,3-11,9%** |
| **Ужин** | **530,2** | **722,6** | **635,6** | **618,9** | **746,0** | **596,4** | **683,8** | **694,3** | **766,2** | **742,6** | **530,2** | **722,6** | **683,8** | **694,3** | **9367,5-669,1-22,8%** |
| **2 ужин** | **240,6** | **201,5** | **218,0** | **240,6** | **158,0** | **114,0** | **118,0** | **114,0** | **106,0** | **114,0** | **240,6** | **201,5** | **118,0** | **114,0** | **2298,8-164,2-**  **5,6%** |
| **Итого за**  **день** | **2755,6** | **3010,2** | **2729,1** | **2834,5** | **3238,6** | **2728,0** | **2773,0** | **3049,6** | **3195,1** | **3072,3** | **2755,6** | **3010,2** | **2773,0** | **3049,6** | **40974,4-2926,7** |

**Энергетическая ценность рациона для детей с 11 до 18 лет по двухнедельному меню**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **Эн.ц**  **В среднем** |
| **Завтрак** | **681,2** | **804,0** | **709,8** | **599,6** | **855,6** | **717,5** | **674,5** | **716,0** | **788,0** | **680,0** | **681,2** | **804,0** | **674,5** | **716,0** | **10101,9-721,5-21,6%** |
| **2 завтрак** | **130,0** | **121,0** | **151,0** | **134,0** | **202,5** | **231,0** | **153,5** | **237,6** | **220,0** | **224,5** | **130,0** | **121,0** | **153,5** | **237,6** | **2447,2-174,8-**  **5,2%** |
| **Обед** | **1131,0** | **1161,2** | **936,2** | **1247,0** | **1214,8** | **1050,1** | **989,0** | **1180,0** | **1173,0** | **1084,3** | **1131,0** | **1161,2** | **989,0** | **1180,0** | **15627,8-1116,2-33,6%** |
| **Полдник** | **296,0** | **347,6** | **326,7** | **264,7** | **358,0** | **337,6** | **363,5** | **356,0** | **456,3** | **447,6** | **296,0** | **347,6** | **363,5** | **356,0** | **4917,1-351,2-10,6%** |
| **Ужин** | **652,8** | **843,0** | **777,3** | **735,3** | **900,0** | **728,2** | **770,0** | **838,1** | **925,4** | **883,0** | **652,8** | **843,0** | **770,0** | **838,1** | **11157,0-796,9-**  **23,9%** |
| **2 ужин** | **240,6** | **201,5** | **218,0** | **240,6** | **158,0** | **114,0** | **118,0** | **114,0** | **106,0** | **114,0** | **240,6** | **201,5** | **118,0** | **114,0** | **2298,8-164,2-**  **5%** |
| **Итого за**  **день** | **3131,6** | **3478,3** | **3119,0** | **3221,2** | **3688,9** | **3178,4** | **3068,5** | **3441,7** | **3668,7** | **3433,4** | **3131,6** | **3478,3** | **3068,5** | **3441,7** | **46549,8-3324,9-** |

**Энергетическая ценность ,пищевые вещества:**

**Возрастная категория 7-11 лет:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни питания | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Потребность  В пищевых веществах,  Энергии  (суточные) | 77 | 79 | 335 | 2350 |
| 1 день | 103,7 | 76,2 | 399,4 | 2755,6 |
| 2 день | 107,3 | 94,0 | 424,7 | 3010,2 |
| 3 день | 104,0 | 84,4 | 346.5 | 2729,1 |
| 4 день | 104,2 | 95,2 | 388,5 | 2834,5 |
| 5 день | 119,7 | 102,9 | 444,1 | 3238,6 |
| 6 день | 88,3 | 84,2 | 376,2 | 2728,0 |
| 7 день | 99,3 | 97,2 | 349,3 | 2773,0 |
| 8 день | 108,9 | 108,1 | 402,6 | 3049,6 |
| 9 день | 111,8 | 106,3 | 432,4 | 3195,1 |
| 10 день | 91,0 | 112,3 | 427,6 | 3020,3 |
| 11 день | 103,7 | 76,2 | 399,4 | 2755,6 |
| 12 день | 107,3 | 94,0 | 424,7 | 3010,2 |
| 13 день | 99,3 | 97,2 | 349,3 | 2773,0 |
| 14 день | 108,9 | 108,1 | 402,6 | 3049,6 |
| Среднее за 14 дней | 14644-  **104,6** | 1336,3  **95,4** | 5567,3  **397,6** | 40974,4-  **2926,7** |

**Энергетическая ценность,пищевые вещества**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни питания | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Потребность  В пищевых веществах,  Энергии  (суточные) | 90 | 92 | 383 | 2713 |
| 1 день | 116,5 | 84,2 | 461,2 | 3131,6 |
| 2 день | 127,1 | 108,2 | 497,6 | 3478,3 |
| 3 день | 119,3 | 93,2 | 413,4 | 3119,0 |
| 4 день | 117,0 | 102,5 | 432,3 | 3221,2 |
| 5 день | 141,5 | 116,3 | 511,2 | 3688,9 |
| 6 день | 99,4 | 99,0 | 449,5 | 3178,4 |
| 7 день | 133,2 | 96,2 | 405,0 | 3068,5 |
| 8 день | 121,9 | 108,8 | 471,6 | 3441,7 |
| 9 день | 131,6 | 120,2 | 495,3 | 3668,7 |
| 10 день | 104,3 | 125,3 | 488,7 | 3433,4 |
| 11 день | 116,5 | 84,2 | 461,2 | 3131,6 |
| 12 день | 127,1 | 108,2 | 497,6 | 3478,3 |
| 13 день | 133,2 | 96,2 | 405,0 | 3068,5 |
| 14 день | 121,9 | 108,8 | 471,6 | 3441,7 |
| Среднее за 14 дней | 1710,5  **122,1** | 1451,3-  **103,6** | 6461,2-  **461,5** | 46549,8**-**  **3324,9** |

**Возрастная категория с 11 лет до 18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 1 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке | 221 | - | 200 | 4,3 | 6,0 | 27,7 | 186,0 | 250 | 5,3 | 7,5 | 34,6 | 232,5 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Сыр порционный | 13 |  | 25 | 7,4 | 2,2 | - | 51,7 | 25 | 7,4 | 2,2 | - | 51,7 |
|  | Напиток кофейный на молоке | 433 |  | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **500** | **19,1** | **24,3** | **70,7** | **588,5** | **570** | **21,6** | **26,0** | **87,0** | **681,2** |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **300** | **1,6** | **1,2** | **30,7** | **130,0** | **300** | **1,6** | **1,2** | **30,7** | **130,0** |
| Обед | Салат из капусты белокочанной\* | 45 (3) | 548 | 80 | 1,2 | 8,0 | 6,0 | 101,6 | 100 | 1,5 | 10,1 | 7,6 | 127,0 |
|  | Суп картофельный с изделиями макаронными | 116 (2) |  | 250 | 3,0 | 2,0 | 20,7 | 112,5 | 300 | 3,6 | 2,4 | 24,9 | 135,0 |
|  | Гуляш из мяса отварного | 299 |  | 100 | 13,5 | 5,9 | 3,4 | 118,0 | 100 | 13,5 | 5,9 | 3,4 | 118,0 |
|  | Картофель отварной | 360 (2) |  | 200 | 8,0 | 7,2 | 23,8 | 192,0 | 230 | 9,2 | 8,2 | 27,3 | 220,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 30,5 | 151,2 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **1070** | **35,8** | **24,9** | **148,7** | **970,3** | **1210** | **40,6** | **28,8** | **175,0** | **1131,0** |
| полдник | Ватрушка с фаршем из творога | 477 |  | 100 | 12,1 | 3,0 | 33,0 | 207,0 | 100 | 12,1 | 3,0 | 33,0 | 207,0 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | - | 10,2 | 42 | 200 | 0,2 | - | 10,2 | 42 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **400** | **12,7** | **3,4** | **53,0** | **296,0** | **400** | **12,7** | **3,4** | **53,0** | **296,0** |
| ужин | Свежий огурец | 70 |  | 80 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,2 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 14,0 |
|  | Котлета рыбная любительская | 280 |  | 100 | 11,5 | 2,9 | 5,3 | 92,0 | 120 | 13,8 | 3,8 | 6,3 | 110,4 |
|  | Капуста тушеная | 170 |  | 150 | 2,7 | 4,9 | 6,7 | 108,0 | 180 | 3,2 | 5,9 | 8,1 | 129,6 |
|  | Яйцо куриное диет.свар в крутую | 261 |  | 1 шт | 5,0 | 4,0 | 0,2 | 62,8 | 1 шт | 5,0 | 4,0 | 0,2 | 62,8 |
|  | Чай с сахаром | 430 |  | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **630** | **26,7** | **12,8** | **67,5** | **530,2** | **740** | **32,2** | **15,2** | **86,5** | **652,8** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток | 439 |  | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118,0 |
|  | Кондитерские изделия (печенье,,пряник,вафли) |  |  | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **230** | **7,8** | **9,6** | **28,8** | **240,6** | **230** | **7,8** | **9,6** | **28,8** | **240,6** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **103,7** | **76,2** | **399,4** | **2755,6** |  | **116,5** | **84,2** | **461,2** | **3131,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 2 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Пудинг из творога запеч сгущ. молок | 266(2) |  | 130/20 | 16,6 | 11,6 | 18,0 | 249 | 180/20 | 22,9 | 15,9 | 24,8 | 344 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Какао с молоком\* | 434 | 683 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **525** | **25,6** | **28,9** | **72,0** | **662,8** | **595** | **33,4** | **33,4** | **88,2** | **804,0** |
| 2 завтрак | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **300** | **1,9** | **0,1** | **27,7** | **121,0** | **300** | **1,9** | **0,1** | **27,7** | **121,0** |
| Обед | Салат из помидоров свежих\* | 37 | 36 | 80 | 1,2 | 12,7 | 3,5 | 133,6 | 100 | 1,5 | 15,9 | 4,4 | 167 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 115 |  | 250 | 6,0 | 4,2 | 21,5 | 147,5 | 300 | 7,2 | 5,1 | 25,8 | 177 |
|  | Рыба припущенная в молоке | 273 |  | 100 | 11,8 | 7,4 | 2,8 | 124 | 120 | 14,1 | 8,8 | 3,3 | 148,8 |
|  | Рис отварной | 355 |  | 150 | 3,6 | 3,7 | 28,9 | 163,5 | 180 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196,2 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **920** | **32,3** | **29,5** | **135,0** | **954,7** | **1081** | **39,5** | **36,2** | **173,1** | **1161,2** |
| полдник | Булочка школьная | 495 |  | 80 | 8,1 | 3,3 | 40,7 | 225,6 | 80 | 8,1 | 3,3 | 40,7 | 225,6 |
|  | Кисель из плодов или ягод | 418 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **380** | **9,1** | **3,9** | **70,4** | **347,6** | **380** | **9,1** | **3,9** | **70,4** | **347,6** |
| ужин | Салат витаминный\* | 21 | 561 | 80 | 2,8 | 3,1 | 6,3 | 64,8 | 100 | 3,6 | 3,9 | 7,9 | 81 |
|  | Биточки рубленные из птицы паровы | 349 |  | 90 | 12,9 | 14,9 | 7,4 | 219,6 | 100 | 14,4 | 16,6 | 8,2 | 244,0 |
|  | Картофель в молоке | 361 |  | 200 | 9 | 5,6 | 24 | 182 | 230 | 3,9 | 5,6 | 24,0 | 182,0 |
|  | Чай с лимоном | 431 |  | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **670** | **31,6** | **24,5** | **91,2** | **722,6** | **770** | **36,4** | **27,5** | **109,8** | **843,0** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,варенец,йогурт) | 439 |  | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114 | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114 |
|  | Кондитерские изделия (печенье,вафли,пряник) | п/п |  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **225** | **6,8** | **7,1** | **28,4** | **201,5** | **225** | **6,8** | **7,1** | **28,4** | **201,5** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | 107,3 | 94,0 | 424,7 | 3010,2 |  | 127,1 | 108,2 | 497,6 | 3478,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 3 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Макароны запеченные с сыром | 248 |  | 120/40 | 4,2 | 4,6 | 23,0 | 163,2 | 150/50 | 5,2 | 5,8 | 28,8 | 204,0 |
|  | Горошек зеленый консервирован\* | 244 | 245 |  | 1,1 | 0,9 | 1,8 | 20,8 |  | 1,4 | 1,1 | 2,3 | 26 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Коф.напиток из цикория с молоком | 683 |  | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,9 | 147,8 | 200 | 4,8 | 4,8 | 21,9 | 147,8 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **535** | **15,5** | **23,4** | **82,4** | **617,6** | **595** | **18,3** | **25,0** | **98,1** | **709,8** |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | п/п |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 100 | 0,,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 108 | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 108 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **300** | **1,5** | **0,2** | **35,7** | **151,0** | **300** | **1,5** | **0,2** | **35,7** | **151,0** |
| Обед | Икра кабачковая\* | 76(1) | 76(3) | 80 | 0,96 | 4,2 | 4,9 | 61,6 | 100 | 1,2 | 5,3 | 6,2 | 77,0 |
|  | Борщ с овощами на мясном бульоне | 94 | 89 | 250 | 17,5 | 5,7 | 8,5 | 92,5 | 300 | 20 | 6,9 | 10,2 | 111 |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 332 |  | 200 | 18,2 | 6,8 | 16,2 | 240 | 230 | 20,9 | 7,8 | 18,6 | 276 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **870** | **46,3** | **18,2** | **107,9** | **780,2** | **1010** | **54,5** | **21,9** | **139,9** | **936,2** |
| полдник | Оладьи с яблоками | 475,473 |  | 80 | 5,8 | 3,6 | 26,4 | 162,4 | 80 | 5,8 | 3,6 | 26,4 | 162,4 |
|  | Молоко пастеризованное | 435 |  | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 117,3 | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 117,3 |
|  | Фрукты сввежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 80 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **380** | **11,7** | **10,3** | **12,8** | **326,7** | **380** | **11,7** | **10,3** | **12,8** | **326,7** |
| ужин | Птица отварная | 341 |  | 90 | 15,9 | 16,1 | 0,6 | 210,6 | 100 | 17,7 | 17,9 | 0,7 | 234,0 |
|  | Рагу из овощей | 175(2) |  | 200 | 4,2 | 9,2 | 21,6 | 206 | 230 | 4,8 | 10,5 | 24,6 | 236,9 |
|  | Чай с лимоном | 431 |  | 200 | - | - | 9,8 | 36,4 | 200 | - | - | 9,8 | 36,4 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **590** | **21,7** | **26,3** | **74,7** | **635,6** | **670** | **26,0** | **29,8** | **93,9** | **777,3** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток(ряженка, кефир, варенец, йогурт) | 464 |  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 106,0 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 106 |
|  | Кондитерские изделия (пряник, вафли, печенье) | п/п |  | 35 | 1,5 | 1,0 | 24,8 | 112,0 | 35 | 1,5 | 1,0 | 24,8 | 112,0 |
|  | **Итого2 ужин** |  |  | **235** | **7,3** | **6,0** | **33,0** | **218,0** | **235** | **7,3** | **6,0** | **33,0** | **218,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **104,0** | **84,4** | **346,5** | **2729,1** |  | **119,3** | **93,2** | **413,4** | **3119,0** |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 4 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Омлет с сыром запеченный | 254 |  | 120/60 | 10,2 | 9,1 | 1,9 | 129,6 | 120/100 | 10,2 | 9,1 | 1,9 | 129,6 |
|  | Салат из моркови с изюмом\* | 55 (1) |  |  | 1,0 | 0,3 | 5,8 | 30,6 |  | 1,8 | 0,5 | 9,8 | 51,0 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Чай с молоком | 432 |  | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,0 | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **555** | **17,7** | **24,1** | **59,7** | **533,0** | **615** | **20,0** | **24,5** | **73,1** | **599,6** |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **300** | **1,4** | **0,3** | **21,2** | **134,0** | **300** | **1,4** | **0,3** | **21,2** | **134,0** |
| Обед | Салат из сырых овощей\* | 18 (3) | 541 | 80 | 1,0 | 8,1 | 4,6 | 96 | 100 | 1,3 | 10,2 | 5,8 | 120 |
|  | Рассольник «Ленинградский» | 104 |  | 250 | 2,7 | 4,7 | 13,0 | 105,6 | 300 | 3,3 | 5,7 | 15,6 | 126,0 |
|  | Птица отварная | 341 |  | 90 | 15,9 | 16,1 | 0,6 | 210,6 | 100 | 17,7 | 17,9 | 0,7 | 234 |
|  | Соус красный основной | 377 |  | 50 | 1,0 | 1,1 | 3,0 | 26 | 50 | 1,0 | 1,1 | 3,0 | 26 |
|  | Каша рассыпчатая | 353 |  | 150 | 8,5 | 5,5 | 41,4 | 249 | 180 | 10,2 | 6,6 | 49,6 | 298,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 409 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 60 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 60 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | 960 | **38,8** | **37,0** | **133,5** | **1043,3** | **1110** | **45,9** | **42,4** | **172,2** | **1247,0** |
| полдник | Сырники из творога\* | 263 | 265 | 80 | 15,3 | 9,1 | 18,9 | 222,7 | 80 | 15,3 | 9,1 | 18,9 | 222,7 |
|  | Кисель из плодов или ягод | 418 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 42,0 | 200 | -0,2 | 0,2 | 18,6 | 42,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **380** | **16,3** | **9,3** | **36,4** | **264,7** | **380** | **16,3** | **9,3** | **36,4** | **264,7** |
| ужин | Помидоры свежие\* | 71 | 244 | 80 | 0,8 | 0,1 | 3,0 | 19,2 | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
|  | Тефтели рыбные | 288 |  | 100 | 10,6 | 6,2 | 14,1 | 144 | 100 | 10,6 | 6,2 | 14,1 | 144 |
|  | Соус молочный | 386 |  | 30 | 0,8 | 2,8 | 3,0 | 40,5 | 30 | 0,8 | 2,8 | 3,0 | 40,5 |
|  | Картофель отварной | 360 |  | 150 | 3,1 | 4,9 | 25,3 | 159 | 180 | 3,7 | 5,9 | 30,4 | 190,8 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | 660 | **22,2** | **14,9** | **98,9** | **618,9** | **750** | **25,6** | **16,4** | **90,6** | **735,3** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток | 439 |  | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 |
|  | Кондитерские изделия | п/п |  | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **230** | **7,8** | **9,6** | **28,8** | **240,6** | **230** | **7,8** | **9,6** | **28,8** | **240,6** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **104,2** | **95,2** | **388,5** | **2834,5** |  | **117,0** | **102,5** | **432,3** | **3221,2** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 5 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Запеканка из творога сгущ. молоко | 267 |  | 130/20 | 19,2 | 13 | 19,7 | 282,1 | 180/20 | 28,2 | 18,7 | 23,9 | 390,6 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Какао с молоком | 434 | 683 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **525** | **28,1** | **30,1** | **75,3** | **700,9** | **595** | **38,6** | **36,0** | **88,9** | **855,6** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия(печенье,  вафли, пряники) | п/п |  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **325** | **2,6** | **1,1** | **46,5** | **202,5** | **325** | **2,6** | **1,1** | **46,5** | **202,5** |
| Обед | Сельдь с луком репчатым | 579 |  | 80 | 9,8 | 9,8 | 1,6 | 132,7 | 100 | 12,3 | 12,0 | 2,0 | 165,9 |
|  | Огурцы свежие | 70 |  | 80 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,2 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 14,0 |
|  | Щи из капусты свежей. с картофелем | 96 |  | 250 | 2,5 | 4,5 | 11,5 | 97,5 | 300 | 3,0 | 5,4 | 13,8 | 117 |
|  | Фрикадельки мясные паровые | 322 | 311 | 100 | 16,5 | 16,9 | 7,3 | 248 | 100 | 16,5 | 16,9 | 7,3 | 248 |
|  | Картофель отварной | 360 |  | 200 | 8,2 | 5,6 | 22,0 | 174 | 200 | 8,2 | 5,6 | 22,0 | 174,0 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,56 | - | 27,8 | 113,7 | 200 | 0,56 | - | 27,8 | 113,7 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **1050** | **47,4** | **38,2** | **129,1** | **1073,2** | **1180** | **53,3** | **41,8** | **159,0** | **1214,8** |
| полдник | Булочка с изюмом | 501 |  | 100 | 8,4 | 5,4 | 49,4 | 281,0 | 100 | 8,4 | 5,4 | 49,4 | 281,0 |
|  | Чай с лимоном | 431 |  | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **400** | **9,4** | **5,7** | **67,1** | **358,0** | **400** | **9,4** | **5,7** | **67,1** | **358,0** |
| ужин | Салат из капустыбелокач. и свеклы | 61 | 77 | 80 | 1,3 | 5,4 | 5,5 | 76,8 | 100 | 1,7 | 6,8 | 6,9 | 96 |
|  | Котлета рубленая из птицы | 347 |  | 90 | 14,5 | 12,0 | 15,2 | 238,5 | 100 | 16,2 | 13,4 | 16,9 | 265 |
|  | Рис, припущенный с томатом | 357 |  | 150 | 3,7 | 4,3 | 21,9 | 142,5 | 180 | 4,5 | 5,2 | 26,2 | 171,0 |
|  | Кисель из плодов или ягод | 418 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,8 | 74,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 17,8 | 74,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | 620 | **26,4** | **22,8** | **103,7** | **746,0** | **720** | **31,8** | **26,9** | **127,3** | **900,0** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,варенец,йогурт) | 439 |  | 200 | 5,8 | 5,0 | 22,,4 | 158 | 200 | 5,8 | 5,0 | 22,4 | 158 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **5,8** | **5,0** | **22,4** | **158** | **200** | **5,8** | **5,0** | **22,4** | **158** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **119,7** | **102,9** | **444,1** | **3238,6** |  | **141,5** | **116,3** | **511,2** | **3688,9** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 6 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке | 221 | - | 200 | 2,2 | 6,0 | 27,6 | 186 | 250 | 5,3 | 7,5 | 34,5 | 232,5 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Сыр порционный | 13 |  | 25 | 7,4 | 2,2 | - | 51,7 | 25 | 7,4 | 2,2 | - | 51,7 |
|  | Напиток кофейный на молоке | 433 |  | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **500** | **17** | **24,3** | **70,6** | **588,5** | **570** | **20,7** | **30,6** | **86,9** | **717,5** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия(печенье,вафли, пряник) | п/п |  | 35 | 1,5 | 0,8 | 24,8 | 112 | 35 | 1,5 | 0,8 | 24,8 | 112 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **325** | **3,4** | **1,0** | **51,1** | **231,0** | **325** | **3,4** | **1,0** | **51,1** | **231,0** |
| Обед | Салат морковный | 72 (2) | 72 (1) | 80 | 0,9 | 5,4 | 5,1 | 73,6 | 100 | 1,2 | 6,8 | 6,4 | 92 |
|  | Суп картоф. с издел макаронными | 116 |  | 250 | 3,7 | 3,2 | 16,8 | 111,4 | 300 | 4,5 | 3,9 | 20,2 | 134,3 |
|  | Котлеты мясо-картофельные | 316 |  | 100 | 15,3 | 13,1 | 7,0 | 222 | 100 | 15,3 | 13,1 | 7 | 222 |
|  | Капуста тушеная | 170 |  | 150 | 2,7 | 4,9 | 6,7 | 108 | 180 | 3,2 | 5,9 | 8,1 | 129,6 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | 920 | **32,3** | **28,1** | **114,2** | **901,1** | **1060** | **33,6** | **31,6** | **146,6** | **1050,1** |
| полдник | Оладьи с изюмом | 305 |  | 100 | 7,3 | 4,6 | 33,1 | 203,0 | 120 | 8,7 | 5,5 | 39,7 | 243,6 |
|  | чай с сахаром | 430 |  | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,0 | 42,0 | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,0 | 42,0 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | 400 | **7,8** | **4,9** | **54,5** | **297,0** | **400** | **9,2** | **5,8** | **61,1** | **337,6** |
| ужин | Салат из капусты белокочанной | 45 | 78 | 80 | 0,5 | 10 | 1,3 | 97,6 | 100 | 0,7 | 12,5 | 1,7 | 122 |
|  | Рыба,запеч.с картофелем по-русски | 275 |  | 200 | 13,8 | 8,2 | 9,6 | 184 | 230 | 15,8 | 9,4 | 11,0 | 211,6 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **680** | **21,8** | **19,5** | **77,6** | **596,4** | **790** | **26,5** | **23,6** | **95,6** | **728,2** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток(кефир,ряженка,варенец,йогурт) | 464 |  | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114 | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114** | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **88,3** | **84,2** | **376,2** | **2728,0** |  | **99,4** | **99,0** | **449,5** | **3178,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 7 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Омлет натуральный | 253 |  | 120/40 | 12 | 14,4 | 2,4 | 187,2 |  |  |  |  |  |
|  | Рыба.запеченная в омлете | 625 |  | - | - | - | - | - | 150/50 | 36,3 | 9,4 | 3,3 | 242,5 |
|  | Горошек зеленый консервирован\* | 244 | 245 |  | 1,1 | 0,9 | 1,8 | 20,8 |  | 1,4 | 1,1 | 2,3 | 26 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Чай с молоком | 432 |  | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,0 | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 1,9 | 30,3 | 159,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **535** | **20,1** | **31,6** | **55,1** | **588,8** | **595** | **46,2** | **25,6** | **63,7** | **674,5** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник) | п/п |  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 77,5 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 77,5 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **225** | **1,8** | **0,7** | **38,4** | **153,5** | **225** | **1,8** | **0,7** | **38,4** | **153,5** |
| Обед | Салат «Летний»\* | 19 (3) | 31 | 80 | 7,4 | 3,0 | 5,4 | 80 | 100 | 9,3 | 3,8 | 6,8 | 100 |
|  | Суп из овощей с фасолью | 110 |  | 250 | 3,0 | 4,7 | 8,2 | 87,5 | 300 | 3,3 | 5,7 | 9,9 | 105 |
|  | Голубцы,ленивые с отварн. мясом.\* | 649 | 338 | 180 | 11,1 | 11,1 | 20,5 | 253,8 | 180 | 11,1 | 11,1 | 20,5 | 253,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 411 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в обед** |  |  | 950 | **31,6** | **20,3** | **125,4** | **865,4** | **1060** | **36,5** | **22,8** | **155,1** | **989,0** |
| полдник | Булочка школьная | 495 |  | 100 | 10,6 | 12,4 | 33,3 | 278,5 | 100 | 10,6 | 12,4 | 33,3 | 278,5 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **400** | **11,7** | **12,6** | **51,4** | **363,5** | **400** | **11,7** | **12,6** | **51,4** | **363,5** |
| ужин | Салат из помидоров свежих\* | 37 (2) | 41 | 80 | 1,2 | 10,7 | 3,5 | 133,6 | 100 | 1,6 | 12,8 | 4,7 | 140,0 |
|  | Рагу из птицы | 342 |  | 200 | 20,2 | 14 | 14 | 294 | 200 | 20,2 | 14,0 | 14,0 | 294,0 |
|  | Чай с сахаром | 430 |  | 200 | 0,2 | - | 10,2 | 42,0 | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | 580 | **28,3** | **25,6** | **71,0** | **683,8** | **640** | **31,2** | **28,1** | **88,4** | **770** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток (кефир ,ряженка, варенец, йогурт) | 439 |  | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **118,0** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **118,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **99,3** | **97,2** | **349,3** | **2773,0** |  | **133,2** | **96,2** | **405,0** | **3068,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 8 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Суп молоч. с издел.макаронными | 133 |  | 200 | 6,6 | 7,0 | 20,8 | 172,0 | 250 | 8,2 | 8,7 | 26,0 | 215,0 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Сыр порционный | 13 |  | 25 | 6,5 | 6,8 | - | 88,0 | 25 | 6,5 | 6,8 | - | 88,0 |
|  | Какао с молоком | 683,434 |  | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **500** | **21,7** | **30,7** | **65,0** | **626,8** | **570** | **24,8** | **32,8** | **79,6** | **716,0** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия | п/п |  | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **330** | **3,8** | **3,6** | **47,1** | **237,6** | **330** | **3,8** | **3,6** | **47,1** | **237,6** |
| Обед | Салат из свеклы с маслом растител | 56 | 50 | 80 | 1,2 | 8,0 | 4,3 | 95,2 | 100 | 1,5 | 10,1 | 5,4 | 119,0 |
|  | Суп крестьянский с крупой | 108 (2) |  | 250 | 2,2 | 5,2 | 13,7 | 112,5 | 300 | 2,7 | 6,3 | 16,5 | 135,0 |
|  | Азу из мяса отварного | 300 |  | 100 | 15,3 | 16,5 | 5,9 | 233,0 | 100 | 15,3 | 16,5 | 5,9 | 233,0 |
|  | Картофель отварной | 360 |  | 200 | 8,0 | 7,2 | 23.8 | 192 | 230 | 9,2 | 8,2 | 27,3 | 220,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | 970 | **36,4** | **38,4** | **129,5** | **1020,9** | **1110** | **41,1** | **43,0** | **160,0** | **1180,0** |
| полдник | Вареники ленивые отварные см.соус | 262 |  | 100/15 | 13,1 | 10,4 | 18,3 | 222,0 | 100/15 | 13,1 | 10,4 | 18,3 | 222,0 |
|  | Кисель из плодов или ягод | 418 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **415** | **13,7** | **10,9** | **49,9** | **356,0** | **415** | **13,7** | **10,9** | **49,9** | **356,0** |
| ужин | Икра баклажанная | 75 | 75 (2) | 80 | 0,4 | 2,4 | 4,8 | 43,2 | 100 | 0,6 | 3,0 | 6,0 | 54,0 |
|  | Рыба отварная .запеченая в омлете | 625 |  | 90 | 16,0 | 10,6 | 5,9 | 184,4 | 100 | 17,8 | 11,8 | 6,6 | 204,9 |
|  | Рис отварной | 355 |  | 150 | 3,6 | 3,7 | 28,9 | 163,5 | 180 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196,2 |
|  | Чай с лимоном | 431 |  | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 42 | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого ужин** |  |  | 720 | **27,3** | **18,0** | **102,9** | **694,3** | **820** | **32,5** | **21,0** | **126,8** | **838,1** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток | 439 |  | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **108,9** | **108,1** | **402,6** | **3049,6** |  | **121,9** | **108,8** | **471,6** | **3441,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 9 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Пудинг из творога запеч.сгущмолоко | 266 |  | 130/20 | 16,6 | 11,6 | 18,0 | 249,0 | 180/20 | 22,9 | 15,9 | 24,8 | 344,0 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Кофейный напиток из цикория с молоком | 683 |  | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **525** | **24,4** | **28,1** | **70,8** | **646,8** | **595** | **32,2** | **32,6** | **87,0** | **788,0** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия | п/п |  | 35 | 1,5 | 0,8 | 24,8 | 112,0 | 35 | 1,5 | 0,8 | 24,8 | 112,0 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 108,0 | 200 | 0,6 | - | 27,6 | 108,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **235** | **2,1** | **0,8** | **52,4** | **220,0** | **235** | **2,1** | **0,8** | **52,4** | **220,0** |
| Обед | Салат картофельный | 44 | 59 | 80 | 1,3 | 8,2 | 10,4 | 121,6 | 100 | 1,7 | 10,3 | 13,1 | 152,0 |
|  | Борщ с фасолью и картофелем | 91 |  | 250 | 4,2 | 4,5 | 17,5 | 127,5 | 300 | 5,1 | 5,4 | 21,0 | 153,0 |
|  | Печень по- строгоновски | 302 |  | 100 | 15,7 | 8,4 | 5,1 | 150,0 | 100 | 15,7 | 8,4 | 5,1 | 150,0 |
|  | Изделия макаронные отварные | 246 |  | 150 | 5,2 | 3,7 | 24,6 | 166,5 | 180 | 6,3 | 4,5 | 29,5 | 199,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **1020** | **36,9** | **26,7** | **150,7** | **999,8** | **1160** | **42,0** | **30,9** | **184,7** | **1173,0** |
| полдник | Булочка с изюмом | 501 |  | 100 | 8,4 | 5,4 | 49,4 | 281,0 | 100 | 8,4 | 5,4 | 9,4 | 281 |
|  | Молоко пастеризованное | 435 |  | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 117,3 | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 117,3 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **400** | **14,3** | **12,0** | **71,7** | **456,3** | **400** | **14,3** | **12,0** | **71,7** | **456,3** |
| ужин | Сельдь с луком репчатым | 579 |  | 60 | 4,9 | 4,9 | 2,5 | 75,0 | 100 | 8,3 | 8,3 | 4,2 | 125,0 |
|  | Птица отварная | 341 |  | 90 | 15,9 | 16,1 | 0,6 | 210,6 | 100 | 17,7 | 17,9 | 0,7 | 234,0 |
|  | Картофель, запеченный с яйцами и помидорами | 198(3) |  | 180 | 8,6 | 12,0 | 16,0 | 264,6 | 200 | 9,6 | 13,4 | 17,8 | 294,0 |
|  | Чай с лимоном | 430 |  | 200 | - | - | 9,8 | 36,4 | 200 | - | - | 9,8 | 36,4 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **630** | **28,3** | **33,7** | **71,6** | **766,2** | **740** | **35,2** | **38,9** | **91,3** | **925,4** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток | 464 |  | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 106 | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 106 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **5,8** | **5,0** | **8,2** | **106** | **200** | **5,8** | **5,0** | **8,2** | **106** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **111,8** | **106,3** | **432,4** | **3195,1** |  | **131,6** | **120,2** | **495,3** | **3668,7** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 10 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Омлет с сыром запеченный | 254 |  | 120/60 | 14,0 | 18,0 | 2,0 | 222,0 | 120/100 | 14,0 | 18,0 | 2,0 | 222,0 |
|  | Салат из моркови с изюмом | 55 | 77 |  | 1,0 | 0,3 | 5,8 | 30,6 |  | 1,8 | 0,5 | 9,8 | 51,0 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Чай с молоком | 432 |  | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 52,0 | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 52,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **555** | **21,6** | **33,1** | **61,4** | **613,4** | **615** | **23,9** | **33,5** | **74,8** | **680,0** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия | п/п |  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 0,8 | - | 25,6 | 102,0 | 200 | 0,8 | - | 25,6 | 102,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | 325 | **2,4** | **0,9** | **53,3** | **224,5** | **325** | **2,4** | **0,9** | **53,3** | **224,5** |
| Обед | Салат из огурцов свежих | 36 |  | 80 | 0,5 | 10,0 | 1,3 | 97,6 | 100 | 0,7 | 12,5 | 1,7 | 122,0 |
|  | Суп из овощей | 109(3) |  | 250 | 2,5 | 5,0 | 8,2 | 87,5 | 300 | 3,0 | 6,0 | 9,9 | 105,0 |
|  | Тефтели мясные с рисом паровые | 318 |  | 100 | 13,8 | 14,7 | 6,5 | 215,0 | 100 | 13,8 | 14,7 | 6,5 | 215,0 |
|  | Картофель отварной | 360 |  | 200 | 8,2 | 5,6 | 22,0 | 174,0 | 230 | 9,4 | 6,6 | 25,3 | 200,1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 60,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 14 | 60,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **970** | **34,7** | **36,8** | **120,6** | **930,2** | **1110** | **39,3** | **41,7** | **140,9** | **1084,3** |
| полдник | Шанежка с картофелем | 309(п) |  | 100 | 9,6 | 10,4 | 55,2 | 353,6 | 100 | 9,6 | 10,4 | 55,2 | 353,6 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,3 | 42,0 | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,3 | 42,0 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 | 100 | 0,3 | 0,2 | 11,4 | 52,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | 400 | **10,1** | **10,7** | **76,9** | **447,6** | **400** | **10,1** | **10,7** | **76,9** | **447,6** |
| ужин | Винегрет овощной | 72(1) | 554 | 80 | 2,0 | 13,0 | 9,1 | 162,4 | 100 | 2,6 | 16,3 | 11,4 | 180,0 |
|  | Рыба тушеная в томате с овощами | 274 |  | 100 | 0,5 | 4,5 | 4,3 | 60,0 | 120 | 0,6 | 5,4 | 5,1 | 72,0 |
|  | Каша рассыпчатая | 353 |  | 150 | 8,4 | 7,6 | 40,5 | 264,0 | 180 | 10,0 | 9,1 | 48,6 | 292,0 |
|  | Чай с сахаром | 430 |  | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **630** | **17,8** | **26,0** | **107,2** | **742,6** | **880** | **22,6** | **32,1** | **134,6** | **883,0** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка ,варенец, йогурт) |  |  | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **91,0** | **112,3** | **427,6** | **3072,3** |  | **104,3** | **125,3** | **488,7** | **3433,4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 11 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Каша вязкая на молоке | 221 | - | 200 | 4,3 | 6,0 | 27,7 | 186,0 | 250 | 5,3 | 7,5 | 34,6 | 232,5 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Сыр порционный | 13 |  | 25 | 7,4 | 2,2 | - | 51,7 | 25 | 7,4 | 2,2 | - | 51,7 |
|  | Напиток кофейный на молоке | 433 |  | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 | 200 | 2,8 | 3,2 | 14,8 | 100 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **500** | **19,1** | **24,3** | **70,7** | **588,5** | **570** | **21,6** | **26,0** | **87,0** | **681,2** |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **300** | **1,6** | **1,2** | **30,7** | **130,0** | **300** | **1,6** | **1,2** | **30,7** | **130,0** |
| Обед | Салат из капусты белокочанной | 45 (3) | 548 | 80 | 1,2 | 8,0 | 6,0 | 101,6 | 100 | 1,5 | 10,1 | 7,6 | 127,0 |
|  | Суп картофельный с изделиями макаронными | 116 (2) |  | 250 | 3,0 | 2,0 | 20,7 | 112,5 | 300 | 3,6 | 2,4 | 24,9 | 135,0 |
|  | Гуляш из мяса отварного | 299 |  | 100 | 13,5 | 5,9 | 3,4 | 118,0 | 100 | 13,5 | 5,9 | 3,4 | 118,0 |
|  | Картофель отварной | 360 (2) |  | 200 | 8,0 | 7,2 | 23,8 | 192,0 | 230 | 9,2 | 8,2 | 27,3 | 220,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 30,5 | 151,2 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **1070** | **35,8** | **24,9** | **148,7** | **970,3** | **1210** | **40,6** | **28,8** | **175,0** | **1131,0** |
| полдник | Ватрушка с фаршем из творога | 477 |  | 100 | 12,1 | 3,0 | 33,0 | 207,0 | 100 | 12,1 | 3,0 | 33,0 | 207,0 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | - | 10,2 | 42 | 200 | 0,2 | - | 10,2 | 42 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **400** | **12,7** | **3,4** | **53,0** | **296,0** | **400** | **12,7** | **3,4** | **53,0** | **296,0** |
| ужин | Свежий огурец | 70 |  | 80 | 0,6 | 0,1 | 2,0 | 11,2 | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,6 | 14,0 |
|  | Котлета рыбная любительская | 280 |  | 100 | 11,5 | 2,9 | 5,3 | 92,0 | 120 | 13,8 | 3,8 | 6,3 | 110,4 |
|  | Капуста тушеная | 170 |  | 150 | 2,7 | 4,9 | 6,7 | 108,0 | 180 | 3,2 | 5,9 | 8,1 | 129,6 |
|  | Яйцо куриное диет.свар в крутую | 261 |  | 1 шт | 5,0 | 4,0 | 0,2 | 62,8 | 1 шт | 5,0 | 4,0 | 0,2 | 62,8 |
|  | Чай с сахаром | 430 |  | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **630** | **26,7** | **12,8** | **67,5** | **530,2** | **740** | **32,2** | **15,2** | **86,5** | **652,8** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток | 439 |  | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,2 | 118,0 |
|  | Кондитерские изделия (печенье, пряник ,вафли) |  |  | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **230** | **7,8** | **9,6** | **28,8** | **240,6** | **230** | **7,8** | **9,6** | **28,8** | **240,6** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **103,7** | **76,2** | **399,4** | **2755,6** |  | **116,5** | **84,2** | **461,2** | **3131,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 12 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Пудинг из творога запеч сгущ. молок | 266(2) |  | 130/20 | 16,6 | 11,6 | 18,0 | 249 | 180/20 | 22,9 | 15,9 | 24,8 | 344 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Какао с молоком | 434 | 683 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **525** | **25,6** | **28,9** | **72,0** | **662,8** | **595** | **33,4** | **33,4** | **88,2** | **804,0** |
| 2 завтрак | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 | 100 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 45 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **300** | **1,9** | **0,1** | **27,7** | **121,0** | **300** | **1,9** | **0,1** | **27,7** | **121,0** |
| Обед | Салат из помидоров свежих | 37 | 36 | 80 | 1,2 | 12,7 | 3,5 | 133,6 | 100 | 1,5 | 15,9 | 4,4 | 167 |
|  | Суп картофельный с бобовыми | 115 |  | 250 | 6,0 | 4,2 | 21,5 | 147,5 | 300 | 7,2 | 5,1 | 25,8 | 177 |
|  | Рыба припущенная в молоке | 273 |  | 100 | 11,8 | 7,4 | 2,8 | 124 | 120 | 14,1 | 8,8 | 3,3 | 148,8 |
|  | Рис отварной | 355 |  | 150 | 3,6 | 3,7 | 28,9 | 163,5 | 180 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196,2 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | **920** | **32,3** | **29,5** | **135,0** | **954,7** | **1081** | **39,5** | **36,2** | **173,1** | **1161,2** |
| полдник | Булочка школьная | 495 |  | 80 | 8,1 | 3,3 | 40,7 | 225,6 | 80 | 8,1 | 3,3 | 40,7 | 225,6 |
|  | Кисель из плодов или ягод | 418 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 11,1 | 46,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **380** | **9,1** | **3,9** | **70,4** | **347,6** | **380** | **9,1** | **3,9** | **70,4** | **347,6** |
| ужин | Салат витаминный | 21 | 561 | 80 | 2,8 | 3,1 | 6,3 | 64,8 | 100 | 3,6 | 3,9 | 7,9 | 81 |
|  | Биточки рубленные из птицы паровы | 349 |  | 90 | 12,9 | 14,9 | 7,4 | 219,6 | 100 | 14,4 | 16,6 | 8,2 | 244,0 |
|  | Картофель в молоке | 361 |  | 200 | 9 | 5,6 | 24 | 182 | 230 | 3,9 | 5,6 | 24,0 | 182,0 |
|  | Чай с лимоном | 431 |  | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 | 200 | 0,2 | 0,06 | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | **670** | **31,6** | **24,5** | **91,2** | **722,6** | **770** | **36,4** | **27,5** | **109,8** | **843,0** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток (кефир,ряженка,варенец,йогурт) | 439 |  | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114 | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114 |
|  | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряник) | п/п |  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 87,5 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **225** | **6,8** | **7,1** | **28,4** | **201,5** | **225** | **6,8** | **7,1** | **28,4** | **201,5** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | 107,3 | 94,0 | 424,7 | 3010,2 |  | 127,1 | 108,2 | 497,6 | 3478,3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 13 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Омлет натуральный | 253 |  | 120/40 | 12 | 14,4 | 2,4 | 187,2 |  |  |  |  |  |
|  | Рыба.запеченная в омлете | 625 |  | - | - | - | - | - | 150/50 | 36,3 | 9,4 | 3,3 | 242,5 |
|  | Горошек зеленый консервирован\* | 244 | 245 |  | 1,1 | 0,9 | 1,8 | 20,8 |  | 1,4 | 1,1 | 2,3 | 26 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Чай с молоком | 432 |  | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,0 | 200 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 1,9 | 30,3 | 159,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | Фрукты свежие |  |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **535** | **20,1** | **31,6** | **55,1** | **588,8** | **595** | **46,2** | **25,6** | **63,7** | **674,5** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия(печенье ,вафли ,пряник) | п/п |  | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 77,5 | 25 | 0,8 | 0,7 | 20,2 | 77,5 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **225** | **1,8** | **0,7** | **38,4** | **153,5** | **225** | **1,8** | **0,7** | **38,4** | **153,5** |
| Обед | Салат «Летний»\* | 19 (3) | 31 | 80 | 7,4 | 3,0 | 5,4 | 80 | 100 | 9,3 | 3,8 | 6,8 | 100 |
|  | Суп из овощей с фасолью | 110 |  | 250 | 3,0 | 4,7 | 8,2 | 87,5 | 300 | 3,3 | 5,7 | 9,9 | 105 |
|  | Голубцы,ленивые с отварн. мясом.\* | 649 | 338 | 180 | 11,1 | 11,1 | 20,5 | 253,8 | 180 | 11,1 | 11,1 | 20,5 | 253,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 411 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 34,0 | 182,7 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в обед** |  |  | 950 | **31,6** | **20,3** | **125,4** | **865,4** | **1060** | **36,5** | **22,8** | **155,1** | **989,0** |
| полдник | Булочка школьная | 495 |  | 100 | 10,6 | 12,4 | 33,3 | 278,5 | 100 | 10,6 | 12,4 | 33,3 | 278,5 |
|  | Напиток из шиповника | 408 |  | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 42,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **400** | **11,7** | **12,6** | **51,4** | **363,5** | **400** | **11,7** | **12,6** | **51,4** | **363,5** |
| ужин | Салат из помидоров свежих\* | 37 (2) | 41 | 80 | 1,2 | 10,7 | 3,5 | 133,6 | 100 | 1,6 | 12,8 | 4,7 | 140,0 |
|  | Рагу из птицы | 342 |  | 200 | 20,2 | 14 | 14 | 294 | 200 | 20,2 | 14,0 | 14,0 | 294,0 |
|  | Чай с сахаром | 430 |  | 200 | 0,2 | - | 10,2 | 42,0 | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | **Итого ужин** |  |  | 580 | **28,3** | **25,6** | **71,0** | **683,8** | **640** | **31,2** | **28,1** | **88,4** | **770** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток(кефир, ряженка, варенец, йогурт) | 439 |  | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 | 200 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 118,0 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **118,0** | **200** | **5,8** | **6,4** | **8,0** | **118,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **99,3** | **97,2** | **349,3** | **2773,0** |  | **133,2** | **96,2** | **405,0** | **3068,5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | 14 день  Наименование блюд | № ттк | № ттк  сезонный вариант | Выход  (г)  7-11 л | Б | Ж | У | Эн.ц. | Выход  (г)  11-18 л. | Б | Ж | У | Эн.ц. |
| Завтрак | Суп молоч. с издел.макаронными | 133 |  | 200 | 6,6 | 7,0 | 20,8 | 172,0 | 250 | 8,2 | 8,7 | 26,0 | 215,0 |
|  | Масло порционное | - |  | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 | 15 | 0,15 | 12,4 | 0,15 | 112,2 |
|  | Сыр порционный | 13 |  | 25 | 6,5 | 6,8 | - | 88,0 | 25 | 6,5 | 6,8 | - | 88,0 |
|  | Какао с молоком\* | 683 | 434 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 | 200 | 4,0 | 4,0 | 16,0 | 116,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 |
|  | **Итого в завтрак** |  |  | **500** | **21,7** | **30,7** | **65,0** | **626,8** | **570** | **24,8** | **32,8** | **79,6** | **716,0** |
| 2 завтрак | Кондитерские изделия | п/п |  | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 | 30 | 2,0 | 3,2 | 20,8 | 122,6 |
|  | Сок плодовый | 407 |  | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 | 200 | 1,0 | - | 18,2 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 | 100 | 0,8 | 0,4 | 8,1 | 39,0 |
|  | **Итого 2 завтрак** |  |  | **330** | **3,8** | **3,6** | **47,1** | **237,6** | **330** | **3,8** | **3,6** | **47,1** | **237,6** |
| Обед | Салат из свеклы с маслом растител | 56 | 50 | 80 | 1,2 | 8,0 | 4,3 | 95,2 | 100 | 1,5 | 10,1 | 5,4 | 119,0 |
|  | Суп крестьянский с крупой | 108 (2) |  | 250 | 2,2 | 5,2 | 13,7 | 112,5 | 300 | 2,7 | 6,3 | 16,5 | 135,0 |
|  | Азу из мяса отварного | 300 |  | 100 | 15,3 | 16,5 | 5,9 | 233,0 | 100 | 15,3 | 16,5 | 5,9 | 233,0 |
|  | Картофель отварной | 360 |  | 200 | 8,0 | 7,2 | 23.8 | 192 | 230 | 9,2 | 8,2 | 27,3 | 220,8 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 412 |  | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 | 200 | 0,4 | 0,2 | 21,4 | 90,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 80 | 6,0 | 0,7 | 37,5 | 184,8 | 100 | 7,6 | 0,9 | 46,9 | 231,0 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 60 | 3,3 | 0,6 | 22,9 | 113,4 | 80 | 4,4 | 0,8 | 36,6 | 151,2 |
|  | **Итого в обед** |  |  | 970 | **36,4** | **38,4** | **129,5** | **1020,9** | **1110** | **41,1** | **43,0** | **160,0** | **1180,0** |
| полдник | Вареники ленивые отварные см.соус | 262 |  | 100/15 | 13,1 | 10,4 | 18,3 | 222,0 | 100/15 | 13,1 | 10,4 | 18,3 | 222,0 |
|  | Кисель из плодов или ягод | 418 |  | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 | 200 | 0,2 | 0,2 | 18,6 | 76,0 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 | 100 | 0,4 | 0,3 | 13,0 | 58,0 |
|  | **Итого в полдник** |  |  | **415** | **13,7** | **10,9** | **49,9** | **356,0** | **415** | **13,7** | **10,9** | **49,9** | **356,0** |
| ужин | Икра баклажанная\* | 75 | 75 (2) | 80 | 0,4 | 2,4 | 4,8 | 43,2 | 100 | 0,6 | 3,0 | 6,0 | 54,0 |
|  | Рыба отварная .запеченая в омлете | 625 |  | 90 | 16,0 | 10,6 | 5,9 | 184,4 | 100 | 17,8 | 11,8 | 6,6 | 204,9 |
|  | Рис отварной | 355 |  | 150 | 3,6 | 3,7 | 28,9 | 163,5 | 180 | 4,3 | 4,5 | 34,7 | 196,2 |
|  | Чай с лимоном | 431 |  | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 42 | 200 | 0,2 |  | 10,2 | 42,0 |
|  | Хлеб пшеничный | - |  | 60 | 4,5 | 0,5 | 28,1 | 138,6 | 70 | 5,3 | 0,6 | 32,8 | 161,7 |
|  | Хлеб ржаной | - |  | 40 | 2,2 | 0,4 | 15,2 | 75,6 | 70 | 3,9 | 0,7 | 26,7 | 132,3 |
|  | Фрукты свежие | 458 |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
|  | **Итого ужин** |  |  | 720 | **27,3** | **18,0** | **102,9** | **694,3** | **820** | **32,5** | **21,0** | **126,8** | **838,1** |
| 2 ужин | Кисломолочный напиток | 439 |  | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 | 200 | 6,0 | 6,4 | 8,2 | 114,0 |
|  | **Итого 2 ужин** |  |  | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** | **200** | **6,0** | **6,4** | **8,2** | **114,0** |
|  | **Итого за день** |  |  |  | **108,9** | **108,1** | **402,6** | **3049,6** |  | **121,9** | **108,8** | **471,6** | **3441,7** |