



### **Примерное двухнедельное меню**

**для организации питания учащихся в ГБПОУ РБ «Башкирский хореографический колледж» им. Р Нуреева**

**(весна -лето)**

**2023**

**примерное 10-дневное меню для детей с 11-18 лет сезон весенне-летний**

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
	Каша молочная "Дружба" №196, сб. 2016 г.	200/5	8,26	4,91	10,32	36,65	275,04	207,4	46,25	210,6	0,87	63,9	71,09	0,17	0,14	0,89
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,51</b>	<b>14,07</b>	<b>28,35</b>	<b>88,07</b>	<b>712,33</b>	<b>564,5</b>	<b>99,48</b>	<b>503,9</b>	<b>2,76</b>	<b>180,5</b>	<b>212,59</b>	<b>1,39</b>	<b>0,31</b>	<b>1,71</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из свежих огурцов № 14, сб. 2016 г.	100	0,81	0,00	4,49	2,96	57,57	20,49	11,69	37,25	0,53	0	8,1	2,31	0,02	3,84
	Щи из свежей капусты с картофелем №53, сб. 2016 г.	250/10	1,73	0,00	5,58	8,44	95,05	31,82	19,1	41,18	0,7	0	202,4	1,9	0,05	12
	Печень по-строгановски №123, сб. 2016 г.	100	14,64	15,10	10,09	2,34	159,24	7,71	15	234,6	5,16	3714	7439,5	4,04	0,14	4,09
	Макаронные изделия отварные №212, сб. 2016 г.	180/5	6,54	0,03	4,35	40,00	233,18	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	32,65	1	0,08	0
	Компот из кураги №293, сб. 2016 г.	200	0,96	0,00	0,05	15,44	70,24	27,5	17,36	23,63	0,56	0	116,6	1,1	0,01	0,13
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	150	2,03	0,00	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	30	0,6	0,03	4,5
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,70</b>	<b>15,13</b>	<b>26,01</b>	<b>141,22</b>	<b>961,46</b>	<b>130,4</b>	<b>149,8</b>	<b>505,4</b>	<b>10,7</b>	<b>3731</b>	<b>7829,6</b>	<b>12,02</b>	<b>0,47</b>	<b>24,56</b>
<b>Полдник</b>																
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	120/20	25,19	23,80	5,71	32,66	284,46	128,8	29,31	198,5	0,88	35,02	40,29	0,28	0,06	0,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,19</b>	<b>23,80</b>	<b>5,91</b>	<b>52,86</b>	<b>370,94</b>	<b>142,8</b>	<b>37,31</b>	<b>212,5</b>	<b>3,68</b>	<b>35,02</b>	<b>40,29</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>4,38</b>
<b>Ужин</b>																
	Рыба, тушенная в томате с овощами №80, сб. 2016 г.	150	21,94	0,00	10,01	4,68	197,75	8,09	9,68	17,06	0,29	0	488,6	4,17	0,01	1,3
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	180	3,66	0,81	5,71	24,05	168,65	42,72	34,08	99,84	1,24	25,54	51,7	0,22	0,14	12,45
	Напиток яблочно-лимонный №291, сб. 2016 г.	200	0,25	0,00	0,18	13,73	59,21	9,77	4,65	6,12	1,02	0	2,64	0,11	0,01	3,12
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>36,52</b>	<b>0,81</b>	<b>17,58</b>	<b>101,51</b>	<b>746,96</b>	<b>105,9</b>	<b>110,5</b>	<b>317,4</b>	<b>7,26</b>	<b>25,54</b>	<b>543,84</b>	<b>6,54</b>	<b>0,43</b>	<b>16,87</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>124,61</b>	<b>59,49</b>	<b>84,12</b>	<b>391,49</b>	<b>2905,96</b>	<b>1179</b>	<b>424,5</b>	<b>1725</b>	<b>24,6</b>	<b>4012</b>	<b>8670,3</b>	<b>20,44</b>	<b>1,35</b>	<b>48,89</b>

# МЕНЮ

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																
	Омлет с морковью №221, сб.2016 г.	200/5	14,91	15,23	21,25	6,12	276,77	149,7	39,12	286,9	3,02	341,9	1408,2	0,96	0,12	1,36
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,83</b>	<b>21,63</b>	<b>28,93</b>	<b>76,10</b>	<b>703,12</b>	<b>398,2</b>	<b>99,4</b>	<b>522,8</b>	<b>5,46</b>	<b>253,3</b>	<b>1460,6</b>	<b>2,57</b>	<b>0,32</b>	<b>1,29</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из свежих помидоров №13, сб.2016 г.	100	0,93	0,00	4,96	4,84	71,18	15,87	14,78	27,28	0,71	0	81,13	0,47	0,05	16,91
	Суп картофельный с горохом №63, сб.2016 г.	250	5,79	0,00	4,46	18,60	145,71	28,53	33,67	81,12	1,96	0	261,9	1,98	0,21	4,66
	Биточки мясные № 98, сб. 2016 г.	110	15,70	11,26	14,20	15,89	257,73	35,02	27,48	139,8	1,27	4,68	7,13	2,78	0,05	0,05
	Овощи припущенные №148, сб. 2016 г.	220	1,85	0,04	6,26	15,78	130,00	36,08	21,02	31,15	0,97	27,26	63,68	0,39	0,05	5,63
	Компот из апельсинов №292, сб. 2016 г.	200	0,47	0,00	0,09	12,90	56,72	16,98	6,18	10,96	0,18	0	4,1	0,11	0,02	12,8
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	150	2,03	0,00	0,56	31,50	140,66	9,6	47,25	29,4	0,72	0	30	0,6	0,03	4,5
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,17</b>	<b>11,30</b>	<b>31,57</b>	<b>140,41</b>	<b>1016,42</b>	<b>170,2</b>	<b>188,5</b>	<b>440,6</b>	<b>8,77</b>	<b>31,94</b>	<b>448,53</b>	<b>7,56</b>	<b>0,56</b>	<b>44,54</b>
<b>Полдник</b>																
	Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70	7,85	4,36	4,62	27,66	188,01	38,88	9,74	75,03	0,6	23,38	42,95	0,75	0,05	0,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,85</b>	<b>4,36</b>	<b>4,82</b>	<b>47,86</b>	<b>274,49</b>	<b>52,88</b>	<b>17,74</b>	<b>89,03</b>	<b>3,4</b>	<b>23,38</b>	<b>42,95</b>	<b>0,95</b>	<b>0,07</b>	<b>4,04</b>
<b>Ужин</b>																
	Плов из курицы №131, сб.2016г.	250	22,86	19,66	29,01	40,53	522,98	26,29	47,51	214,4	2,12	25,2	368,6	9,06	0,07	0,83
	Кисель из концентрата на плодовых экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	17,26	65,57	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,19</b>	<b>19,66</b>	<b>30,03</b>	<b>92,32</b>	<b>778,23</b>	<b>54,59</b>	<b>85,61</b>	<b>335,3</b>	<b>5,11</b>	<b>25,2</b>	<b>369,2</b>	<b>10,29</b>	<b>0,23</b>	<b>0,83</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>107,73</b>	<b>62,63</b>	<b>101,62</b>	<b>364,54</b>	<b>2886,52</b>	<b>911</b>	<b>418,7</b>	<b>1574</b>	<b>22,9</b>	<b>373</b>	<b>2365,3</b>	<b>21,37</b>	<b>1,25</b>	<b>52,07</b>

# МЕНЮ

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры,	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
	Каша манная молочная жидкая №191, сб. 2016 г.	200/5	8,13	5,03	10,46	33,52	262,15	211,6	28,66	172,6	0,49	82,3	32,65	0,05	0,1	0,92
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Кофейный напиток на молоке №287, сб. 2016 г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,85</b>	<b>11,50</b>	<b>17,98</b>	<b>104,17</b>	<b>687,84</b>	<b>476,6</b>	<b>89,6</b>	<b>438,8</b>	<b>3,09</b>	<b>118,9</b>	<b>85,05</b>	<b>1,65</b>	<b>0,33</b>	<b>1,66</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из моркови с курагой №18, сб. 2016 г.	100	1,53	0,00	0,11	15,61	75,22	37,71	39,56	56,59	0,88	0	1565,9	0,92	0,06	4,12
	Уха рыбацкая №70, сб. 2016 г.	250/50	1,52	0,00	2,54	13,32	86,35	7,55	7,64	30,76	0,59	0	2,25	1,2	0,05	1,63
	Жаркое по-домашнему №97, сб. 2016 г.	280	16,61	13,96	19,01	27,40	355,59	28,33	53,76	224,7	3,37	0	18,6	4,62	0,14	3,82
	Койпот из свежих яблок №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	160	2,16	0,00	0,60	33,60	150,04	10,24	50,4	31,36	0,77	0	32	0,64	0,04	4,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,18</b>	<b>13,96</b>	<b>23,18</b>	<b>138,28</b>	<b>900,47</b>	<b>109,6</b>	<b>181,8</b>	<b>429,4</b>	<b>8,39</b>	<b>0</b>	<b>1621</b>	<b>8,4</b>	<b>0,41</b>	<b>15,97</b>
<b>Полдник</b>																
	Залеканка из творога со сгущенным молоком №224, сб. 2016 г.	120/10	25,83	24,52	6,56	25,21	265,95	156,7	31,31	218,6	0,64	39,22	44,99	0,3	0,06	0,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,83</b>	<b>24,52</b>	<b>6,76</b>	<b>45,41</b>	<b>352,43</b>	<b>170,7</b>	<b>39,31</b>	<b>232,6</b>	<b>3,44</b>	<b>39,22</b>	<b>44,99</b>	<b>0,5</b>	<b>0,08</b>	<b>4,38</b>
<b>Ужин</b>																
	Сосиски отварные №124, сб. 2016 г.	100	9,31	9,91	20,43	0,73	224,07	21,43	12,4	115,7	1,5	17,7	32,65	0,53	0,02	0
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	220	5,21	0,04	6,09	21,28	170,59	117,4	42,12	84,61	1,64	28,32	168,65	0,48	0,07	48,9
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб. 2016 г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	-0,3	-11,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,83</b>	<b>9,95</b>	<b>27,91</b>	<b>82,39</b>	<b>702,52</b>	<b>397,2</b>	<b>118,9</b>	<b>368,6</b>	<b>7,25</b>	<b>148</b>	<b>205,48</b>	<b>2,65</b>	<b>0,6</b>	<b>60,1</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Кефир №280 сб. 2016 г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>106,37</b>	<b>65,61</b>	<b>82,10</b>	<b>378,10</b>	<b>2757,52</b>	<b>1389</b>	<b>457</b>	<b>1656</b>	<b>22,4</b>	<b>345,3</b>	<b>2000,6</b>	<b>13,2</b>	<b>1,49</b>	<b>83,48</b>

# МЕНЮ

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша овсяная молочная жидкая №192, сб.2016г.	200/5	9,62	4,80	12,28	35,14	295,73	221,1	66,42	271,4	1,7	79,9	88,09	0,9	0,22	0,87
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,00	0,90	43,47	220,95	20,7	29,7	78,3	1,8	0	0	1,17	0,14	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,23</b>	<b>11,25</b>	<b>27,91</b>	<b>90,72</b>	<b>723,18</b>	<b>481,9</b>	<b>121,9</b>	<b>520,2</b>	<b>3,95</b>	<b>175,5</b>	<b>205,83</b>	<b>2,21</b>	<b>0,41</b>	<b>1,62</b>
Обед																
	Салат "Мазайка" №36, сб.2016 г.	120	1,89	0,00	9,03	10,98	136,59	20,06	21,5	43,98	0,64	0	781,23	4,6	0,04	2,59
	Суп- лапша домашняя №66, сб. 2016 г.	250	2,58	0,65	4,28	11,58	97,97	11,61	7,19	29	0,41	22,2	232,65	0,11	0,02	0,6
	Куры отварные №125 сб.2016 г.	120	29,94	29,88	25,18	0,43	348,35	24,64	25,17	212,8	2,37	63,84	131,33	0,92	0,07	1,14
	Рагу из овощей № 150, сб. 2016 г.	200	12,08	0,06	14,48	21,03	271,27	44,52	42,51	91,5	1,43	35,97	1111,6	0,59	0,11	9,9
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>51,45</b>	<b>30,76</b>	<b>53,71</b>	<b>96,03</b>	<b>1096,28</b>	<b>132,3</b>	<b>128,4</b>	<b>461,4</b>	<b>7,5</b>	<b>122</b>	<b>2257,1</b>	<b>7,03</b>	<b>0,41</b>	<b>14,34</b>
Полдник																
	Вафли	20	0,56	0,56	0,66	15,46	68,89	3,2	2	7,2	0,3	0,4	0,6	0,14	0,01	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>3,86</b>	<b>0,56</b>	<b>1,50</b>	<b>71,36</b>	<b>314,79</b>	<b>28,08</b>	<b>63,55</b>	<b>54,52</b>	<b>3,92</b>	<b>0,4</b>	<b>34,6</b>	<b>1,02</b>	<b>0,06</b>	<b>9,1</b>
Ужин																
	Рыба (минтай) припущенная №79, сб.2016 г.	120	21,24	21,12	1,21	0,72	99,18	43,28	58,57	215,8	0,94	11,07	110,76	0,47	0,12	0,22
	Морковь, тушенная с рисом № 144 сб. 2016г	200	3,49	0,06	9,65	32,69	239,01	29,57	49,88	95,92	0,98	45,23	2259	0,69	0,07	2,18
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	0,80
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>37,66</b>	<b>21,19</b>	<b>13,02</b>	<b>126,22</b>	<b>817,52</b>	<b>134,8</b>	<b>180,4</b>	<b>526,7</b>	<b>7,65</b>	<b>56,3</b>	<b>2534,1</b>	<b>4,22</b>	<b>0,48</b>	<b>82,39</b>
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>121,87</b>	<b>69,43</b>	<b>102,40</b>	<b>392,17</b>	<b>3066,03</b>	<b>1012</b>	<b>521,7</b>	<b>1749</b>	<b>23,2</b>	<b>393,4</b>	<b>5075,6</b>	<b>14,49</b>	<b>1,42</b>	<b>108,8</b>

# МЕНЮ

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>																
	Омлет с зеленым горошком №220, сб.2016 г.	200/5	18,15	17,71	23,93	5,38	311,98	126,5	30,1	288,6	3,08	246,7	32,65	0,05	0,16	3,45
	Сыр	15	3,95	3,95	3,99	0,00	52,59	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,00	0,72	20,04	116,03	21	28,2	94,8	2,34	0	0,6	0,84	0,11	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,99</b>	<b>25,50</b>	<b>33,10</b>	<b>76,75</b>	<b>773,02</b>	<b>453,4</b>	<b>108,8</b>	<b>644,7</b>	<b>7,26</b>	<b>293,8</b>	<b>97,55</b>	<b>1,99</b>	<b>0,43</b>	<b>4,23</b>
<b>Обед</b>																
	Салат витаминный №21, сб.2016 г.	100	1,48	0,00	4,55	10,79	93,43	34,74	18,33	30,3	0,91	0	503,18	2,41	0,03	6,34
	Суп из овощей №67, сб.2016 г.	250/10	1,84	0,00	5,65	10,66	105,44	21,34	20,5	47,93	0,75	0	206,1	1,91	0,07	8,52
	Гуляш №95, сб.2016 г.	100	16,39	15,91	17,15	2,74	231,79	11,38	21,49	169,4	2,46	0	7,68	2,22	0,03	0,26
	Картофель тушеный №139, сб. 2016 г.	180	3,74	0,07	11,06	26,84	230,69	28	41,98	105,4	1,62	50,98	471,55	0,47	0,16	14,54
	Компот из изюма №293, сб.2016г.	200	0,33	0,00	0,00	20,85	81,64	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,00	0,70	33,81	171,85	16,1	23,1	60,9	1,4	0	0	0,91	0,11	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,02</b>	<b>15,99</b>	<b>39,60</b>	<b>125,43</b>	<b>1016,96</b>	<b>126</b>	<b>144,2</b>	<b>477,1</b>	<b>8,75</b>	<b>50,98</b>	<b>1188,9</b>	<b>8,48</b>	<b>0,47</b>	<b>29,65</b>
<b>Полдник</b>																
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	120/20	25,19	23,80	5,71	32,66	284,46	128,8	29,31	198,5	0,88	35,02	40,29	0,28	0,06	0,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,19</b>	<b>23,80</b>	<b>5,91</b>	<b>52,86</b>	<b>370,94</b>	<b>142,8</b>	<b>37,31</b>	<b>212,5</b>	<b>3,68</b>	<b>35,02</b>	<b>40,29</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>4,38</b>
<b>Ужин</b>																
	Тефтели рыбные № 87, сб.2016 г.	120/50	17,29	0,61	15,49	20,53	295,45	28,53	11,91	38,98	0,62	14,88	125,27	5,96	0,04	2,9
	Макароны отварные с овощами №218, сб. 2016г.	180	5,19	0,05	7,57	28,06	208,29	17,97	17,82	51,84	0,88	38,23	600,92	0,95	0,06	0,89
	Напиток лимонный №296, сб. 2016 г.	200	0,06	0,00	0,01	14,88	58,30	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,53</b>	<b>0,66</b>	<b>24,25</b>	<b>120,33</b>	<b>833,79</b>	<b>74,44</b>	<b>103,4</b>	<b>183,3</b>	<b>3,78</b>	<b>53,11</b>	<b>760,53</b>	<b>8,28</b>	<b>0,22</b>	<b>10</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>128,42</b>	<b>71,63</b>	<b>109,13</b>	<b>383,22</b>	<b>3108,97</b>	<b>1032</b>	<b>421,1</b>	<b>1704</b>	<b>23,7</b>	<b>472,1</b>	<b>2131,3</b>	<b>19,23</b>	<b>1,27</b>	<b>49,64</b>

# МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																
	Каша рисовая молочная жидкая №193, сб. 2016 г	200/5	7,00	4,93	9,75	33,87	252,92	203,8	37,27	187,4	0,48	63,41	71,37	0,17	0,08	0,9
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,92</b>	<b>11,33</b>	<b>17,43</b>	<b>103,86</b>	<b>679,26</b>	<b>470,3</b>	<b>102,6</b>	<b>460,4</b>	<b>3,31</b>	<b>100</b>	<b>123,81</b>	<b>1,78</b>	<b>0,31</b>	<b>1,64</b>
Обед																
	Салат из моркови с огурцами и зел. горошком №20, сб.2016 г.	100	1,56	0,00	6,69	4,70	89,18	23,83	23,85	50,97	0,56	0	870,51	3,54	0,07	3,84
	Суп картофельный с клецками №62, сб.2016 г.	250	1,73	0,11	3,18	11,56	85,36	11,96	16,52	42,07	0,65	4,86	206,84	1,27	0,07	4,6
	Бефстроганов из отварного мяса №93, сб.2016 г.	100	18,43	18,03	13,98	2,48	210,49	11,57	22,08	149,9	2,44	0	236	0,54	0,03	0,07
	Капуста тушеная №140, сб. 2016 г.	180	4,08	0,03	4,80	16,66	133,79	91,87	32,96	66,23	1,28	22,3	132,23	0,37	0,06	38,27
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>33,05</b>	<b>18,35</b>	<b>30,03</b>	<b>123,12</b>	<b>920,33</b>	<b>181,6</b>	<b>181</b>	<b>426,6</b>	<b>8,4</b>	<b>27,17</b>	<b>1479,9</b>	<b>7,22</b>	<b>0,42</b>	<b>51,99</b>
Полдник																
	Сырники из творога со сгущенным молоком №226, сб. 2016 г.	130/20	27,65	25,91	6,30	37,73	319,42	189,7	34,34	247,2	0,67	41,94	48,75	0,37	0,07	0,48
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,65</b>	<b>25,91</b>	<b>6,50</b>	<b>57,93</b>	<b>405,90</b>	<b>203,7</b>	<b>42,34</b>	<b>261,2</b>	<b>3,47</b>	<b>41,94</b>	<b>48,75</b>	<b>0,57</b>	<b>0,09</b>	<b>4,48</b>
Ужин																
	Биточки из птицы (паровые) №128, сб.2016 г.	120	14,07	12,62	15,71	11,02	243,84	45,46	21,2	147,1	1,47	66,81	84,43	0,67	0,06	0,5
	Картофельное пюре № 138, сб. 2016 г.	200	4,07	0,91	6,34	26,73	187,39	47,47	37,87	110,9	1,38	28,38	57,44	0,24	0,16	13,84
	Соус томатный №234, сб. 2016 г.	30	0,32	0,01	1,40	1,84	21,61	1,55	2,17	4,3	0,09	6,73	57,44	0,08	0,01	0,6
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,76</b>	<b>13,54</b>	<b>24,83</b>	<b>99,97</b>	<b>760,70</b>	<b>352,9</b>	<b>125,6</b>	<b>430,6</b>	<b>7,05</b>	<b>203,9</b>	<b>203,46</b>	<b>2,64</b>	<b>0,73</b>	<b>26,13</b>
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>117,06</b>	<b>74,81</b>	<b>85,05</b>	<b>392,72</b>	<b>2880,47</b>	<b>1444</b>	<b>479,1</b>	<b>1765</b>	<b>22,4</b>	<b>412,2</b>	<b>1899,9</b>	<b>12,21</b>	<b>1,62</b>	<b>85,62</b>

# МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
	Суп молочный с вермишелью №78, сб.2016 г.	250	5,35	3,49	5,06	19,65	147,00	130,3	17,4	109,4	0,39	21,48	39,46	0,32	0,06	0,62
	Сыр	20	5,26	5,26	5,32	0,00	70,12	200	11	120	0,14	42	47,6	0,08	0,01	0,14
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Кофейный напиток на молоке №287, сб.2016г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	120	9,48	0,00	1,20	57,96	294,60	27,6	39,6	104,4	2,4	0	0	1,56	0,19	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,75</b>	<b>12,64</b>	<b>23,49</b>	<b>90,38</b>	<b>682,50</b>	<b>496,6</b>	<b>83,83</b>	<b>437,5</b>	<b>3,08</b>	<b>138,1</b>	<b>180,96</b>	<b>2,06</b>	<b>0,29</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из сырых овощей №22, сб.2016 г.	100	0,90	0,00	4,49	3,99	62,47	19,6	14,85	26,84	0,51	0	356,2	0,28	0,03	6,52
	Рассольник ленинградский №54, сб.2016г.	250/10	2,15	0,00	5,18	15,39	122,10	15,05	22,49	62,41	0,84	0	203	1,96	0,08	6,7
	Рыба (минтай) отварная с соусом польским №82, сб.2016 г.	120/50	21,51	21,30	9,57	1,93	180,54	53,82	62,81	299,7	1,28	54,16	110,76	0,47	0,11	1,46
	Картофель отварной с маслом № 136, сб. 2016 г.	180/4	3,55	0,02	4,01	27,08	165,39	17,22	38,5	97,85	1,51	23,6	26,12	0,04	0,16	7,44
	Компот из кураги №293, сб.2016г.	200	0,96	0,00	0,05	15,44	70,24	27,5	17,36	23,63	0,56	0	116,6	1,1	0,01	0,13
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>39,03</b>	<b>21,32</b>	<b>24,89</b>	<b>124,40</b>	<b>922,28</b>	<b>176,4</b>	<b>214,8</b>	<b>696,2</b>	<b>9,24</b>	<b>77,76</b>	<b>813,58</b>	<b>5,76</b>	<b>0,62</b>	<b>22,25</b>
<b>Полдник</b>																
	Ватрушка с творогом №264, сб. 2016 г.	70	7,30	3,77	6,17	27,62	199,64	36,47	9,74	75,03	0,62	29,26	53,95	0,77	0,06	0,04
	Конфеты	20	0,30	0,30	1,44	16,36	76,33	3,6	5,4	8,2	0,32	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>8,60</b>	<b>4,07</b>	<b>7,81</b>	<b>64,18</b>	<b>362,44</b>	<b>54,07</b>	<b>23,14</b>	<b>97,23</b>	<b>3,74</b>	<b>29,26</b>	<b>53,95</b>	<b>0,97</b>	<b>0,08</b>	<b>4,04</b>
<b>Ужин</b>																
	Рагу овощное с мясом, ТТК №7	310	25,96	15,93	23,24	17,30	389,08	44,06	50,75	207,3	2,96	35,75	915,62	0,89	0,12	13,15
	Кисель из концентрата на ягодных экстрактах №306, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	17,26	65,57	0,4	0	0	0,05	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,61</b>	<b>15,93</b>	<b>24,54</b>	<b>94,76</b>	<b>745,74</b>	<b>71,99</b>	<b>127,6</b>	<b>312,6</b>	<b>5,58</b>	<b>35,04</b>	<b>949,92</b>	<b>2,38</b>	<b>0,26</b>	<b>17,99</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Молоко кипяченое №282, сб.2016 г.	200	5,74	6,11	6,49	9,01	116,26	222,5	25,66	165	0,18	37,93	69,53	0,21	0,06	1,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,74</b>	<b>6,11</b>	<b>6,49</b>	<b>9,01</b>	<b>116,26</b>	<b>222,5</b>	<b>25,66</b>	<b>165</b>	<b>0,18</b>	<b>37,93</b>	<b>69,53</b>	<b>0,21</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>109,73</b>	<b>60,07</b>	<b>87,23</b>	<b>382,75</b>	<b>2829,21</b>	<b>1022</b>	<b>475</b>	<b>1709</b>	<b>21,8</b>	<b>318,1</b>	<b>2067,9</b>	<b>11,38</b>	<b>1,31</b>	<b>46,81</b>



# МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
	Омлет с морковью №221, сб.2016 г.	200/5	14,91	15,23	21,25	6,12	276,77	149,7	39,12	286,9	3,02	341,9	1408,2	0,96	0,12	1,36
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	130	10,27	0,00	1,30	62,79	319,15	29,9	42,9	113,1	2,6	0	0	1,69	0,21	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,04</b>	<b>19,05</b>	<b>34,62</b>	<b>81,01</b>	<b>767,36</b>	<b>301,7</b>	<b>97,2</b>	<b>473,4</b>	<b>5,61</b>	<b>291,3</b>	<b>1502,1</b>	<b>2,76</b>	<b>0,33</b>	<b>1,22</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из свеклы с изюмом №26, сб.2016 г.	110	1,34	0,00	6,36	13,75	119,28	26,43	15,48	30,38	0,99	0	1,8	3,24	0,01	0,72
	Суп картофельный с рыбными консервами ТТК	250	6,69	4,60	8,11	18,06	177,72	24,16	38,35	130	1,21	0	203,38	2,79	0,11	9,6
	Фрикадельки из кур №127, сб.2016 г.	100/6	14,64	14,38	14,55	7,37	220,41	36,73	17,66	127,2	1,44	58,78	120,31	0,71	0,06	0,13
	Каша гречневая рассыпчатая №173, сб. 2016 г.	180/5	10,61	0,02	6,81	46,32	311,70	17,21	162,8	238,4	5,58	29,5	34,36	0,74	0,31	0
	Соус белый основной №238, сб. 2016 г.	30	5,61	0,01	5,20	1,10	73,91	0,64	0,32	1,82	0,02	5,31	9,8	0,04	0	0,04
	Компот из свежих яблок №295, сб. 2016 г.	200	0,15	0,00	0,14	12,65	52,29	5,9	3,13	3,83	0,79	0	2	0,08	0,01	1,6
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>43,47</b>	<b>19,01</b>	<b>41,85</b>	<b>130,13</b>	<b>1111,72</b>	<b>128,6</b>	<b>261,8</b>	<b>605,1</b>	<b>11,8</b>	<b>93,59</b>	<b>371,95</b>	<b>8,4</b>	<b>0,6</b>	<b>12,08</b>
<b>Полдник</b>																
	Пирожки печеные с картофелем № 252, сб. 2016 г.	60	3,88	0,46	3,66	23,63	147,40	12,11	9,25	40,57	0,59	14,61	23,39	0,59	0,05	0,46
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	140	1,89	0,00	0,53	29,40	131,29	8,96	44,1	27,44	0,67	0	28	0,56	0,03	4,2
	<b>Итого за прием</b>		<b>6,77</b>	<b>0,46</b>	<b>4,39</b>	<b>73,23</b>	<b>365,17</b>	<b>35,07</b>	<b>61,35</b>	<b>82,01</b>	<b>4,06</b>	<b>14,61</b>	<b>51,39</b>	<b>1,35</b>	<b>0,1</b>	<b>8,66</b>
<b>Ужин</b>																
	Сосиски отварные №124, сб.2016 г.	100/5	9,80	10,43	21,32	0,76	234,13	22,53	13,05	121,8	1,57	17,7	32,65	0,55	0,02	0
	Рожки отварные №212, сб.2016 г.	180/5	6,54	0,03	4,35	40,00	233,18	11,06	8,77	48,51	0,89	17,7	32,65	1	0,08	0
	Соус томатный №234, сб. 2016 г.	30	0,32	0,01	1,40	1,84	21,61	1,55	2,17	4,3	0,09	6,73	57,41	0,08	0,01	0,6
	Напиток из плодов шиповника №302, сб. 2016 г.	200	0,67	0,00	0,27	24,10	108,89	12,08	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>25,63</b>	<b>10,46</b>	<b>28,72</b>	<b>111,25</b>	<b>845,49</b>	<b>85,62</b>	<b>79,42</b>	<b>346</b>	<b>7,29</b>	<b>42,13</b>	<b>287,01</b>	<b>4,03</b>	<b>0,33</b>	<b>80,6</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>110,60</b>	<b>54,66</b>	<b>115,85</b>	<b>403,47</b>	<b>3204,00</b>	<b>786,2</b>	<b>527,2</b>	<b>1693</b>	<b>29</b>	<b>480,8</b>	<b>2256,5</b>	<b>16,54</b>	<b>1,43</b>	<b>103,9</b>

# МЕНЮ

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Ca	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
<b>Завтрак</b>																
	Каша пшеничная молочная жидкая №194, сб. 2016 г.	200/5	9,31	4,80	11,10	37,88	291,67	206,8	53,88	228,2	1,23	79,9	89,29	0,34	0,2	0,87
	Бутерброд с маслом и сыром, сб.2016г.	30/5/10	4,92	2,60	6,94	14,24	143,17	105,4	15,09	85,31	0,67	49,49	56,45	0,48	0,05	0,07
	Кофейный напиток на молоке №287,сб.2016г.	200	3,61	3,84	3,66	12,69	96,02	137,5	15,83	101,8	0,13	15,6	28,6	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,00	0,80	38,64	196,40	18,4	26,4	69,6	1,6	0	0	1,04	0,13	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,16</b>	<b>11,24</b>	<b>22,50</b>	<b>103,46</b>	<b>727,26</b>	<b>468</b>	<b>111,2</b>	<b>484,9</b>	<b>3,63</b>	<b>145</b>	<b>174,34</b>	<b>1,86</b>	<b>0,42</b>	<b>1,62</b>
<b>Обед</b>																
	Салат из свежей капусты №6, сб.2016г.	100	2,15	0,00	4,51	10,61	95,72	52,4	22,27	40	0,72	0	403,38	2,39	0,03	20,65
	Борщ со сметаной №56, сб.2016 г.	250/10	1,67	0,00	4,99	11,64	101,52	28,94	20,27	42,13	0,95	0	211	1,93	0,04	7,94
	Плов из говядины №112, сб.2016 г.	250	26,34	22,11	26,62	42,33	522,70	22,16	61,15	318,5	4,01	0	287,9	4,53	0,08	0,42
	Компот из смеси сухофруктов №294, сб.2016г.	200	0,53	0,17	0,06	21,14	85,68	13,9	8,07	10,59	0,86	0	0	0	0,06	0,11
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,11</b>	<b>22,28</b>	<b>36,86</b>	<b>116,60</b>	<b>962,04</b>	<b>135</b>	<b>135,8</b>	<b>484,8</b>	<b>8,33</b>	<b>0</b>	<b>902,58</b>	<b>9,67</b>	<b>0,31</b>	<b>29,13</b>
<b>Полдник</b>																
	Запеканка из творога с повидлом №224, сб. 2016 г.	120/20	25,19	23,80	5,71	32,66	284,46	128,8	29,31	198,5	0,88	35,02	40,29	0,28	0,06	0,38
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,19</b>	<b>23,80</b>	<b>5,91</b>	<b>52,86</b>	<b>370,94</b>	<b>142,8</b>	<b>37,31</b>	<b>212,5</b>	<b>3,68</b>	<b>35,02</b>	<b>40,29</b>	<b>0,48</b>	<b>0,08</b>	<b>4,38</b>
<b>Ужин</b>																
	Рыба "Аппетитная" №89, сб.2016 г.	280	5,15	1,80	18,98	14,38	258,10	89,12	13,5	72,88	1,13	49,53	87,76	4,51	0,05	6,59
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	Напиток апельсиновый №296, сб. 2016 г.	200	0,09	0,00	0,02	10,57	41,52	3,59	1,24	2,14	0,06	0	0,8	0,02	0	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб ржаной	90	5,94	0,00	1,08	30,06	174,04	31,5	42,3	142,2	3,51	0	0,9	1,26	0,16	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,42</b>	<b>1,80</b>	<b>21,22</b>	<b>114,86</b>	<b>755,83</b>	<b>146,6</b>	<b>127,1</b>	<b>294</b>	<b>6,52</b>	<b>49,53</b>	<b>123,46</b>	<b>7,12</b>	<b>0,33</b>	<b>14,09</b>
<b>Второй ужин</b>																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>108,57</b>	<b>64,81</b>	<b>92,76</b>	<b>395,62</b>	<b>2930,34</b>	<b>1128</b>	<b>438,8</b>	<b>1662</b>	<b>22,4</b>	<b>268,7</b>	<b>1284,7</b>	<b>19,12</b>	<b>1,19</b>	<b>50,59</b>

# МЕНЮ

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг
Завтрак																
	Каша манная молочная жидкая №191, сб. 2016 г.	200/5	8,13	5,03	10,46	33,52	262,15	211,6	28,66	172,6	0,49	82,3	32,65	0,05	0,1	0,92
	Сыр	10	2,63	2,63	2,66	0,00	35,06	100	5,5	60	0,07	21	23,8	0,04	0	0,07
	Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0,08	74,75	1,2	0	1,9	0,02	59	65,3	0,1	0	0
	Какао с молоком № 289, сб.2016г.	200	3,82	3,77	3,82	12,03	96,68	138,8	20,27	108,6	0,36	15,6	28,64	0	0,04	0,68
	Хлеб пшеничный	110	8,69	0,00	1,10	53,13	270,05	25,3	36,3	95,7	2,2	0	0	1,43	0,18	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,32</b>	<b>11,48</b>	<b>26,29</b>	<b>98,76</b>	<b>738,70</b>	<b>476,9</b>	<b>90,73</b>	<b>438,8</b>	<b>3,14</b>	<b>177,9</b>	<b>150,39</b>	<b>1,62</b>	<b>0,31</b>	<b>1,66</b>
Обед																
	Винегрет с сельдью № 43, сб.2016 г.	100/35	6,89	5,95	4,92	7,15	104,28	47,85	28,34	118,1	1,01	4,2	208,68	0,52	0,04	5,18
	Суп с вермишелью №59, сб.2016 г.	250	2,81	0,00	2,80	19,75	120,97	14,74	22,85	59,1	0,96	0	202,25	1,34	0,1	6,6
	Котлеты рубленные из птицы №129, сб. 2016 г.	110/6	16,49	13,84	22,36	17,04	339,69	24,63	24,97	156,9	1,98	99,18	126,52	0,99	0,08	0,43
	Рагу овощное №151, сб. 2016г.	200	3,27	0,02	9,73	18,95	184,35	42,57	38,45	83,7	1,36	7,65	926,29	4,04	0,09	8,96
	Компот из изюма №293, сб.2016г.	200	0,33	0,00	0,00	20,85	81,64	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром №283 сб. 2016 г.	200	0,08	0,00	0,02	6,37	24,76	0,18	0	0	0,02	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,00	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,54</b>	<b>19,81</b>	<b>40,73</b>	<b>121,31</b>	<b>1026,03</b>	<b>154,6</b>	<b>148</b>	<b>523</b>	<b>7,9</b>	<b>111</b>	<b>1464,2</b>	<b>7,98</b>	<b>0,45</b>	<b>21,17</b>
Полдник																
	Печенье	20	1,28	1,28	3,36	13,70	88,14	4,6	2	13	0,16	24	26,4	0,2	0,02	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	20,20	86,48	14	8	14	2,8	0	0	0,2	0,02	4
	Фрукты свежие	170	2,30	0,00	0,64	35,70	159,42	10,88	53,55	33,32	0,82	0	34	0,68	0,04	5,1
	<b>Итого за прием</b>		<b>4,58</b>	<b>1,28</b>	<b>4,20</b>	<b>69,60</b>	<b>334,04</b>	<b>29,48</b>	<b>63,55</b>	<b>60,32</b>	<b>3,78</b>	<b>24</b>	<b>60,4</b>	<b>1,08</b>	<b>0,08</b>	<b>9,1</b>
Ужин																
	Запеканка картофельная с мясом №115, сб.2016 г.	300	28,54	17,93	25,75	36,39	502,56	34,21	67,44	258,9	2,84	29,51	142,64	3,05	0,13	1,43
	Помидоры свежие порционно ТТК	30	0,33	0,00	0,06	1,14	7,78	4,2	6	7,8	0,27	0	39,9	0,21	0,02	7,5
	Напиток "Валетек" витаминный №300, сб.2016г.	200	0,00	0,00	0,00	15,83	60,17	220	12,18	0	0	102	3,28	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,00	0,30	14,49	73,65	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,00	0,84	23,38	135,37	24,5	32,9	110,6	2,73	0	0,7	0,98	0,13	0
	<b>Итого за прием</b>		<b>35,86</b>	<b>17,93</b>	<b>26,95</b>	<b>91,24</b>	<b>779,53</b>	<b>289,8</b>	<b>128,4</b>	<b>403,4</b>	<b>6,44</b>	<b>131,5</b>	<b>186,52</b>	<b>4,63</b>	<b>0,63</b>	<b>20,13</b>
Второй ужин																
	Кефир №280 сб. 2016г.	200	5,68	5,68	6,27	7,84	114,27	235,2	27,44	186,2	0,2	39,2	44	0	0,06	1,37
	<b>Итого за прием</b>		<b>5,68</b>	<b>5,68</b>	<b>6,27</b>	<b>7,84</b>	<b>114,27</b>	<b>235,2</b>	<b>27,44</b>	<b>186,2</b>	<b>0,2</b>	<b>39,2</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>1,37</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>104,97</b>	<b>56,18</b>	<b>104,44</b>	<b>388,74</b>	<b>2992,56</b>	<b>1186</b>	<b>458,2</b>	<b>1612</b>	<b>21,5</b>	<b>483,6</b>	<b>1905,5</b>	<b>15,31</b>	<b>1,53</b>	<b>53,43</b>

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, СанПиН 2.4.5.2409-08 с 11-18 лет 5-ти разовое 10 дневное (нетто)

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день
Белки, г	90	124,6	107,7	106,4	121,9	128,4	117,1	109,7	110,6	108,6	105,0	1140,0	114,0
в т.ч.жив., г		59,5	62,6	65,6	69,4	71,6	74,8	60,1	54,7	64,8	56,2	639,3	63,9
Жиры, г	92	84,1	101,6	82,1	102,4	109,1	85,1	87,2	115,9	92,8	104,4	964,7	96,5
в т.ч. раст., г		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
Углеводы, г	383	391,5	364,5	378,1	392,2	383,2	392,7	382,7	403,5	395,6	388,7	3873,0	387,3
Моно- и дисахара, г	383	163,0	146,7	182,4	182,7	177,0	188,1	162,8	143,6	187,0	171,4	1704,7	170,5
Крахмал, г		228,5	217,9	195,7	209,5	206,2	204,7	219,9	259,9	208,7	217,3	2168,3	216,8
Пищевые волокна, г		33,1	33,1	34,9	39,5	33,8	33,3	33,4	42,8	34,5	33,5	351,9	35,2
Витамин В1, мг	1,4	1,3	1,2	1,5	1,4	1,3	1,6	1,3	1,4	1,2	1,5	13,7	1,4
Витамин В2, мг	1,6	2,9	1,7	2,2	1,9	2,0	2,5	1,6	1,9	1,8	2,0	20,5	2,1
Витамин С, мг	70	48,9	52,1	83,5	108,8	49,6	85,6	46,8	103,9	50,6	53,4	683,2	68,3
Витамин А (рет.экв), мкг	0,9	8670,3	2365,3	2000,5	5075,5	2131,3	1899,9	2067,9	2256,5	1284,7	1905,5	29657,4	2965,7
Витамин Е (ток.экв), мг	12	20,4	21,4	13,2	14,5	19,2	12,2	11,4	16,5	19,1	15,3	163,2	16,3
Са, мг	1200	1178,8	911,0	1389,4	1012,3	1031,9	1443,6	1021,5	786,2	1127,6	1186,0	11088,3	1108,8
Р, мг	1800	1725,4	1573,9	1655,6	1749,0	1703,8	1764,9	1708,5	1692,7	1662,4	1611,7	16847,9	1684,8
Mg, мг	300	424,5	418,7	457,0	521,7	421,1	479,1	475,0	527,2	438,8	458,1	4621,2	462,1
Fe, мг	17	24,6	22,9	22,4	23,2	23,7	22,4	21,8	29,0	22,4	21,5	233,9	23,4
Zn, мг	14												
I, мг	0,12												
Калорийность, ккал	2713	2906,0	2886,5	2757,5	3066,0	3109,0	2880,5	2829,2	3204,0	2930,3	2992,6	29561,6	2956,2

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, СанПиН2.4.5.2409-08 с 11-18 лет 5-ти разовое 10 дневное (нетто)

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение отклонение в г
Хлеб пшеничный	200,0	195,0	205,2	195,0	200,0	202,6	198,6	200,0	206,0	194,9	206,6	2003,9	200,4	0,4
Хлеб ржаной	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	120,0	1200,0	120,0	0,0
Мука пшеничная	20,0	3,0	42,5	2,8	21,4	14,2	28,3	42,0	32,2	4,5	5,0	195,9	19,6	-0,4
Крупы, бобовые	50,0	44,0	79,5	38,7	72,0	8,0	30,8	5,0	85,7	104,8	30,7	499,2	49,9	-0,1
Макаронные изделия	20,0	63,0				44,1		20,0	63,0		10,0	200,1	20,0	0,0
Картофель	188,0	183,9	50,0	259,0	117,2	203,0	221,0	322,4	135,2	20,0	363,9	1875,6	187,6	-0,4
Овощи разные и зелень	320,0	203,2	455,4	398,8	355,3	306,4	354,2	220,9	174,7	437,2	297,5	3203,6	320,4	0,4
Фрукты свежие	185,0	207,0	205,0	200,0	170,0	199,5	170,0	170,0	180,0	180,0	170,0	1851,5	185,2	0,2
Фрукты сухие	20,0	20,0		11,3	40,0	20,0	20,0	20,0	28,6	20,0	20,0	199,9	20,0	0,0
Сок фруктовый	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	2000,0	200,0	0,0
Мясо I категории (в т.ч. субпродукты)	78,0	88,8	66,6	79,0		94,8	113,4	94,8			131,7	111,3	78,0	0,0
Птица I категории полупотрошенная	53,0		120,0		182,4		74,0		74,0		81,4	531,8	53,2	0,2
Рыба (филе)	77,0	122,0		65,0	147,6	79,2		147,6	26,0	146,4	35,0	768,8	76,9	-0,1
Колбасные изделия	19,6			95,0					100,0			195,0	19,5	-0,1
Молоко	300,0	329,0	218,3	306,0	298,0	202,0	363,1	460,7	218,1	298,0	306,0	2999,2	299,9	-0,1
Кефир и другие кисломолочные продукты	180,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0	200,0		200,0	200,0	200,0	1800,0	180,0	0,0
Творог 9%	60,0	112,0	20,0	112,0		112,0	117,0	20,0			112,0	605,0	60,5	0,5
Сметана	10,0	25,0	5,0	5,0		15,0	12,5	10,0			29,9	102,4	10,2	0,2
Сыр	11,8	20,0	10,0	10,0	10,0	15,0	10,0	20,0			15,0	120,0	12,0	0,2
Масло сливочное	35,0	31,3	22,1	23,0	44,4	46,2	28,4	42,6	49,1	23,9	39,0	350,0	35,0	0,0
Масло растительное	18,0	21,2	33,0	11,7	10,0	22,6	10,0	9,2	13,2	26,5	18,6	176,0	17,6	-0,4
Яйцо	40,0	3,0	112,2	3,0	5,0	131,0	5,2	13,5	118,9	8,0		399,8	40,0	0,0
Сахар	45,0	46,0	39,7	48,9	49,4	52,5	47,7	36,0	44,9	55,0	30,6	450,7	45,1	-0,1
Кондитерские изделия	15,0	20,0		10,0	20,0	20,0	20,0	20,0			20,0	150,0	15,0	0,0
Какао-порошок	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	12,0	1,2	0,0
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4,0	0,4	0,0
Дрожжи	2,0		1,2						9,6	1,2		12,0	1,2	-0,8
Соль	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	70,0	7,0	0,0