



	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	300	1,2	0,9	30,8	142	-	0,09	0,07	144	82	55	31	0,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49</b>	<b>218</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
139 (М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,4	20,6	125,7	-	0,13	0,07	9,9	29,5	80	32,4	1,3
390 (М)	Мясо тушеное	100/75	20,6	16,3	5,24	250	20	0,05	0,14	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58
255 (М)	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	4,18	32,7	187	20	0,05	0,03	-	20,5	160	19,6	0,92
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,16	0,06	-	46	87	33	2
	<b>Итого за обед</b>		<b>45</b>	<b>31</b>	<b>174</b>	<b>1161</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
51 (2002)	Булочка домашняя	100	6.1	10.4	45	298	4	0,12	0,06	-	19,8	70	27,4	1,3
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	<b>Итого за полдник</b>		<b>9,8</b>	<b>13,6</b>	<b>60,8</b>	<b>405</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
245 (Т)	Рыба припущенная	140	13.52	0.52	0.25	60	6	0.05	0.04	0.45	11.4	120	9	0.41
31 (2002)	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,08	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35	41	20,9	1,33
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир.)	100	3	0,2	6,5	40	-	0,1						
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	92,4	-	0,06	0,02	-	9,2	33,6	13,2	0,8
	<b>Итого за ужин</b>		<b>28,4</b>	<b>25</b>	<b>90,5</b>	<b>702</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Кефир	200	5,8	5	8	100	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	Печенье	40	2,8	4,7	30	174	-	0,03	0,02	-	11,6	36	8	0,8
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>8,6</b>	<b>9,7</b>	<b>38</b>	<b>274</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>116</b>	<b>109</b>	<b>502</b>	<b>3475</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшениной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшеничная - 16	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - макаронные изделия – 12,0 - соль йод – 8,0	<u>Булочка домашняя</u> - мука – 61,8 - сахар – 15,0 - масло сливочное – 15,0 - дрожжи сухие – 0,05 - яйцо – ½ шт	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/188 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 31,6/30
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Мясо тушеное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 227/167 - масло растительное – 5,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18	<u>Рыба припущенная</u> - рыба Хек с/м – 229/170 или минтай с/м - 345/173

	- морковь – 5/4 - лук репчатый – 5/4 - мука – 4,0 - томат-паста 25 % - 4,8	- какао-порошок – 4,0	- лук репчатый – 7/5
<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - молоко – 50 - сахар – 15	<u>Каша перловая рассыпчатая</u> - Крупа перловая – 50 -масло сливочное – 5,0		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0  <u>Зеленый горошек</u> - горошек (консервиров.) – 154/100
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 66,3/53 - яблоки – 49/43 - масло растительное – 2,0	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб пшеничный – 40,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Кефир – 207/200
Груши - 300			Печенье – 25,0

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
162 (М)	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	30,6	0,06	0,2	0,91	158,8	137,5	23	0,25
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	Сыр порционнно	30	6,9	8,86	-	108	78	0,02	0,1	0,22	264	150	10,6	0,3
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117	-	0,06	0,02	-	9,2	33,6	13,2	0,8

160 (Т)	Капуста, запеченная в соусе	105	2,96	10,79	7,24	138	61	0,03	0,07	15,1	91,2	59,2	17,7	0,52
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25</b>	<b>40</b>	<b>83</b>	<b>795</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоки	300	1	1	24,5	110	-	0,07	0,06	25	40	27,5	22,5	5,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>42,7</b>	<b>186</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
110 (М)	Борщ с капустой и картофелем	300	2,18	5,9	15,3	123	-	0,06	0,05	12,3	53,25	63,87	31,5	1,43
416 (М)	Котлета	100/50	11,9	8,8	11,64	173	19	0,07	0,11	-	14	116,5	23,1	1,18
471 (М)	Картофель в молоке	200	4,68	4,97	26,32	168,8	28	0,18	0,17	21,5	79,6	130	37,2	1,24
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,38	4,48	89	-	0,06	0,05	20	22,4	41,5	19,5	0,88
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,02	28	113	-	-	0,01	0,4	32	15,4	6	1,25
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,16	0,06	-	46	87	33	2
	<b>Итого за обед</b>		<b>35</b>	<b>29</b>	<b>167</b>	<b>1076</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
294 (М)	Сырники из творога	150/25	28	19	16,78	350	86	0,1	0,41	0,38	233,6	341,6	38,8	1,14
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>33,2</b>	<b>23,5</b>	<b>25,4</b>	<b>447</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
469 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	20	0,06	0,03	-	5	38,2	21,8	1,14
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	90	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
53 (Т)	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,92	69,6	-	0,02	0,02	5,52	18,2	22,8	13,2	0,6
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>22</b>	<b>40</b>	<b>80</b>	<b>770</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,5</b>	<b>92</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>122</b>	<b>138</b>	<b>406</b>	<b>3366</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с рисовой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа рисовая - 12	<u>Борщ с капустой и картофелем</u> - картофель – 37/24 - масло растительное – 6,0 - капуста свежая – 30/24 - свекла – 60/48 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - сахар – 3,0 - томат-паста 25% - 3,6	<u>Сырники из творога</u> - творог – 152/150 - мука – 20 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/8 - сметана - 25	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 50 - масло сливочное – 5,0
<u>Сыр порционнно</u> - сыр твердый – 31/30	<u>Котлета</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 101/74 - хлеб пшеничный – 18,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 92/90

	- сухари панировочные – 10,0 - масло растительное – 5,0 - морковь – 6/4 - лук репчатый – 1,2/1 - мука – 2,5 - томат-паста 25 % - 2,0		
<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Картофель в молоке</u> - картофель - 240/180 - масло сливочное – 4,0 - молоко свежее – 60,0 - мука пшеничная – 1,0		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 168/113 - лук репчатый – 14/12 - томат-паста – 4,4 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный –50,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 20,0 - сахар – 20,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Капуста, запеченная в соусе</u> - капуста – 92/74 - сыр твердый – 3,2/3 - масло сливочное – 5,0	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Яблоки - 300			

### ДЕНЬ ТРЕТИЙ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
162 (М)	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	30,6	0,12	0,21	0,91	165,6	170,2	36,24	0,66
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1

1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4	-	0,03	0,05	7,72	41,6	48,5	25	1,41
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,6</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>701</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Вафли	40	1,28	1,1	32,4	136,8	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>2,2</b>	<b>1,1</b>	<b>50,6</b>	<b>212,8</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
136 (М)	Суп картофельный с рисом	300	2,4	3,3	17,5	108,9	-	0,11	0,07	9,9	27,6	75	30	1,06
394 (М)	Жаркое по-домашнему	75/200	27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,34	8,97	31,1	337	65,7	4,03
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,09	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26	52,8	36,5	0,69
590 (М)	Кисель из ягод витаминизированный	180	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,16	0,06	-	46	87	33	2
	<b>Итого за обед</b>		<b>46</b>	<b>13</b>	<b>157</b>	<b>934</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
695 (М)	Ватрушка	75	9,22	5,48	29,2	202	34	0,08	0,12	0,04	50,8	90,2	21,6	0,9
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>14,4</b>	<b>10</b>	<b>37,8</b>	<b>299,2</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
255 (М)	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,43	30,88	182,5	21	0,09	0,03	-	39,2	164,4	23,7	0,86
309 (М)	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	15,3	7,7	4,4	148	8	0,1	0,08	3,92	44,2	236,6	47	0,94
14 (Т)	Салат из помидоров с луком	100	1,13	6,18	4,72	79	-	0,05	0,03	20,4	17,6	33	18	0,84
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>29</b>	<b>32</b>	<b>92</b>	<b>777</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Бананы	250	3	1,6	63	192	-	0,08	0,1	20	16	56	84	1,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>11,2</b>	<b>4,6</b>	<b>74,8</b>	<b>306</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>123</b>	<b>89</b>	<b>502</b>	<b>3230</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная – 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - крупа рис – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12	<u>Ватрушки</u> - творог – 27 - сахар – 3,5 - масло растительное – 1,0 - яйцо – 1/3 - мука – 40 - дрожжи сухие – 0,3	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 50 - масло сливочное – 5,0
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 162/119 - картофель – 202/152	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 308/154 - или филе минтая с/м – 182/164

	- масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 24/20 - томат-паста 25 % - 6,0		- масло растительное – 8,0 - морковь – 45/36 - лук репчатый – 27/23 - томатная паста – 8,0 - сахар – 4,0	
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 4,0		<u>Салат из помидоров с луком</u> - помидоры свежие – 85/72 - лук репчатый – 29/24 - или лук зеленый – 29/23 - масло растительное – 2,0	
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 25/22 - сахар – 18,0 - крахмал – 8,0		<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 100		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 96/75 - изюм – 12,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>	
<b>2 завтрак</b>			<b>2 ужин</b>	
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200	
Вафли - 40			Бананы - 250	

## ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27

284 (М)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23</b>	<b>39</b>	<b>91</b>	<b>812</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Сливы	300	2,4	0,8	28,8	146	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	Печенье	40	2,8	4,7	30	174	-	0,03	0,02	-	11,6	36	8	0,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>6,1</b>	<b>5,5</b>	<b>77</b>	<b>396</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
131 (М)	Суп картофельный	300	2,81	3,39	19,96	121,5	-	0,15	0,1	14,4	31	92,2	37,3	1,4
449 (М)	Плов с курицей	250	21,47	19,69	35,69	406	64	0,26	0,11	1,01	40,3	209,5	46,8	2,03
31 (2002)	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,08	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35	41	20,9	1,33
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>36,6</b>	<b>30,9</b>	<b>146,5</b>	<b>1014,6</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.30</b>													
296 (М)	Пудинг из творога	150/20	22,7	16,1	36,5	382	102	0,08	0,34	0,29	292,4	285	34	1,28
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	<b>Итого за полдник</b>		<b>26,4</b>	<b>19,3</b>	<b>52,3</b>	<b>489</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
471 (М)	Картофель отварной	220	3,81	5,76	30,68	189,8	28	0,2	0,13	28	19,5	106,3	39,1	1,54
401 (М)	Гуляш	100/75	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	2,05	9,3	12,66	142,2	-	0,08	0,06	15,4	34,8	67,45	31,12	1,27
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/03	Бутерброд с маслом, сыром	50/15/25	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>21</b>	<b>46</b>	<b>90</b>	<b>860</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>118</b>	<b>145</b>	<b>464</b>	<b>3662</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с гречневой крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа гречневая – 16	<u>Суп картофельный</u> - картофель – 180/135 - масло растительное – 3,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 114/112 - сахар – 11,0 - крупа манная – 11,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/5 - сухари панировочные – 5,0 - изюм - 10	<u>Картофель отварной</u> - картофель – 266/220 - масло сливочное – 3,5



<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Плов с курицей</u> - цыплята потраш. 1 кат. – 150/145 - крупа рисовая – 53 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 14/11 - морковь – 14/11 - томат-паста 25 % - 3,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Гуляш</u> - мясо говядины 1 кат. – 216/159 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 18/15 - томатная паста – 4,8 - мука пшеничная – 4,0
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0		<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 100		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное – 15 - сыр – 27/25
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>			<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Сливы - 300			
Печенье - 40			

## ДЕНЬ ПЯТЫЙ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28

279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
12 (Т)	Салат из кукурузы (консервиров.)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	-	1	0,05	9,3	18,66	57,78	19,53	0,66
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22</b>	<b>27,5</b>	<b>84</b>	<b>678</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	300	1,2	0,9	30,8	142	-	0,09	0,07	144	82	55	31	0,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49</b>	<b>218</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
139 (М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,4	20,6	125,7	-	0,13	0,07	9,9	29,5	80	32,4	1,3
416 (М)	Оладьи из печени	120/5	22	8,54	9,76	205,7	10,6	0,37	2,53	37,95	14,95	375	23,5	8,17
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,61	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26,1	52,8	36,48	0,68
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>45</b>	<b>21</b>	<b>176</b>	<b>1077</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
296 (М)	Пирожок печеный с капустой	100	4,9	2,97	29,19	163	20	0,08	0,07	0,14	19,6	55,1	24	0,96
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,1</b>	<b>7,5</b>	<b>37,8</b>	<b>260</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
255 (М)	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,76	3,18	29,3	164,6	14,6	0,1	0,004	-	18,6	120	25,8	2,1
444 (М)	Куры, тушеные в соусе	100/75	19,47	17,42	16,06	299	63	0,1	0,18	5,45	98,1	190,2	54,4	2,48
16 (Т)	Салат летний	100	1,22	5,2	6,45	77,5	-	0,06	0,05	18,7	23,7	38,2	18	0,78
630 (М)	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>35</b>	<b>40</b>	<b>102</b>	<b>910</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>119</b>	<b>101</b>	<b>456</b>	<b>3235</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная– 12	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - макаронные изделия – 12,0 - соль йод – 8,0	<u>Пирожок печеный с капустой</u> - капуста – 68/54 - лук репчатый – 23/19 - сахар – 3,0 - мука – 43,0 - масло растительное – 5,0 - яйцо – 1/3 - масло сливочное – 5,0	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 60 - масло сливочное – 5,0

		- дрожжи сухие – 0,004	
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Оладьи из печени</u> - печень говяжья – 139/115 - хлеб пшеничный – 20,0 - масло растительное – 6,0 - масло сливочное – 5,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыплята потраш. 1 кат.. – 150/145 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8 - томатная паста – 4,0 - мука пшеничная – 5,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/188 - масло сливочное – 7,0 - молоко свежее – 31,6/30		<u>Салат летний</u> - картофель – 35/28 - помидоры свежие – 35/30 - огурцы свежие – 38/30 - лук репчатый (зеленый) – 13/10 - масло растительное - 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 5,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - молоко свежее - 50
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Салат из кукурузы (консервир.)</u> - кукуруза консервир. – 133/93 - сахар – 2,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Груши - 300			

## ДЕНЬ ШЕСТОЙ

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0,11	0,19	0,91	161,9	155,7	29,6	0,54

692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
	Сыр порционно	30	6,9	8,86	-	108	78	0,02	0,1	0,22	264	150	10,6	0,3
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	-	0,04	0,05	6,95	21,2	33,9	24	1,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23</b>	<b>32,8</b>	<b>91</b>	<b>758</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Пряник	50	3	2,3	37,5	183	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,9</b>	<b>2,3</b>	<b>55,7</b>	<b>259</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
138 (М)	Суп картофельный с горохом	300	2,18	5,9	15,3	123	-	0,06	0,05	12,3	53,25	63,87	31,5	1,43
390 (М)	Мясо тушеное	100/75	20,6	16,3	5,24	250	20	0,05	0,14	1,11	37,2	163,7	34,8	1,58
469 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	20	0,06	0,03	-	5	38,2	21,8	1,14
52 (Т)	Икра баклажанная	100	1,5	4,5	6,16	71,7	-	0,03	0,04	2,95	20,3	45	14,4	0,66
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>45</b>	<b>33</b>	<b>161</b>	<b>1126</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
297 (М)	Запеканка из творога	150/20	26,6	18,1	27,6	380	111	0,09	0,39	0,36	222	318,3	36,6	1,2
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	<b>Итого за полдник</b>		<b>30,3</b>	<b>21,3</b>	<b>43,4</b>	<b>487</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
319 (М)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	400	3,93	11,29	30,27	243,8	0,11	0,2	0,12	30,3	18,72	98,13	37,16	1,55
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	90	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,38	4,48	89	-	0,06	0,05	20	22,4	41,5	19,5	0,88
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>21</b>	<b>50</b>	<b>81</b>	<b>862</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	Яблоки	250	0,8	0,8	19,6	94	-	0,06	0,04	20	32	22	18	4,4
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>9</b>	<b>3,8</b>	<b>31,4</b>	<b>208</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>132</b>	<b>143</b>	<b>463</b>	<b>3700</b>								

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
Суп молочный с пшенной крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшено – 16	Суп картофельный с горохом - картофель – 92/60 - масло растительное – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - горох лущеный – 24 = соль йод – 8,0	Запеканка из творога - творог – 141/140 - сахар – 10,0 - мука – 12,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 5,0	Рыба, запеченная с картофелем по-русски - рыба минтай с/м – 317/152 - или филе хека с/м – 169/152 - картофель – 250/150 - масло сливочное – 8,0 - сухари панировочные – 3,0 - мука – 8,0

		- сметана - 20	- масло растительное – 4,2 - лук репчатый – 5/4
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 31/30	<u>Мясо тушеное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 227/167 - масло растительное – 5,0 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 5/4 - мука – 4,0 - томат-паста 25 % - 4,8	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 92/90
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Макаронные изделия отварные</u> - макаронные изделия - 50 - масло сливочное – 5,0		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Икра баклажанная</u> - баклажаны – 140/105 - масло растительное – 5,0 - томат-паста 25% – 4,4 - лук репчатый – 16/14		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 66,3/53 - яблоки – 49/43 - масло растительное – 2,0	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Пряник -50			Яблоки - 250

## ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

День: воскресенье

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
162 (М)	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,08	16,83	132,4	30,6	0,06	0,2	0,91	158,8	137,5	23	0,25

642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
284 (М)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>24</b>	<b>40</b>	<b>78,4</b>	<b>822,5</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Печенье	25	1,8	2,4	18,6	104	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	Арбузы	300	1,8	0,3	17,4	81	-	0,12	0,18	21	42	21	36	3
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,6</b>	<b>2,7</b>	<b>36</b>	<b>185</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
120 (М)	Щи из капусты с картофелем	300	2,09	5,86	10,18	101,7	-	0,07	0,05	22,16	52	57,15	26,7	0,95
319 (М)	Куры отварные	125	27,12	20,4	-	292	48	0,48	0,14	-	39,6	187,2	22,8	48
470 (М)	Картофель отварной	220	3,81	5,76	30,68	189,8	28	0,2	0,13	28	19,5	106,3	39,1	1,54
13 (Т)	Салат из свежих огурцов	120	0,91	7,27	2,84	80,7	-	0,04	0,05	11,4	26,2	48	16	0,68
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>49</b>	<b>41</b>	<b>144</b>	<b>1149</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
687 (М)	Пирожок печеный с повидлом	100	4,9	2,97	29,19	163	20	0,08	0,07	0,14	19,6	55,1	24	0,96
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>10,1</b>	<b>7,5</b>	<b>27,8</b>	<b>260</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
401 (М)	Гуляш	100/75	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
465 (М)	Каша пшеничная рассыпчатая	100	0,9	0,63	5,2	30,1	2	0,03	0,01	-	2,34	18,44	6,51	0,22
31- 2002	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,09	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>18</b>	<b>38</b>	<b>60</b>	<b>652</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>110</b>	<b>134</b>	<b>353</b>	<b>3158</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Суп молочный с рисовой крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа рисовая - 12	Щи из капусты с картофелем - картофель – 52/36 - масло растительное – 6,0 - морковь – 19/15 - лук репчатый – 14/12 - капуста свежая – 75/60 - соль йод – 8,0	Пирожок печеный с повидлом - повидло – 45 - сахар – 3,0 - мука – 43,0 - масло сливочное – 4,4 - яйцо – 1/6 - дрожжи сухие – 0,001	Гуляш - мясо говядины 1 кат. – 216/159 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 18/15 - томатная паста – 4,8 - мука пшеничная – 4,0

<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Куры отварные</u> - цыплята потраш.1 кат – 165/161 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 4/3	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная – 60 - масло сливочное – 5,0
<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Картофель отварной</u> - картофель – 266/220 - масло сливочное – 7,0		<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из свежих огурцов</u> - огурцы свежие – 143/114 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Сок - 200</u>		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное – 15
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Печенье – 25			Кефир – 185/180
Арбузы - 300			

## ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины	Минералы
---	-------------------	-----------	---	---	---	-------	----------	----------

рецепта							A	B1	B2	C	Ca	P	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	30,6	0,12	0,21	0,91	165,6	170,2	36,24	0,66
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4	-	0,03	0,05	7,72	41,6	48,5	25	1,41
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,6</b>	<b>28</b>	<b>90</b>	<b>701</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Сливы	300	2,4	0,8	28,8	146	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,5</b>	<b>0,8</b>	<b>47</b>	<b>222</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
136 (М)	Суп картофельный с пшеном	300	2,6	3,41	17,15	109,8	-	0,13	0,07	9,9	28,8	80	32	1,16
403 (М)	Плов с мясом	50/200	13,2	18,8	45,2	408	164,8	0,65	0,11	3	55	193	33	1,3
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	2,05	9,3	12,66	142,2	-	0,08	0,06	15,4	34,8	67,45	31,12	1,27
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>1171</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
150/350(Т)	Картофельные оладьи с сыром	150/15	8,04	13	24,6	247	107	0,15	0,19	4,47	125	160	34,5	1,26
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	<b>Итого за полдник</b>		<b>11,7</b>	<b>16,2</b>	<b>40,4</b>	<b>354</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
309 (М)	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	15,3	7,7	4,4	148	8	0,1	0,08	3,92	44,2	236,6	47	0,94
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
53 (Т)	Икра кабачковая	100	0,9	4,7	5,92	69,6	-	0,02	0,02	5,52	18,2	22,8	13,2	0,6
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>28</b>	<b>32</b>	<b>90</b>	<b>768</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>102</b>	<b>115</b>	<b>457</b>	<b>3308</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с овсяной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная – 12	<u>Суп картофельный с пшеном</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - крупа пшено – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12	<u>Картофельные оладьи с сыром</u> - картофель – 155/110 - яйцо – 1/4 - мука – 11 - сыр – 11/10 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 22/21	<u>Картофельное пюре</u> - картофель – 228/188 - масло сливочное – 7,0 - молоко свежее – 31,6/30



		<u>Соус молочный</u> - молоко – 8 - мука – 1 - масло сливочное – 1 - сахар – 0,2	
<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Плов с мясом</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 107/79 - крупа рис– 68 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Рыба, тушенная в томате с овощами</u> - рыба-минтай с/м, б/г – 246/123 - масло растительное – 8,0 - морковь – 45/36 - лук репчатый – 27/23 - томатная паста – 8,0 - сахар – 4,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0		<u>Икра кабачковая</u> - кабачки – 168/113 - лук репчатый – 14/12 - томат-паста – 4,4 - масло растительное – 2,
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 18,0 - сахар – 18,0		<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 100		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 96/75 - изюм – 12,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>			<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Бананы - 300			

## ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины			Минералы		
							А	В1	В2	С	Са	Р

162 (М)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
284 (М)	Омлет натуральный	55	5,73	11,04	1,1	127	150	0,04	0,24	0,1	46,4	105,1	7,8	1,18
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
40 (Т)	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,22	7,87	81,9	-	0,04	0,05	6,95	21,2	33,9	24	1,32
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22</b>	<b>35,2</b>	<b>91</b>	<b>772</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	250	1	0,75	25,7	118	-	0,08	0,06	120	68	46	26	0,6
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,9</b>	<b>0,75</b>	<b>44</b>	<b>194</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
139 (М)	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,22	3,4	20,6	125,7	-	0,13	0,07	9,9	29,5	80	32,4	1,3
401 (М)	Гуляш	100/75	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
255 (М)	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	3,39	26,5	160	10	0,16	0,08	-	10,45	140	93,3	3,2
11 (Т)	Салат из репчатого лука	100	1,33	6,18	7,79	92	-	0,05	0,02	9,5	29,5	55,2	13,3	0,76
372 (Т)	Компот из слив витаминизированный	180	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>162</b>	<b>1096</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
294 (М)	Сырники из творога	150/20	28	19	16,78	350	86	0,1	0,41	0,38	233,6	341,6	38,8	1,14
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>33,2</b>	<b>23,5</b>	<b>25,4</b>	<b>447</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
344 (Т)	Рагу овощное	200/5	4,68	4,97	26,32	168,8	28	0,18	0,17	21,5	79,6	130	37,2	1,24
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	80	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
Таб.24(М)	Помидоры свежие	120	1,1	0,2	3,8	24	-	0,06	0,04	25	14	26	20	0,9
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>21</b>	<b>36</b>	<b>77</b>	<b>721</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>117</b>	<b>134</b>	<b>407</b>	<b>3320</b>								

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная – 12	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - макаронные изделия – 12,0 - соль йод – 8,0	<u>Сырники из творога</u> - творог – 152/150 - мука – 20 - масло растительное – 4,0 - яйцо – 1/8 - сметана - 20	<u>Рагу овощное</u> - масло сливочное – 5,0 - картофель – 128/78 - морковь – 44/26 - лук репчатый – 22/14 - капуста свежая – 50/36 - мука пшеничная – 3,0 - томат-паста – 9,0

			- сахар – 0,6
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 1 шт - масло сливочное – 2,5 - молоко свежее – 15 - масло растительное – 2,0	<u>Гуляш</u> - мясо говядины 1 кат. – 216/159 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 18/15 - томатная паста – 4,8 - мука пшеничная – 4,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 82/80
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 62,0 - масло сливочное – 5,0		<u>Помидоры свежие</u> - помидоры грунтовые – 142/120
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из репчатого лука</u> - лук репчатый – 119/95 - масло растительное – 2,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из слив витаминизированный</u> - сливы – 40/36 - сахар – 18		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Салат из моркови и яблок</u> - морковь – 66,3/53 - яблоки – 49/43 - масло растительное – 2,0	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Груши - 250			

## ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
162 (М)	Суп молочный с пшеничной крупой	200	5,56	5,16	18,35	142,2	30,6	0,09	0,2	0,91	169,7	172,5	24,86	0,41
630 (М)	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
7 (Т)	Сыр порционно	30	6,9	8,86	-	108	78	0,02	0,1	0,22	264	150	10,6	0,3
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83

	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
160 (Т)	Капуста, запеченная в соусе	103	2,96	10,79	7,24	138	61	0,03	0,07	15,1	91,2	59,2	17,7	0,52
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>26</b>	<b>39</b>	<b>88,4</b>	<b>811</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Яблоки	250	1	1	24,5	110	-	0,07	0,06	25	40	27,5	22,5	5,5
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,9</b>	<b>1</b>	<b>42,7</b>	<b>186</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
136 (М)	Суп картофельный с рисом	300	2,4	3,3	17,5	108,9	-	0,11	0,07	9,9	27,6	75	30	1,06
324 (М)	Котлета рыбная	125/5	10	3,26	6,79	97	18	0,06	0,05	0,24	19,9	129,8	21,3	0,57
255 (М)	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,43	30,88	182,5	21	0,09	0,03	-	39,2	164,4	23,7	0,86
52 (Т)	Икра баклажанная	100	1,5	4,5	6,16	71,7	-	0,03	0,04	2,95	20,3	45	14,4	0,66
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир.)	100	3	0,2	6,5	40	-	0,1						
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>174</b>	<b>1011</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
297 (М)	Запеканка из творога	150/20	26,6	18,1	27,6	380	111	0,09	0,39	0,36	222	318,3	36,6	1,2
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,5	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>31,8</b>	<b>22,6</b>	<b>35,1</b>	<b>472</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
319 (М)	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	400	3,93	11,29	30,27	243,8	0,11	0,2	0,12	30,3	18,72	98,13	37,16	1,55
15 (Т)	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,38	4,48	89	-	0,06	0,05	20	22,4	41,5	19,5	0,88
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>12</b>	<b>31</b>	<b>81</b>	<b>654</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	Вафли	40	1,28	1,1	32,4	136,8	24	0,01	0,01	0,18	19,8	0,6	0,84	0,18
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>7</b>	<b>5,6</b>	<b>41</b>	<b>234</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>115</b>	<b>117</b>	<b>462</b>	<b>3368</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшеничной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшеничная – 16	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - крупа рис – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - соль йод – 8,0	<u>Запеканка из творога</u> - творог – 141/140 - сахар – 10,0 - мука – 12,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/10 - сухари панировочные – 5,0 - сметана - 20	<u>Рыба, запеченная с картофелем по-русски</u> - рыба минтай с/м – 308/152 - или филе хека с/м – 169/152 - картофель – 237/150 - масло сливочное – 8,0 - сухари панировочные – 3,0 - мука – 5,0 - масло растительное – 4,2 - лук репчатый – 3/2,6
<u>Сыр порционно</u> - сыр твердый – 32/30	<u>Котлета рыбная</u> - филе хека с/м – 85/80	<u>Ряженка</u> - ряженка – 185/180	

	- или -рыба минтай с/м – 110/80 - масло растительное – 5,0 - хлеб пшеничный – 24 - сухари панировочные – 10 - масло сливочное – 5,0		
<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - молоко свежее - 50	<u>Каша ячневая рассыпчатая</u> - крупа ячневая - 50 - масло сливочное – 5,0		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Икра баклажанная</u> <u>Зеленый горошек (конс.)</u> - баклажаны – 140/105 - горошек (консервир.) – 154/100 - масло растительное – 5,0 - томат-паста 25% – 4,4 - лук репчатый – 16/14		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 20,0 - сахар – 20,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15
<u>Капуста, запеченная в соусе</u> - капуста – 92/74 - сыр твердый – 3,2/3 - масло сливочное – 3,0	Хлеб ржаной - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб пшеничный - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 190/180
Яблоки - 250			Вафли – 40,0

## ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28

279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,4</b>	<b>30,1</b>	<b>74</b>	<b>652</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Печенье	50	3,6	4,9	37,2	208	-	0,04	0,02	-	14,5	45	10	1
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,5</b>	<b>4,9</b>	<b>55,4</b>	<b>284</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
110 (М)	Борщ с капустой и картофелем	300	2,18	5,9	15,3	123	-	0,06	0,05	12,3	53,25	63,87	31,5	1,43
437 (М)	Перец, фаршированный мясом и рисом	269	15	9	15	200	19	0,1	0,8	116	24,7	135	31,8	1,6
470 (М)	Картофель отварной	220	3,81	5,76	30,68	189,8	28	0,2	0,13	28	19,5	106,3	39,1	1,54
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,09	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26	52,8	36,5	0,69
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	Арбузы	250	1,5	0,25	14,5	67,5	-	0,1	0,15	17,5	35	17,5	30	2,5
	<b>Итого за обед</b>		<b>38</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	<b>1141</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
51 (2002)	Булочка домашняя	100	7,28	12,52	53,92	358	4	0,12	0,06	-	19,8	70	27,4	1,3
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>12,5</b>	<b>17</b>	<b>62,5</b>	<b>455</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
390 (М)	Мясо тушеное	50/75	10,3	8,15	2,62	125	10	0,02	0,07	0,55	18,6	81,85	17,4	0,79
469 (М)	Макаронные изделия отварные	150	5,68	4,36	27,25	171	20	0,06	0,03	-	5	38,2	21,8	1,14
210 (М)	Капуста тушеная	100	2,06	3,24	9,43	75,1	-	0,03	0,04	17,2	55,45	40,14	20,65	0,8
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>26</b>	<b>29,2</b>	<b>91,7</b>	<b>739</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>8,2</b>	<b>3</b>	<b>11,8</b>	<b>114</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>109</b>	<b>107</b>	<b>488</b>	<b>3385</b>								

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
Суп молочный с гречневой крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа гречневая – 16	Борщ с капустой и картофелем - картофель – 37/24 - масло растительное – 6,0 - капуста свежая – 30/24 - свекла – 60/48 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - сахар – 3,0 - томат-паста 25% - 3,6	Булочка домашняя - мука – 61,8 - сахар – 15,0 - масло сливочное – 15,0 - дрожжи сухие – 0,05 - яйцо – ½ шт	Макаронные изделия отварные - макаронные изделия - 50 - масло сливочное – 5,0

<u>Яйцо отварное</u> - яйцо – 1 шт	<u>Перец, фаршированный мясом и рисом</u> - мякоть говядины 1 кат. – 110/81 (50) - перец сладкий – 171/128 - крупа рисовая – 9,0 - масло растительное – 7,0 - лук репчатый – 23/19 - сухари панировочные – 3,0 - мука – 3,5 - морковь – 6/5 - томат-паста 25% - 7,5 - сахар – 0,7	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Мясо тушеное</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 113/83 - масло растительное – 5,0 - морковь – 5/4 - лук репчатый – 5/4 - мука – 4,0 - томат-паста 25 % - 4,8
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Картофель отварной</u> - картофель – 266/220 - масло сливочное – 5.0		<u>Капуста тушеная</u> - капуста свежая – 143/115 - масло растительное – 3,5 - морковь – 2,6/2 - лук репчатый – 4,6/4 - мука – 1,2 - сахар – 3,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Салат из моркови</u> - морковь – 102/77 - сахар – 4,0		<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 28/24 - сахар – 20,0 - крахмал – 10,0		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>	Хлеб ржаной - 100		<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200	Арбузы - 250		Йогурт – 207/200
Печенье - 50			

## ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	Mg	Fe
162 (М)	Суп молочный с пшенной крупой	200	5,8	5,48	18,57	146,8	30,6	0,11	0,19	0,91	161,9	155,7	29,6	0,54

629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
Таб. 11	Отварная колбаса (сосиски)	90	8,8	19	0,32	208	-	0,16	0,13	-	28	127	16	1,44
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
12 (Т)	Салат из кукурузы (консервиров.)	100	2,88	6,18	8,04	99,3	-	1	0,05	9,3	18,66	57,78	19,53	0,66
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,6</b>	<b>42</b>	<b>85,6</b>	<b>829</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Бананы	250	3	1,6	63	192	-	0,08	0,1	20	16	56	84	1,2
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,9</b>	<b>1,6</b>	<b>81,2</b>	<b>168</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
138 (М)	Суп картофельный с горохом	300	2,18	5,9	15,3	123	-	0,06	0,05	12,3	53,25	63,87	31,5	1,43
443 (М)	Рагу из кур	75/200	12,08	8,64	21,29	211	30	0,24	0,14	9,44	51,9	154,5	48,2	1,93
27 (2002)	Салат из капусты с морковью	100	1,41	5,07	9,02	87,4	-	0,03	0,04	32,45	37,37	27,6	15,16	0,51
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>30,6</b>	<b>22</b>	<b>152</b>	<b>932</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
296 (М)	Пудинг из творога	150/20	22,7	16,1	36,5	382	102	0,08	0,34	0,29	292,4	285	34	1,28
642 (М)	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,8	107	22	0,05	0,17	1,43	137	112	19,2	0,43
	<b>Итого за полдник</b>		<b>26,4</b>	<b>19,3</b>	<b>52,3</b>	<b>489</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
255 (М)	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,8	3,2	30	169	15	0,1	0,03	-	19	123	26,4	2,13
298 (Т)	Голубцы ленивые	160	10,61	6,81	15	164	22	0,06	0,12	15	45,2	133	33	1,23
16 (Т)	Салат летний	150	1,83	7,8	9,7	116	-	0,09	0,07	28	35	57,3	27	1,17
630 (М)	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,3	89	18	0,04	0,14	1,2	113,9	83,5	13,9	0,37
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>26,5</b>	<b>32</b>	<b>105</b>	<b>818</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90	40	0,08	0,34	1,4	240	180	28	0,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>118</b>	<b>121</b>	<b>483</b>	<b>3326</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с пшенной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа пшено– 16	<u>Суп картофельный с горохом</u> - картофель – 92/60 - масло растительное – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - горох лущеный – 24 = соль йод – 8,0	<u>Пудинг из творога</u> - творог – 114/112 - сахар – 11,0 - крупа манная – 11,0 - масло сливочное – 5,0 - яйцо – 1/5 - сухари панировочные – 5,0 - изюм - 10 - сметана – 20,0	<u>Ленивые голубцы</u> - мясо говяд. 1 кат. – 81/60 - капуста свежая – 121/96 - крупа рисовая - 8 - масло сливочное – 4,0 - лук репчатый – 16/13 - яйцо – 1/8



<u>Отварная колбаса (сосиски)</u> - колбаса (сосиски) – 92/90	<u>Пагу из кур</u> - цыплята потраш. 1 кат. – 113/109 - картофель – 242/145 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 42/35 - морковь – 53/40 - томат-паста 25 % - 6,0 - мука – 3,0	<u>Какао с молоком</u> - молоко свежее – 90 - сахар – 18 - какао-порошок – 4,0	<u>Каша пшеничная рассыпчатая</u> - крупа пшеничная - 60 - масло сливочное – 5.0
<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7	<u>Салат из капусты с морковью</u> - морковь – 20/15 - капуста свежая – 98/78 - масло растительное – 2,0 - сахар – 2,0		<u>Салат летний</u> - картофель – 52/42 - помидоры свежие – 52/45 - огурцы свежие – 57/45 - лук репчатый (зеленый) – 20/15 - масло растительное - 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 20,0 - сахар – 20,0		<u>Чай с молоком</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - молоко свежее - 50
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	Хлеб ржаной – 100		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное - 15
<u>Салат из кукурузы (консервир.)</u> - кукуруза консервир. – 133/93 - сахар – 2,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>			<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Кефир – 185/180
Бананы - 250			

## ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с овсяной крупой	200	5,92	5,93	17,93	148,8	30,6	0,12	0,21	0,91	165,6	170,2	36,24	0,66
692 (Л)	Кофейный напиток	180	1,53	1,6	16,2	87,5	6,7	0,1	0,01	0,43	46,8	38,4	12,8	0,27

279/1(М)	Яйцо отварное	40	5,08	4	0,28	62,8	0,1	0,03	0,17	-	22	76,8	4,8	1
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб йодированный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
32 (Т)	Салат из свеклы с изюмом	100	1,56	6,12	13,54	115,4	-	0,03	0,05	7,72	41,6	48,5	25	1,41
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22</b>	<b>29,5</b>	<b>96,4</b>	<b>749</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Груши	300	1,2	0,9	30,8	142	-	0,09	0,07	144	82	55	31	0,7
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>2,1</b>	<b>0,9</b>	<b>49</b>	<b>218</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
120 (М)	Щи из капусты с картофелем	300	2,09	5,86	10,18	101,7	-	0,07	0,05	22,16	52	57,15	26,7	0,95
403 (М)	Плов с мясом	75/200	13,2	18,8	45,2	408	164,8	0,65	0,11	3	55	193	33	1,3
10 (Т)	Салат из горошка зеленого консервированного	100	2,92	5,19	6,25	83,6	-	0,1	0,05	11	21,45	59,95	20,8	0,68
588 (М)	Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,02	25	101,7	-	-	0,01	0,36	28,6	13,8	5,4	1,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>33</b>	<b>32</b>	<b>168</b>	<b>1104</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
293 (М)	Вареники ленивые отварные	150/25	14,83	10,86	15,31	218	70	0,06	0,22	0,19	95,3	153,3	18,5	0,58
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>20</b>	<b>15,4</b>	<b>24</b>	<b>315</b>								
	<b>Ужин 19.00-19.30</b>													
472 (М)	Картофельное пюре	220	4,08	6,4	27,25	183	34	0,18	0,15	24,24	49,3	115,5	37	1,35
309 (М)	Рыба, тушеная в томате с овощами	225	15,3	7,7	4,4	148	8	0,1	0,08	3,92	44,2	236,6	47	0,94
Таб.24(М)	Зеленый горошек (консервир-й)	50	1,55	0,1	3,25	20	-	0,05	0,02	5	10	31	10,5	0,5
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28
1/04	Бутерброд с маслом	50/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>27,6</b>	<b>26</b>	<b>81</b>	<b>671</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,56	92	36	0,03	0,23	0,54	223,2	165,6	25,2	0,18
	Пряник	50	3	2,3	37,5	183	-	0,02	0,01	-	7,25	22,5	5	0,5
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>8,2</b>	<b>6,8</b>	<b>45</b>	<b>275</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>113</b>	<b>111</b>	<b>463</b>	<b>3332</b>								

<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Ужин</b>
Суп молочный с овсяной крупой - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа овсяная – 12	Щи из капусты с картофелем - картофель – 52/36 - масло растительное – 6,0 - морковь – 19/15 - лук репчатый – 14/12 - капуста свежая – 75/60 - соль йод – 8,0	Вареники ленивые отварные - творог – 119/117 - сахар – 3,0 - яйцо – 1/10 - мука – 20 - сметана – 25	Картофельное пюре - картофель – 228/188 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 31,6/30
Яйцо отварное	Плов с мясом	Молоко кипяченое	Рыба, тушеная в томате с овощами

- яйцо – 1 шт	- мякоть говяд. 1 кат. – 162/119 - крупа рис– 68 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 12/10 - морковь – 19/15 - томат-паста 25 % - 6,0	- молоко свежее – 189/180	- рыба-минтай с/м, б/г – 308/154 - или филе минтая с/м – 182/164 - масло растительное – 8,0 - морковь – 45/36 - лук репчатый – 27/23 - томатная паста – 8,0 - сахар – 4,0
<u>Кофейный напиток</u> - кофейный напиток – 4,0 - сахар – 14 - молоко – 34	<u>Салат из горошка зеленого консервиров.</u> - горошек консервир. – 139/90 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 12/10		<u>Салат из свежих помидор и огурцов</u> - помидоры свежие – 68/58 - огурцы свежие – 53/42 - лук репчатый (или зеленый) – 18/14 - масло растительное – 2,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Компот из с/фруктов витаминизированный</u> - смесь сухофруктов – 20,0 - сахар – 20,0		<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15
<u>Хлеб йодированный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 100		<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 60 - масло сливочное – 15
<u>Салат из свеклы с изюмом</u> - свекла – 96/75 - изюм – 12,0 - масло растительное – 3,0	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>			<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Ряженка – 185/180
Груши - 300			Пряник - 50

## ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

День: воскресенье

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецепта	Завтрак 7.15-7.30	Вес блюда	Б	Ж	У	Ккал.	Витамины				Минералы			
							А	В1	В2	С	Са	Р	MgFe	
162 (М)	Суп молочный с манной крупой	200	5,97	5,48	17,1	141,6	30,6	0,11	0,22	0,91	160,8	165,6	46,46	1,13
628 (М)	Чай с сахаром	200/15	0,06	0,02	9,99	40	-	-	0,01	0,03	10	2,5	1,3	0,28

284 (М)	Омлет натуральный	110	11,5	22	2,2	254	300	0,08	0,48	0,2	92,8	210	15,6	2,36
1/04	Бутерброд с маслом	40/15	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	-	0,09	0,04	-	13,8	52,2	19,8	1,2
Таб.24(М)	Икра кабачковая (консерв.)	100	2	9	8,5	122	-	0,02	0,05	7	41	37	15	0,7
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>27,5</b>	<b>48</b>	<b>86,3</b>	<b>892</b>								
	<b>2-ой завтрак 11.00</b>													
	Сок фруктовый	200	0,9	-	18,2	76	-	0,02	0,02	3,6	12,6	12,6	7,2	2,52
	Вафли	40	0,64	0,56	16,2	68,4	16	0,01	0,01	0,12	13,2	0,4	0,56	0,12
	Сливы	250	2	0,7	24	122	-	0,15	0,07	95	87,5	42,5	27,5	0,25
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>3,5</b>	<b>1,3</b>	<b>58</b>	<b>266</b>								
	<b>Обед 13.30-14.30</b>													
136 (М)	Суп картофельный с рисом	300	2,4	3,3	17,5	108,9	-	0,11	0,07	9,9	27,6	75	30	1,06
394 (М)	Жаркое по-домашнему	75/200	27,53	7,47	21,95	265	24	0,21	0,34	8,97	31,1	337	65,7	4,03
31- 2002	Салат из свеклы и лука	100	1,42	6,09	8,36	93,9	-	0,02	0,04	9,5	35,15	40,97	20,9	1,33
378 (Т)	Кисель из ягод витаминизированный	200	0,13	0,05	24,55	99,2	-	-	0,01	1,1	10,4	6,89	1,3	0,12
	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	174	-	0,18	0,08	-	35	158	47	3,9
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235	-	0,08	0,03	-	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого за обед</b>		<b>46</b>	<b>19</b>	<b>154</b>	<b>976</b>								
	<b>Полдник 16.30-17.00</b>													
150/350(Т)	Картофельные оладьи с сыром	150/15	8,04	13	24,6	247	107	0,15	0,19	4,47	125	160	34,5	1,26
644 (М)	Молоко кипяченое	180	5,2	4,5	8,64	97,2	36	0,07	0,27	2,34	216	162	25,2	0,18
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13.2</b>	<b>17.5</b>	<b>33</b>	<b>344</b>								
	<b>Ужин19.00-19.30</b>													
444(М)	Куры, тушенные в соусе	75/75	14,12	12,9	3,52	187	44	0,25	0,09	0,01	37,3	107,5	14,6	1,09
255 (М)	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,9	3,39	26,5	160	10	0,16	0,08	-	10,45	140	93,3	3,2
41 (Т)	Салат из моркови	100	1,25	0,1	11,6	52,3	-	0,06	0,07	4,8	26,1	52,8	36,5	0,68
629 (М)	Чай с лимоном	200/15/7	0,12	0,02	10,2	41	-	-	-	2,83	12,8	4	2,2	0,32
1/04	Бутерброд с маслом, сыром	50/15/35	3,28	11,27	19,5	193,15	60	0,06	0,04	-	27	39,3	13,2	0,83
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-	0,09	0,04	-	17,5	79	23,5	1,95
	<b>Итого за ужин</b>		<b>28</b>	<b>28.3</b>	<b>88</b>	<b>720</b>								
	<b>2-ой ужин 21.00</b>													
	Йогурт	200	8,2	3	11,8	114	20	0,06	0,3	1,2	248	190	30	0,2
	<b>Итого за 2-ой ужин</b>		<b>8,2</b>	<b>3</b>	<b>11,8</b>	<b>114</b>								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>126</b>	<b>117</b>	<b>431</b>	<b>3312</b>								

Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
<u>Суп молочный с манной крупой</u> - молоко – 100 - сахар – 2,0 - масло сливочное – 1,6 - крупа манная– 12	<u>Суп картофельный с рисом</u> - картофель – 120/90 - масло растительное – 3,0 - крупа рис – 6,0 - морковь – 15/12 - лук репчатый – 14/12 - соль йод – 8,0	<u>Картофельные оладьи с сыром</u> - картофель – 155/110 - яйцо – 1/4 - мука – 11 - сыр – 11/10 - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 22/21 <u>Соус молочный</u> - молоко – 8	<u>Куры, тушеные в соусе</u> - цыплята потреш. 1 кат.. – 113/109 - масло растительное – 5,0 - лук репчатый – 2,4/2 - морковь – 11/8 - томатная паста – 4,0 - мука пшеничная – 5,0

		- мука – 1 - масло сливочное – 1 - сахар – 0,2	
<u>Омлет натуральный</u> - яйцо – 2 шт - масло сливочное – 5,0 - молоко свежее – 30 - масло растительное – 4,0	<u>Жаркое по-домашнему</u> - мякоть говяд. 1 кат. – 162/119 - картофель – 202/152 - масло растительное – 6,0 - лук репчатый – 24/20 - томат-паста 25 % - 6,0	<u>Молоко кипяченое</u> - молоко свежее – 189/180	<u>Каша гречневая</u> - крупа гречка – 62,0 - масло сливочное – 5,0
<u>Чай с сахаром</u> - чай – 1,0 - сахар – 15	<u>Салат из свеклы и лука</u> - свекла - 105/77 - масло растительное – 2,0 - лук репчатый – 19/16 - сахар – 2,0		<u>Салат из моркови</u> - морковь – 120/96 - сахар – 5,0
<u>Бутерброд с маслом</u> - хлеб пшеничный – 40 - масло сливочное - 15	<u>Кисель из ягод витаминизированный</u> - ягоды замороженные – 28/24 - сахар – 20,0 - крахмал – 10,0		<u>Чай с лимоном</u> - чай – 1,0 - сахар – 15 - лимон – 8/7
<u>Хлеб пшеничный – 60,0</u>	Хлеб ржаной - 100		<u>Бутерброд с маслом, сыром</u> - хлеб пшеничный – 50 - масло сливочное – 15 - сыр – 37/32
<u>Икра кабачковая (конс.)</u> - икра кабачковая – 105/100	Хлеб пшеничный - 100		<u>Хлеб ржаной – 50,0</u>
<b>2 завтрак</b>			<b>2 ужин</b>
Сок фруктовый – 200			Йогурт – 206/200
Вафли - 40			
Сливы - 250			