

Согласовано:

Руководитель Федеральной службы
По надзору в сфере защиты прав потребителей
И благополучия человека по Тюменской области
Главный государственный санитарный врач

Шарухо Г. В.

2018 года



Утверждаю:

Генеральный директор
АО "КИП" Центральный"
О.Ю. Гирлюк



Примерное циклическое четырехнедельное меню горячих завтраков и обедов для питания детей в возрасте с 7 до 11 лет

Тюмень, 2018 г.

Сезон осенне-зимне-весенний

Первая неделя

Первый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
558	Помидоры свежие (порционно) Или икра кабачковая (промышленного производства) Колбаса молочная, либо сосиски, либо	60	0,62	0,00	0,12	0,11	0,02	2,07	14,33	7,39	10,4	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6	
413	сардельки отварные с соусом красным основным	50/30	6,02	5,76	0,02	8,74	0,02	2,59	113,22	13	10,1	66,11	0,75	6,04	60,52	0,2	0,07	0,25	
268	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	0,00	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0	
959	Гречка вязкая	150	4,57	0,04	1,25	5,57	0,00	38,99	230,12	7,43	66,1	99,68	2,23	24,8	46,47	0,37	0,12	0	
	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,32	5,22	0,27	5,78	0,00	21,49	156,91	193	28,6	151,2	0,54	32,4	59,45	0,19	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	0,12	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		18,38	11,02	1,93	20,47	1,93	75,73	570,75	367,3	94,8	359,41	2,68	63,22	216,34	1,52	0,31	7,19	
	Обед																		
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,06	0,05	0,06	0,93	7,96	12,1	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2	
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,86	0,14	0,29	4,15	0,29	13,13	101,36	18	20,1	57,01	0,77	31,1	195,92	0,2	0,07	5,38	
149	Бедро куриное запеченое с маслом	100/5	21,40	22,76	4,00	24,37	4,00	0,15	305,53	15,5	20,1	170,2	1,38	46,9	81,29	2,17	0,08	0,97	
200	Или бедро куриное запеченое со сметаной	100/5	21,56	22,93	4,00	25,80	4,00	0,44	320,28	24,8	20,6	179,9	1,51	64,7	112,65	2,24	0,08	0,94	
	Сложный гарнир:																		
332	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,03	0,44	2,98	0,44	23,74	141,53	7,3	5,44	30,63	0,55	14	15,75	0,55	0,06	0	
43	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	0,00	1,26	0,00	5,04	37,12	64,4	12,1	20	0	6,2	166,55	0,08	0,04	2,73	
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,8	11,3	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6	
	Хлеб витаминный пшеничный	40	3,16	0,00	0,40	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,30	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Итого за прием		34,43	24,52	5,61	33,91	5,61	99,59	862,05	255,6	67,5	590,4	5,2	98,2	268,48	4,20	0,38	29,36	
	Итого за день		52,81	35,54	7,54	54,38	7,54	175,32	1432,80	622,9	162,3	949,8	7,9	161,4	484,82	5,72	0,69	36,55	

Первая неделя

Второй день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
169	Завтрак Нарезка из огурца и перца болгарского с зеленью, маслом растительным Или зеленый горошек консервированный (после термической обработки)	60	0,00	0,51	3,76	3,31	0,12	1,64	39,52	10,9	6,41	17,63	0,29	0	48,15	0,79	0,02	13,9	
761	Паста со сливками, шпинатом и сыром	150	2,24	6,64	0,56	6,59	0,56	27,60	201,88	87,9	18,6	289,2	0,99	29,7	138,56	1,05	0,07	2,56	
146	Чай с сахаром и лимоном Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.) Хлеб витаминный пшеничный	200/7	0,00	0,26	0,06	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12	
154	Обед Салат из свежей капусты с морковью	60	0,00	0,89	3,02	2,66	0,50	5,12	49,43	22,6	8,94	16,04	0,3	0	125,86	1,39	0,01	4,92	
54	Или салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным	60	0,00	0,88	6,06	5,33	0,24	1,90	62,39	21,5	7,36	16,78	0,3	0	2,7	0,01	5,76		
113	Борщ сибирский со сметаной	200/5	0,67	1,92	0,10	3,97	0,10	8,57	80,25	29,5	16,4	35,36	0,79	31,1	82,68	0,19	0,03	5,73	
443/	Плов из говядины	50/150	13,96	17,84	11,89	23,91	11,89	40,01	453,87	17,3	48,6	278,3	2,76	0	14,4	1,91	0,07	1,1	
443/	Или плов из свинины	50/150	10,05	13,93	9,53	32,94	9,53	40,01	520,19	15,4	48,9	202,5	1,93	0	254,4	1,79	0,31	1,1	
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04	
625	Или компот из свежих фруктов и ягод	200	0,00	0,14	0,08	0,07	0,08	15,94	63,49	6,23	3,81	4,46	0,33	0	2,75	0,06	0,01	1,25	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,00	3,95	0,50	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	0,00	1,98	0,36	0,36	0,36	10,02	58,01	10,5	14,1	47,4	1,17	0	0,3	0,42	0,05	0	
	Итого за прием		26,58	14,63	15,87	31,40	15,87	110,39	850,86	293,2	79,5	420,63	4,17	31,18	223,24	4,56	0,46	19,79	
	Итого за день		45,41	25,07	20,99	46,50	20,99	205,95	1462,51	631,9	157,3	969,33	7,48	72,84	430,29	7,34	0,71	37,88	

Первая неделя

Третий день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																		
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	40/15/1	3,08	6,09	0,40	3,44	0,40	19,73	138,86	104	18,3	127	0,92	0	33,95	0,6	0,07	0,64
26	Или бутерброд с сыром плавленным	40/15	3,08	6,05	0,40	3,44	0,40	19,66	138,38	102	17,5	126,2	0,9	0	24,45	0,58	0,07	0,04
162	Суп молочный с крупой	200	2,85	3,78	0,12	3,70	0,12	14,19	105,85	118	5,7	17,19	0,13	7,2	29,2	0,06	1,2	0,6
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,22	5,16	0,06	5,60	0,06	21,32	152,61	190	21,9	140,9	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	0,00	1,65	0,30	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (Йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	8,20	6,15	0,00	4,40	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
Итого за прием																		
	Обед	22,83	19,35	17,44	0,88	17,44	0,88	84,16	594,61	439,0	53,72	489,91	2,40	51,60	142,80	1,19	0,40	2,66
38	Помидоры свежие порционно с маслом растительным	60	0,00	0,65	3,05	3,05	3,05	2,23	41,68	8,23	11,8	15,35	0,53	0	79,8	1,74	0,04	14,7
89	Или морковь мини припущенная	60	0,89	0,84	0,00	0,06	0,00	4,31	20,26	16,3	22,7	32,82	0,42	0	137,6	0,27	0,03	1,37
251	Нежный суп-пюре из цветной капусты со сливками и сыром	250	2,67	4,57	0,26	11,73	0,26	9,90	166,43	84,8	14,3	84,92	0,78	62,1	114,7	0,51	0,05	11,4
745	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом	75/5	10,39	9,77	7,49	11,59	7,49	6,73	168,97	33,9	12,9	144,4	2,98	32	52,15	0,6	0,07	1,02
159	Пюре картофельное	150	0,70	3,26	0,50	4,81	0,50	20,89	145,48	40,6	28	70,11	1,13	31,2	43,34	0,18	0,41	16
188	Напиток из шиповника	200	0,00	0,67	0,27	0,27	0,27	24,10	108,89	12,1	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80
	Хлеб витаминный пшеничный	40	0,00	3,16	0,40	0,40	0,40	19,32	98,20	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0	0,52	0,06	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	0,00	2,31	0,42	0,42	0,42	11,69	67,68	12,3	16,5	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,00	0,92	0,45	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,4	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
Итого за прием																		
	Итого за день	25,31	13,76	32,67	12,84	32,67	12,84	107,08	861,33	234,2	89,9	430,3	4,8	125,3	300,1	5,0	0,3	34,3
		48,14	33,11	50,11	13,72	50,11	13,72	191,24	1455,93	673,2	143,6	920,2	7,2	176,9	442,9	6,2	0,7	37,0

Первая неделя

Четвертый день

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг	
12	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, с соусом вишневым Или со сгущенным молоком	20/10	0,05	1,58	0,20	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0	
299	Какао с молоком (2 вариант)	130/20	14,62	16,74	1,22	16,61	0,00	36,57	304,18	131	39,3	213,5	1,3	85,5	193	1,24	0,09	0,62	
959	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,44	1,44	0,00	1,70	0,27	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2	
	Итого за прием	20	0,00	1,32	0,24	0,24	1,93	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Обед		19,89	29,19				73,66	602,88	335,9	76,0	413,1	3,0	153,3	117,95	2,07	0,20	1,56	
560	Нарезка из свежих огурцов с маслом пастеризованным зеленым	60	0,00	0,40	3,75	3,30	0,00	1,02	35,21	10	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03	
75	Или икра морковная	60	0,00	0,99	4,56	4,01	0,00	5,42	64,35	14,8	19,1	30,92	0,48	0	24,36	2,25	0,03	2,51	
138	Суп картофельный с бобовыми	200	0,02	4,67	0,42	3,28	0,16	14,91	113,66	23,2	26,8	65,34	1,57	23,6	54,28	0,22	0,17	3,4	
69	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,00	1,17	0,63	0,85	0,63	6,92	35,31	3,19	4,52	11,92	0,27	0	0	0,2	0,02	0	
458	Рулет из говядины с луком и яйцом	80	10,98	10,69	3,72	10,93	3,72	7,19	169,45	32,5	14	210,9	1,58	21,8	40,58	1,4	0,17	4,2	
451	Или котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	80	11,20	12,38	0,84	10,93	0,84	13,15	201,19	10	17	109,3	1,85	0	0	2,55	0,06	0,16	
	Сложный гарнир:				0,00		0,00												
268	Гречка вязкая	100	0,02	3,04	0,84	3,71	0,84	25,99	153,41	4,95	44,1	66,45	1,48	16,5	30,98	0,25	0,08	0	
43	Овощная смесь припущенная	50	1,59	1,50	0,00	1,26	0,00	5,04	37,12	64,4	12,1	20	0	6,2	66,55	0,08	0,04	2,73	
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,2	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,00	3,95	0,50	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	0,00	1,32	0,24	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	ценность яблок, апельсин)	100	0,00	0,61	0,30	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Итого за прием		12,61	27,94	7,65	24,25	7,65	112,30	807,26	183,5	156,1	495,39	8,25	68,26	223,45	8,83	0,95	38,00	
	Итого за день		32,50	52,90	9,58	53,44	9,58	185,96	1410,14	519,3	232,1	908,5	11,2	222	341,4	10,9	1,2	39,6	

Первая неделя

Пятый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																			
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
4	Или огурец соленый (порционно)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,06	0,93	7,96	12,1	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2	
522	Рыба, запеченная в омете	50/30	12,22	12,76	7,53	5,18	0,49	1,91	124,46	45	31,5	164,8	0,92	36,7	65,89	2,61	0,18	3	
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,53	0,49	33,49	203,54	17,8	30,6	85,86	0,78	39,8	398,08	0,37	0,05	1,55	
192	Или рис припущенный	150	3,72	0,04	4,33	0,05	0,05	38,71	215,57	5,46	26,3	80,33	0,54	21	23,63	0,26	0,04	0	
161	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0,05	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб витаминный пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. л.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48	
Итого за прием			24,44	20,99	17,59	5,99	82,61	597,62	297,3	55,2	460,43	2,87	88,52	185,87	3,38	0,32	6,71		
Обед																			
28	Перец сладкий свежий (порционно)	60	0,73	0,00	0,05	0,06	0,06	2,68	15,85	4,22	3,65	8,35	0,26	0	150	0,42	0,03	48	
41	Или фасоль стручковая припущенная	60	2,62	2,78	1,34	0,00	0,00	2,74	32,95	41,8	15,8	27,24	0,68	7,43	60,1	0,23	0,05	5,54	
120	Ци из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200/5	1,58	0,14	4,00	0,16	0,16	7,11	74,21	30,7	16,4	37,61	0,59	31,1	236,04	0,18	0,04	9,66	
394	Жаркое по-домашнему (из говядины)	50/150	16,62	13,96	18,18	6,17	6,17	39,22	389,86	22,6	46,6	217	3,25	0	18	3,15	0,14	8,21	
771	Напиток из свежих ягод	200	0,17	0,00	0,12	0,12	0,12	16,68	67,79	6,5	1,66	3,72	0,14	0	2	0,25	0	1,5	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	0,42	11,69	67,68	12,3	16,5	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	100	0,61	0,00	0,26	0,30	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
Итого за прием			25,97	14,10	23,53	7,73	109,67	780,81	358,1	98,5	492,41	4,50	31,10	232,84	2,87	0,38	30,37		
Итого за день			50,41	35,09	41,12	13,72	192,28	1378,43	655,4	153,7	952,8	7,4	119,6	418,71	6,25	0,70	37,08		

Вторая неделя

Первый день

№	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг		
Завтрак																		
11	Бутерброд горячий с колбасой варёной и сыром	60		7,01	5,09	6,90	0,30	13,43	147,72	104	15,7	102,8	0,89	19,8	36,36	0,5	0,07	0,03
161	Суп молочный с макаронными изделиями	200		4,39	2,91	3,40	0,21	15,63	111,91	109	14,4	90,83	0,32	15,8	29,2	0,26	0,05	0,52
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200		5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190	21,9	140,9	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10		0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. л.)	200		6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	Итого за прием			23,37	21,42	20,42	0,69	74,29	580,52	624,5	82,84	515,65	1,97	80,04	145,06	1,08	0,23	1,97
Обед																		
73	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным Или икра кабачковая	60		0,59	0,00	3,39	3,86	1,98	43,14	12,2	9,87	13,28	0,46	0	82,31	2,06	0,02	5,7
	(промышленного производства)	60		1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3
204	Солянка домашняя со сметаной	250/5		8,01	7,12	9,10	0,15	8,28	148,60	22,9	19,7	82,49	1,22	31,1	44,25	0,27	0,08	3,86
449	Гречка по-купечески с говядиной	50/150		19,95	13,96	22,49	10,49	54,23	508,12	22,1	112	285,8	5,21	0	255,32	4,98	0,18	1,1
143	Напиток из смеси сухофруктов	200		0,66	0,70	0,00	0,00	25,29	98,75	24,1	16,8	23,65	2,38	0	0	0	0,32	6
	Хлеб витаминный пшеничный	20		1,58	0,00	0,20	0,20	9,66	49,10	4,6	6,6	17,4	0,4	0	0	0,26	0,03	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10		0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием			31,93	21,78	34,39	10,96	105,00	866,50	94,1	101,0	440,8	5,2	31,10	251,67	4,84	0,48	32,84
	Итого за день			55,30	43,20	54,81	11,65	179,29	1447,03	718,6	183,8	956,5	7,2	111,1	396,73	5,92	0,71	34,81

Вторая неделя

Второй день

№ ттк	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
12	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	0,20	6,56	0,43	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0	
296	Пудинг из творога с соусом клубничным	120/30	17,68	16,61	0,43	11,53	0,43	33,89	309,69	147	23,7	290,4	0,77	72,7	84,26	0,64	0,05	4,37	
2	Или со сгущенным молоком Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	30	2,16	2,16	0,00	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	200	3,01	2,90	0,05	2,24	0,05	17,21	98,13	106	0	0	0,04	0,48	22	0	1,01	24	
	Итого за прием	25	1,65	0,00	0,30	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
	Обед		23,92	19,56	0,98	20,63	0,98	68,37	559,27	266,7	41,1	446,6	2,2	108,6	171,81	1,35	0,30	8,37	
312	Салат из морской капусты с луком репчатым, маслом растительным	60	0,49	0,43	6,01	5,37	6,01	0,45	52,33	18,5	71,7	26,1	6,72	0,04	0	2,65	0,02	0,62	
128	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,38	0,15	0,36	4,91	0,36	14,53	117,37	30,4	26,8	63,96	1,02	37	244,25	0,24	0,1	10,5	
48	Котлета "Лакомка" из филе индейки с маслом	75/5	16,61	16,61	5,24	9,94	5,24	6,76	181,57	6,43	1,86	15,92	0,2	26,7	48,25	3,41	0,01	0	
747	Котлета куриная с овощами "Светофор" с маслом	75/5	11,04	10,74	5,29	9,94	5,29	6,85	160,92	14,8	13,6	89,04	1,01	17,7	63,25	3,6	0,03	11	
	Сложный гарнир:																		
159	Пюре картофельное	100	2,17	0,47	0,34	3,21	0,34	13,92	96,98	27,1	18,7	46,74	0,75	20,8	28,9	0,12	0,28	10,6	
13	Капуста тушеная	50	1,20	0,05	0,06	1,20	0,06	4,94	37,51	28,7	10,2	20,69	0,4	7	33,2	0,1	0,02	10,6	
257	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,2	
19	Или компот из апельсинов	200	0,26	0,00	0,06	0,06	0,06	17,05	68,81	10,3	3,71	6,42	0,13	0	2,4	0,06	0,01	7,2	
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсинов)	200	1,22	0,00	0,60	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,1	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28	
	Итого за прием		31,45	17,71	13,69	26,24	13,69	107,09	825,64	369,1	116,1	524,1	5,0	91,6	368,00	5,00	0,52	28,90	
	Итого за день		55,37	37,27	14,67	46,87	14,67	175,46	1384,91	635,8	157,2	970,7	7,2	200,2	539,8	6,4	0,8	37,3	

Вторая неделя

Третий день

№	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г		Углево- ды, г	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		Всего	Без л	всего	в т.ч. раст.		Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
11	Завтрак Бутерброд с джемом	20/20	1,68	0,00	0,20	23,69	103,56	6,95	8,36	20,93	0,48	0	10	0,42	0,03	0,47
340/	Омлет, запеченный натуральный с маслом	150/5	15,10	15,03	22,05	2,48	268,43	104	12,3	188,5	2,59	329	385,86	0,81	0,54	12,9
959	Какао с молоком (2 вариант) Фрукт (посчитана пищевая ценность яблока, апельсин)	200 100	5,32 0,61	5,22	5,78	21,49	156,91	193	28,6	151,2	0,54	32,4	59,45	0,19	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14
	Итого за прием	20	24,03	20,25	28,53	62,48	610,24	332,6	68,3	407,0	3,5	361,9	162,01	1,90	0,29	18,27
Обед																
558	Помидоры свежие (порционно) Или кукуруза/горошек зеленый	60	0,62	0,00	0,11	2,07	14,33	7,39	10,4	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
	консервированные (после тепмической обработки)	60	2,09	0,00	0,18	6,25	38,22	6,86	9,92	31,84	0,18	0	20,1	0,06	0,07	3
47	Суп-пюре из картофеля	200	3,91	2,05	5,39	17,70	138,72	84,7	27	101,4	0,77	26,8	139,22	0,28	0,1	7,32
69	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,17	0,00	0,14	6,92	35,31	3,19	4,52	11,92	0,27	0	0	0,2	0,02	0
344	Рыба, запеченная с сыром, маслом Котлеты или биточки рыбные	75/5	14,41	13,96	11,07	4,27	171,51	82,3	35,1	152	0,62	42,3	68,02	2,48	0,07	0,07
366	"Особые" с кальмаром, маслом	75/5	10,82	10,58	8,60	4,61	160,42	31,2	37,6	137,3	0,74	20,2	37,86	2,71	0,12	1,81
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,49	203,54	17,8	30,6	85,86	0,78	39,8	398,08	0,37	0,05	1,55
192	Или рис припущенный	150	3,72	0,04	4,33	0,53	215,57	5,46	26,3	80,33	0,54	21	23,63	0,26	0,04	0
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04
590	Или кисель из ягод	200	0,10	0,01	0,04	0,04	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0	0	0,2	0	1,2
	Хлеб витаминный 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 витаминный ржано-пшеничный	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
	Итого за прием	20	29,80	16,04	22,84	121,63	835,94	218,0	136,8	448,5	5,0	108,9	685,32	4,81	0,63	22,98
	Итого за день		53,83	36,29	51,37	7,27	1446,18	550,6	205,1	855,5	8,5	470,8	847,3	6,71	0,92	41,25

ТБК
В С

Вторая неделя

Четвертый день

№ ттк	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																		
27	Бутерброд с сыром	20/20	5,76	4,18	4,92	0,20	9,66	109,48	145	11,2	97,4	0,57	41,6	57,6	0,36	0,04	0,09	
4	Каша молочная (жидкая) рисовая (или манная, кукурузная, пшеничная, пшеничная, хлопья "Геркулес") с маслом	150/5	5,06	2,28	6,98	1,40	21,63	172,04	107	39	138,1	0,92	33,6	50,09	0,42	0,12	0,41	
147	Чай с апельсином	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,27	60,39	2,75	0,86	1,5	0,06	0	0,56	0,01	0	1,68	
	Конфета шоколадная	20	0,80	0,80	5,26	0,00	11,84	95,53	5,6	19,8	19	0,6	0	0	0,46	0,01	0	
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, паяженка и т. л.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		18,69	15,46	21,74	1,78	82,31	605,72	482,2	101,6	437,06	2,71	87,16	128,35	1,39	0,23	2,66	
Обед																		
28	Перец сладкий свежий (порционно)	60	0,73	0,00	0,05	0,06	2,68	15,85	4,22	3,65	8,35	0,26	0	150	0,42	0,03	48	
75	Или икра морковная	60	0,99	0,00	4,01	4,56	5,42	64,35	14,8	19,1	30,92	0,48	0	924,36	2,25	0,03	2,51	
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/10	1,71	0,42	4,73	0,11	8,61	86,57	30,5	16,3	38,43	0,73	38,6	250,92	0,22	0,03	8,38	
542	Котлета из говядины с печенью, с маслом	75/5	11,39	10,95	13,71	4,65	11,14	214,37	11,8	17,9	133,5	2,47	903	38,71	2,68	0,09	2,68	
451	Или котлета из говядины с маслом	75/5	11,63	10,52	13,88	3,48	12,37	221,52	9,91	15,9	103,3	1,75	17,7	32,65	2,44	0,05	0,15	
52	Овощное рагу (со овощной смесью "Весенней")	150	3,33	1,43	6,78	0,41	18,50	152,13	10,1	20,6	53,63	0,82	35,4	68,39	0,2	0,09	8,24	
181	Напиток из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	22,90	99,04	28,6	18,3	25,4	0,6	0	116,6	1,1	0,01	0,32	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	50	3,30	0,00	0,60	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсинов)	120	0,73	0,00	0,32	0,36	9,77	51,20	26,4	11,5	17,75	1,31	0	7,8	0,24	0,03	16,8	
	Итого за прием		26,12	12,80	26,74	6,75	114,45	838,60	240,5	88,2	599,9	5,1	977,3	352,9	5,01	0,55	34,42	
	Итого за день		44,81	28,26	48,48	8,53	196,76	1444,32	722,7	189,8	1037,0	7,8	1064	481,25	6,40	0,78	37,08	

Вторая неделя

Пятый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																	
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0
636	Вареники с творогом отварные с маслом	200/5	27,75	29,50	15,90	0,00	23,48	323,37	211	31,2	293,8	0,97	79,9	144,95	0,73	0,05	0,06
293/	Или вареники ленивые отварные с маслом	200/5	30,28	28,04	18,47	0,27	26,47	398,90	245	36,9	347	1,13	124	147,98	0,76	0,08	0,16
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариа	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190	21,9	140,9	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0
	Итого за прием		35,48	34,77	28,24	0,44	58,73	608,10	411,4	65,9	475,2	2,1	147,7	169,80	1,48	0,15	1,00
Обед																	
162	Огурцы свежие (порционнo)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68
4	Или огурец соленый (порционнo)	60	0,45	0,00	0,05	0,06	0,93	7,96	12,1	7,31	12,53	0,31	0	3	0,06	0,01	1,2
190	Уха по-ростовски	200/50	13,11	11,55	7,08	0,29	22,51	208,75	17,2	15,7	106,2	0,93	30,6	73,37	1,19	0,12	1,93
209	Жаркое из филе индейки	50/150	15,38	13,82	11,78	10,72	32,88	301,92	24,7	39,4	188,5	1,08	4,14	273,14	4,91	0,13	9,56
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	24,02	100,64	23,8	11,3	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		35,69	25,37	20,01	11,85	116,11	803,28	245,5	82,9	510,92	4,82	34,74	248,51	4,52	0,61	34,77
	Итого за день		51,17	60,14	48,25	12,29	174,84	1411,38	656,9	148,8	986,1	7,0	182,4	418,31	6,00	0,76	35,77

Третья неделя

Первый день

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																			
558	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,4	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6		
74	Или капуста брокколи припущенная	60	1,58	0,00	0,05	0,00	4,04	22,15	24,3	15,7	26,1	0,31	0	0	0,12	0	12		
413	Колбаса молочная, либо сосиски, либо сардельки отварные с соусом сметанным с томатом и луком Или с маслом сливочным	50/30	5,70	5,67	9,52	0,04	2,61	119,93	18,9	9,23	66,22	0,89	8,2	20,12	0,29	0,02	0,57		
332	Макаронные изделия отварные	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0		
959	Какао с молоком (2 вариант)	150	5,65	0,04	4,47	0,66	35,62	212,30	11	8,16	45,95	0,83	21	23,63	0,82	0,09	0		
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	200	5,32	5,22	5,78	0,27	21,49	156,91	193	28,6	151,2	0,54	32,4	59,45	0,19	0,05	0,94		
	Хлеб витаминный пшеничный	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	1,19	0,00	0,15	0,15	7,25	36,83	3,45	4,95	13,05	0,3	0	0	0,2	0,02	0		
	Итого за прием	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0		
	Обед		20,08	10,93	20,47	1,72	82,19	611,98	360,4	77,98	328,48	2,71	61,60	189,65	2,33	0,27	16,51		
40	Салат из огурцов с зеленым луком и маслом	60	0,48	0,00	2,69	3,06	1,42	32,88	15,2	7,6	21,83	0,33	0	19,69	1,42	0,01	2,78		
123	Или салат из свеклы с сыром	60	2,65	2,09	5,02	3,05	3,92	73,60	85,6	12,1	57,52	0,67	14	26,9	1,41	0,01	1,98		
139	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,33	0,19	3,20	0,34	15,85	105,44	12,7	18,3	48,36	0,77	16	179,8	0,27	0,08	4,96		
401	Гуляш из говядины	50/50	14,55	13,96	16,81	4,80	3,50	224,54	10,8	19,8	151,2	2,21	0	9,6	2,61	0,04	0,73		
23	Каша перловая с овощами	150	4,06	0,04	6,76	0,51	27,05	195,19	26,4	23,1	134,6	0,94	30,8	410,81	0,65	0,05	1,55		
103	Или кинотто с овощами	150	4,72	0,02	9,88	6,06	36,15	251,96	167	61,9	20,14	1,52	15,9	329,39	2,79	0,02	1,26		
32	Кисель витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04		
585	Или компот из вишни	200	0,19	0,00	0,04	0,05	16,03	64,10	8,54	5,66	6,53	0,15	0	4,25	0,08	0,01	1,5		
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	35	2,31	0,00	0,42	0,42	11,69	67,68	12,3	16,5	55,3	1,37	0	0,35	0,49	0,06	0		
	Итого за прием		28,47	14,19	30,48	9,73	111,01	859,59	312,8	75,5	660,70	4,38	46,88	236,54	4,00	0,43	18,76		
	Итого за день		48,55	25,12	50,95	11,45	193,20	1471,56	673,2	153,5	989,2	7,1	108,5	426,19	6,33	0,70	35,27		

Третья неделя

Второй день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	40/20/1	7,05	4,10	4,45	0,40	19,84	152,26	135	19,7	157,4	0,96	0	42,1	0,62	0,07	0,65
26	Или бутерброд с сыром плавленным	40/20	7,01	4,10	4,45	0,40	19,78	151,78	132	18,9	156,6	0,94	0	32,6	0,6	0,07	0,05
4	Каша молочная (жидкая) рисовая (или манная, кукурузная, пшеничная, пшеничная, хлопья "Геркулес") с маслом	200/5	5,93	2,82	6,35	0,30	31,06	207,29	121	18,4	107,6	0,42	37,4	54,32	0,51	0,07	0,51
44	Чай с шиповником	200	0,19	0,00	0,09	0,05	13,66	53,70	2,37	0,56	0,56	0,13	0	0	0,14	0	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	13,36	77,35	14	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,56	0,07	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,1	29,58	1,18	0	13	0,4	0,05	16
	Итого за прием		16,99	6,92	11,90	1,83	94,15	575,46	314,1	75,81	357,56	2,23	37,40	100,32	2,21	0,26	18,56
Обед																	
558	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,4	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
89	Или морковь мини припущенная	60	0,84	0,89	0,06	0,00	4,31	20,26	16,3	22,7	32,82	0,42	0	1371,6	0,27	0,03	1,37
132	Суп из овощей с зеленым горошком, говяжьей отварной, сметаной	200/20/5	7,13	5,53	7,91	0,21	8,83	138,86	24,4	23	87,49	1,31	31,1	99,82	0,3	0,08	7,18
443	Рагу из куриной грудки	50/150	16,49	14,09	7,30	5,65	34,08	270,76	29,3	43,5	181,3	2,18	0	31,66	2,69	0,1	6,84
№44	Или рагу из филе индейки	50/150	15,54	13,27	8,20	5,66	33,67	273,17	26,2	42,8	202,3	1,07	5,83	29,73	2,87	0,12	6,08
232	Компот из ежевики	200	0,47	0,50	0,00	0,00	15,08	59,18	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	45	2,97	0,00	0,54	0,54	15,03	87,02	15,8	21,2	71,1	1,76	0	0,45	0,63	0,08	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,1	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	Итого за прием		33,64	20,12	16,99	7,72	120,36	802,79	335,1	87,1	585,26	5,14	31,10	224,73	4,22	0,54	23,02
	Итого за день		50,63	27,04	28,89	9,55	214,51	1378,25	649,2	162,9	942,8	7,4	68,5	325,1	6,43	0,80	41,58

Третья неделя

Третий день

№ ТПК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																		
27	Горячий бутерброд со сметаной, сыром, зеленью	35	3,50	2,11	0,20	4,02	0,20	9,17	89,66	75,7	9,61	55,98	0,45	21,5	48,54	0,36	0,03	0,63
27	Или горячий бутерброд со сметаной, сыром	35	3,68	2,34	0,20	4,27	0,20	9,10	92,45	81,3	9,18	59,51	0,44	23	41,92	0,35	0,03	0,04
240	Пудинг из творога с яблоками с соусом вишневым	120/30	16,03	16,82	0,51	12,11	0,51	24,03	270,14	136	22,6	185,1	1,26	63,8	118,32	0,55	0,04	2,03
	Или со стуженным молоком	30	2,16	2,16	0,00	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	0,06	5,60	0,06	21,32	152,61	190	21,9	140,9	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	0,30	0,30	0,30	8,35	48,35	8,75	11,8	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	Итого за прием		26,34	24,15	1,07	22,03	1,07	62,87	560,75	410,7	65,9	421,5	2,9	117,7	206,51	1,44	0,17	3,60
Обед																		
175	Нарезка из свежего огурца с редисом, маслом растительным, зеленью	60	0,54	0,00	3,76	3,31	3,76	1,53	39,26	16,5	7,09	21,43	0,39	0	10	1,7	0,01	4,22
74	Или капуста брокколи припущенная	60	1,58	0,00	0,00	0,05	0,00	4,04	22,15	24,3	15,7	26,1	0,31	0	0	0,12	0	12
129	Рассольник ленинградский со Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	200/5	1,86	0,14	0,29	4,15	0,29	13,13	101,36	18	20,1	57,01	0,77	31,1	195,92	0,2	0,07	5,38
215	Пиоре картофельное	60/30	8,32	7,24	6,20	13,04	6,20	9,95	193,53	20,6	17	104,2	1,52	13,7	20,12	3,09	0,06	3,43
159	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	3,26	0,70	0,50	4,81	0,50	20,89	145,48	40,6	28	70,11	1,13	31,2	43,34	0,18	0,41	16
257	Или напиток из смородины	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,2
255	Хлеб витаминный пшеничный	50	0,32	0,00	0,00	0,05	0,00	16,17	63,14	9,17	7,36	7,67	0,36	0	4,25	0,18	0,01	20
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	40	2,64	0,00	0,48	0,48	0,48	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,60	0,53	0,60	16,29	85,34	44	19,1	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	Итого за прием		22,11	8,08	12,33	26,87	12,33	115,47	828,20	274,5	92,0	520,67	4,51	75,93	232,04	4,56	0,56	30,98
	Итого за день		48,45	32,23	13,40	48,90	13,40	178,34	1388,96	685,2	157,9	942,2	7,4	193,6	438,55	6,00	0,73	34,58

Третья неделя

Четвертый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг		
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	40/25	0,00	0,40	0,40	0,40	0,40	36,86	166,28	12,1	15,4	39,21	0,9	0	12,5	0,72	0,07	0,59
340	Омлетная запеканка с цветной капустой, с маслом	150/5	11,10	13,75	1,52	1,52	1,52	3,74	185,15	88,6	18,7	179,6	2,22	140	245,95	1,22	0,08	11,2
340/	Или омлет запеченный натуральный с маслом	150/5	15,05	22,05	0,00	0,00	0,00	2,47	268,35	105	12,3	189,2	2,59	317	371,36	0,81	0,54	12,9
168	Чай яблочный	200	0,00	0,11	0,11	0,11	0,11	16,48	65,82	2,85	1,35	1,65	0,38	0	0,75	0,03	0	1,5
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	200	8,20	4,40	0,00	0,00	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,00	0,12	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0
	Итого за прием		19,30	18,78	2,15	2,15	80,99	585,53	325,4	66,3	401,5	2,1	151,8	209,30	2,11	0,21	13,72	
Обед																		
51	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,48	4,53	3,00	0,11	0,11	51,10	51,10	22,4	59,6	48,78	5,82	27	46,8	1,43	0,02	0,31
120	Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей отварной, сметаной	200/20/5	5,53	7,86	0,16	0,16	7,11	130,55	33,1	21,7	79,99	1,29	31,1	236,04	0,31	0,06	9,66	
274	Рыба запеченная "Орли" с маслом	100/5	18,48	10,26	5,06	3,39	3,39	180,53	48,5	58,1	8,31	0,9	31,1	43,85	2,35	0,1	38	
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	5,29	0,49	0,49	0,49	203,54	17,8	30,6	85,86	0,78	39,8	198,08	0,37	0,05	1,55	
	Сок фруктовый	200	0,75	0,26	0,00	0,00	0,00	24,02	100,64	23,8	11,3	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6
586	Или компот из клубники	200	0,16	0,09	0,00	0,00	0,00	14,85	57,88	0,4	0	0,04	0	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,50	0,50	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	0,24	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		37,58	28,94	9,45	9,45	98,95	827,78	346,0	79,1	625,3	5,3	129,1	328,9	4,8	0,4	17,4	
	Итого за день		46,62	47,72	11,60	11,60	179,94	1413,31	671,4	145,4	1026,8	7,4	280,9	538,17	6,91	0,58	31,12	

Третья неделя

Пятый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Завтрак																			
32	Бутерброд с п/к колбасой	30/25	5,45	3,28	7,16	0,30	14,49	147,76	6,9	9,9	26,1	0,6	0	0	0,39	0,05	0		
294/	Сырники из творога со стуженым молоком	120/30	22,02	20,39	15,32	3,96	36,03	371,18	226	31,9	264	0,72	69,1	79,1	2,26	0,07	0,47		
189	Или с соусом вишневым	30	0,07	0,00	0,02	0,02	6,52	25,96	3,19	2,13	2,45	0,05	0	1,6	0,03	0	0,56		
102	Чай имбирный с медом и лимоном	200/7	0,32	0,05	0,07	0,06	11,93	49,06	3,52	1,93	2,7	0,11	0	0,14	0,01	0	1,18		
161	или чай с сахаром	200	0,20	0,00	0,05	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0		
	Итого за прием		28,78	23,72	22,73	4,50	67,46	597,01	241,4	50,76	316,46	2,02	69,11	79,39	2,87	0,15	1,65		
Обед																			
154	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,89	0,00	2,66	3,02	5,12	49,43	22,6	8,94	16,04	0,3	0	125,86	1,39	0,01	8,92		
54	Или салат из квашеной капусты с	60	0,88	0,00	5,33	6,06	1,90	62,39	21,5	7,36	16,78	0,3	0	2,7	0,01	5,76			
181	Уха рыбацкая	200/50	12,94	11,55	6,01	0,26	21,88	195,16	15,6	14,4	103,5	0,82	24,5	41,64	1,06	0,12	1,53		
680	Биточек из индейки	80	13,37	13,04	9,83	8,14	11,90	190,41	27,3	18,2	129,7	0,6	8,31	16,54	4,05	0,17	3,14		
201	Или биточки куриные "Смешарик" со шпинатом и сыром.	80	14,83	13,34	9,51	3,93	5,11	168,45	94,9	31,7	148,8	1,43	99,4	75,18	2,38	0,04	0,57		
55	Картофель тушеный	150	3,07	0,03	3,70	0,58	22,33	142,42	24	38,3	89,31	1,32	17,7	676,49	0,34	0,13	11,6		
181	Напиток из кураги	200	0,98	0,00	0,05	0,06	22,90	99,04	28,6	18,3	25,4	0,6	0	116,6	1,1	0,01	0,32		
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0,65	0,08	0			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	15	0,99	0,00	0,18	0,18	5,01	29,01	5,25	7,05	23,7	0,59	0	0,15	0,21	0,03	0		
	Итого за прием		36,19	24,62	22,93	12,74	113,29	828,20	434,8	101,6	631,11	5,23	50,47	357,27	3,50	0,55	35,47		
	Итого за день		64,97	48,34	45,66	17,24	180,75	1425,21	676,2	152,4	947,6	7,3	119,6	436,7	6,37	0,70	37,12		

Четвертая неделя

Первый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
		30/25	2,49	0,00	0,30	3,64	4,25			0,06	0,12	0,00	17,06	14,9	6,9	21,7	0,38	0	0	0	12,5	0,59	0,05
		250	5,49	3,64	4,25	0,26	0,30	19,53	139,89	136	18	113,5	0,39	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65					
		200	5,16	5,22	5,60	0,06	0,12	21,32	152,61	190	21,9	140,9	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94					
		10	0,66	0,00	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0					
		200	6,15	8,20	4,40	0,00	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48					
Итого за прием			19,95		14,67		0,74	96,79	602,51	557,9	52,84	466,09	1,85	64,20	128,50	1,23	0,22	2,66					
Обед																							
41	Салат из огурцов с редисом и маслом	60	0,52	0,00	2,69	3,06	1,51	33,51	14,9	6,9	21,7	0,38	0	3,6	1,38	0,01	3,66						
71	Или винегрет овощной	60	0,82	0,00	5,37	6,10	4,20	70,71	11,8	10,4	23,98	0,41	0	127,3	2,73	0,03	2,5						
204	Солянка домашняя со сметаной	250/5	8,01	7,12	9,10	0,15	8,28	148,60	22,9	19,7	82,49	1,22	31,1	44,25	0,27	0,08	3,86						
237	Чахохбили "По-школьному"	50/50	14,63	14,80	7,74	7,06	3,83	144,90	5,41	4,33	12,78	0,23	0	14,4	3,2	0,01	1,46						
268	Гречка вязкая	150	4,57	0,04	5,57	1,25	38,99	230,12	7,43	66,1	99,68	2,23	24,8	46,47	0,37	0,12	0						
188	Напиток из шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	24,10	108,89	12,1	3,23	3,16	0,63	0	163,4	0,76	0,01	80						
	Хлеб витаминный пшеничный	55	4,35	0,00	0,55	0,55	26,57	135,03	12,7	18,2	47,85	1,1	0	0,72	0,09	0	0						
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0						
Итого за прием			34,07	21,96	26,16	12,58	109,96	839,71	82,36	97,8	499,26	5,57	55,88	272,32	4,98	0,46	34,98						
Итого за день			54,02	39,02	40,83	13,32	206,75	1442,23	640,2	150,6	965,4	7,4	120,1	400,8	6,2	0,7	37,6						

Четвертая неделя

Второй день

№ ГТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мкг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг	
Завтрак																			
558	Помидоры свежие (порционно)	60	0,62	0,00	0,11	0,12	2,07	14,33	7,39	10,4	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6		
36	Или икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,07	0,00	2,48	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3		
285/Омлет,	запеченный с сыром, маслом	150/5	18,10	18,04	25,93	0,00	2,27	315,72	250	17,4	255,3	2,54	351	111,5	0,84	0,5	11,8		
168	Чай яблочный	200	0,26	0,00	0,11	0,11	16,48	65,82	2,85	1,35	1,65	0,38	0	0,75	0,03	0	1,5		
	Хлеб витаминный пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0		
	Кисломолоочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. л.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48		
Итого за прием																			
			26,58	26,24	30,77	0,45	79,56	588,70	384,4	63,3	460,4	4,2	362,7	212,15	1,56	0,31	9,79		
Обед																			
560	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным, зеленью	60	0,40	0,00	3,30	3,75	1,02	35,21	10	7,41	15,37	0,26	0	7,13	1,72	0,01	2,03		
17/С	Или салат из солёных огурцов с луком и маслом растительным	60	0,59	0,00	2,70	3,07	1,69	35,66	20,2	8,43	16,78	0,39	0	32,4	1,48	0,01	2,41		
110	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200/5	1,58	0,30	3,73	0,11	8,44	76,31	26,2	15,9	35,43	0,72	31,1	42,92	0,2	0,03	8,36		
561	Рыбная палочка с маслом	100/5	19,90	19,36	17,59	10,07	7,02	266,89	126	83,2	296,3	2,11	48,1	84,89	5,17	0,16	0,21		
43	Или котлета рыбная "Лада" с маслом	100/5	16,01	16,01	14,00	8,49	11,06	232,05	42,7	44,5	218,8	1,07	46,4	67,45	4,81	0,1	0,18		
159	Сложный гарнир:																		
43	Пюре картофельное	100	2,17	0,47	3,21	0,34	13,92	96,98	27,1	18,7	46,74	0,75	20,8	28,9	0,12	0,28	10,6		
257	Овощная смесь припущенная	50	1,50	1,59	1,26	0,00	5,04	37,12	64,4	12,1	20	0	6,2	66,55	0,08	0,04	2,73		
280	Напиток витаминизированный "Валетек"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,86	29,88	0	0	0	0	0,11	0	3,3	0,29	11,2		
	Или компот грушевый	200	0,15	0,00	0,11	0,12	17,37	70,26	7,08	4,18	5,57	0,84	0	0,8	0,16	0,01	0,8		
	Хлеб витаминный пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,60	28,98	147,30	13,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,78	0,1	0		
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	55	3,63	0,00	0,66	0,66	18,37	106,36	19,3	25,9	86,9	2,15	0	0,55	0,77	0,1	0		
Итого за прием																			
			33,92	21,72	30,35	15,53	109,65	796,04	286,3	93,0	502,9	3,2	106,3	230,94	4,14	0,42	25,12		
Итого за день																			
			60,50	47,96	61,12	15,98	189,21	1384,74	670,7	156,3	963,3	7,4	469,0	443,1	5,70	0,73	34,91		

Четвертая неделя

Третий день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины				
		всего	в т.ч. жив.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	C, мг		
Завтрак																			
11	Бутерброд с джемом	20/15	1,65	0,00	0,20	0,20	0,20	20,19	89,95	6,36	7,92	20,05	0,46	0	7,5	0,38	0,03	0,35	
371	Запеканка из творога с тыквой с соусом клубничным	120/30	17,25	17,50	11,82	0,38	0,38	23,02	268,48	159	25,9	195,2	0,83	51,2	137,37	0,72	0,17	7,72	
297/	Запеканка из творога с соусом клубничным	120/30	20,87	20,07	13,93	0,42	0,42	26,17	314,51	178	27,7	225,9	0,78	88,5	102,86	0,66	0,05	4,42	
	Или со стуженным молоком	30	2,16	2,16	2,55	0,00	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3	
959	Какао с молоком (2 вариант)	200	5,32	5,22	5,78	0,27	0,27	21,49	156,91	193	28,6	151,2	0,54	32,4	59,45	0,19	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Итого за прием		24,88	22,72	17,92	0,97	0,97	68,04	534,68	361,3	67,09	382,24	2,22	83,57	204,42	1,43	0,27	9,01	
	Обед																		
73	Нарезка из свежих помидор с луком зеленым, маслом растительным	60	0,59	0,00	3,39	3,86	3,86	1,98	43,14	12,2	9,87	13,28	0,46	0	82,31	2,06	0,02	5,7	
156	Или салат из отварного картофеля с кукурузой	60	1,16	0,00	2,85	3,24	3,24	7,36	61,46	8,39	8,14	17,71	0,3	0	18,45	1,39	0,03	3,51	
136	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200/5	1,87	0,30	4,14	0,28	0,28	13,52	102,27	15,4	19,4	50,06	0,7	31,1	195,92	0,18	0,07	4,98	
441	Капуста по-эстонски (с говядиной)	250	18,30	13,99	14,34	0,18	0,18	19,31	287,99	112	51,7	206,5	3,13	29,5	111,24	0,76	0,1	12,3	
	Сок фруктовый	200	0,75	0,00	0,26	0,00	0,00	24,02	100,64	23,8	11,3	16,53	1,57	0	0	0,3	0,02	1,6	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	200	1,22	0,00	0,53	0,60	0,60	16,29	85,34	44	19,1	29,58	2,18	0	13	0,4	0,05	28	
	Итого за прием		28,57	14,29	22,86	5,04	5,04	111,33	799,13	222,3	95,6	415,46	3,66	60,60	201,81	4,96	0,42	32,43	
	Итого за день		53,45	37,01	40,78	6,01	6,01	179,37	1333,80	583,7	162,7	797,7	5,9	144,2	406,23	6,39	0,69	41,44	

Четвертая неделя

Четвертый день

№ ТТК	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ГЭ, мг	В1, мг	C, мг
Завтрак																		
12	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	0,00	4,60	0,00	0,28	62,78	22	4,8	76,8	1	100	104	0,24	0,03	0
11	Каша "Янтарная" (из пшена с блоками) с маслом	150/5	5,79	2,64	6,55	1,06	26,98	193,23	105	34,1	133,9	1,15	28,5	54,27	0,18	0,12	1,21	
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	21,32	152,61	190	21,9	140,9	0,2	32,4	59,4	0,18	0,05	0,94	
	Хлеб витаминный пшеничный	10	0,79	0,00	0,10	0,10	4,83	24,55	2,3	3,3	8,7	0,2	0	0	0,13	0,02	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	10	0,66	0,00	0,12	0,12	3,34	19,34	3,5	4,7	15,8	0,39	0	0,1	0,14	0,02	0	
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. л.)	200	6,15	8,20	4,40	0,00	20,57	148,94	218	26,1	165,3	0,17	12	20	0	0,04	0,48	
	Итого за прием		23,63	21,14	21,37	1,34	77,32	601,46	541,9	94,9	541,4	3,1	172,9	237,77	0,87	0,28	2,63	
Обед																		
162	Огурцы свежие (порционно)	60	0,39	0,00	0,05	0,00	1,04	6,00	8,98	7,31	15,66	0,26	0	1,8	0,06	0,01	1,68	
41	Или фасоль стручковая припущенная	60	2,62	2,78	1,34	0,00	2,74	32,95	41,8	15,8	27,24	0,68	7,43	60,1	0,23	0,05	5,54	
941	Лагман с говядиной, со сметаной	250/5	6,35	5,16	9,04	0,22	17,60	179,37	23,9	23	84,62	1,26	35,7	114,16	0,66	0,08	16,8	
430/	Запеканка картофельная с печенью, с маслом	200/5	13,90	10,20	11,57	6,29	35,57	310,00	26,8	48,4	265	4,84	3014	114,33	4,44	0,31	23,3	
430/	Запеканка картофельная с мясом говядины	200/5	14,97	10,93	19,66	6,35	34,73	385,91	29,5	54,1	216,5	3,12	32,3	65,29	4,29	0,22	15,3	
32	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,52	86,55	1,87	0	0	0,15	0,08	0	0	0,22	8,04	
590	Или кисель из клюквы	200	0,10	0,01	0,04	0,04	25,24	99,71	2,99	2,61	1,91	0,16	0	0	0,2	0	1,2	
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0	
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0	
	Фрукт (посчитана средняя пищевая	100	0,61	0,00	0,26	0,30	8,14	42,67	22	9,57	14,79	1,09	0	6,5	0,2	0,03	14	
	Итого за прием		26,52	15,36	21,66	7,55	115,70	786,01	302,0	94,2	605,1	5,5	3050	237,0	4,49	0,47	27,88	
	Итого за день		50,15	36,50	43,03	8,89	193,02	1387,47	843,9	189,1	1146,5	8,7	3223	474,8	5,36	0,75	30,51	

Четвертая неделя

Пятый день

№ ттк	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	А, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
																	всего
Завтрак																	
12	Бутерброд с маслом сливочным/шоколадным	20/10	1,58	0,05	6,56	0,20	8,92	103,11	5,1	5,74	16,79	0,37	35,4	65,3	0,36	0,02	0
289	Вареники с картофелем отварные, с маслом	200/5	8,05	8,54	7,26	0,00	52,93	298,64	33,3	27,7	100,5	1,3	21,1	41,38	1,59	0,12	7,67
2	Чай с сахаром и молоком (2 вариант)	200	3,01	2,90	2,24	0,05	17,21	98,13	106	0	0	0,04	0,48	22	0	0,12	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	12,22	64,00	33	14,4	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21
	Итого за прием		14,88	11,49	16,70	0,94	97,96	602,56	284,4	57,15	271,12	2,12	56,97	138,63	2,53	0,23	12,67
Обед																	
28	Перед сладкий свежий (порционно)	60	0,73	0,00	0,05	0,06	2,68	15,85	4,22	3,65	8,35	0,26	0	150	0,42	0,03	48
74	Или капуста брокколи припущенная	60	1,58	0,00	0,05	0,00	4,04	22,15	24,3	15,7	26,1	0,31	0	0	0,12	0	12
47	Суп-пюре из картофеля	200	3,91	2,05	5,39	0,38	17,70	138,72	84,7	27	101,4	0,77	26,8	139,22	0,28	0,1	7,32
69	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,34	0,00	0,28	0,32	13,85	70,61	6,38	9,04	23,84	0,55	0	0	0,41	0,04	0
350	Рыба запеченная с маслом	100/5	17,64	17,05	9,34	4,86	4,17	172,13	39,5	43,2	233,5	0,88	27,2	44,55	3,14	0,11	0,39
211	Рис припущенный с овощами	150	3,63	0,03	5,29	0,49	33,49	203,54	17,8	30,6	85,86	0,78	39,8	98,08	0,37	0,05	1,55
233	Компот из черники	200	0,26	0,28	0,13	0,00	15,35	60,56	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
	Хлеб витаминный пшеничный	50	3,95	0,00	0,50	0,50	24,15	122,75	11,5	16,5	43,5	1	0	0	0,65	0,08	0
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	20	1,32	0,00	0,24	0,24	6,68	38,68	7	9,4	31,6	0,78	0	0,2	0,28	0,04	0
	Итого за прием		33,78	19,41	21,22	6,85	118,07	822,83	371,4	99,5	728,09	5,06	93,81	302,05	3,55	0,45	22,26
	Итого за день		48,66	30,90	37,92	7,79	216,03	1425,39	655,8	156,7	999,2	7,2	150,8	440,7	6,1	0,7	34,9
	В среднем за 20 дней		52	37	47	12	190	1416	657	166	961	8	383	457	6	0,8	37

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 11 лет

Норма СанПиН 2.4.5.2409-08	Завтрак, ккал (25% от суточного рациона)	выполнение, %	Обед, ккал (35% от суточного рациона)	выполнение, %	Итого, ккал (60% от суточного рациона)	выполнение, %
	587,5		822,5		1410	
1 день	571	97	862	105	1433	102
2 день	612	104	851	103	1463	104
3 день	595	101	861	105	1456	103
4 день	603	103	807	98	1410	100
5 день	598	102	781	95	1378	98
6 день	581	99	867	105	1447	103
7 день	559	95	826	100	1385	98
8 день	610	104	836	102	1446	103
9 день	606	103	839	102	1444	102
10 день	608	104	803	98	1411	100
11 день	612	104	860	105	1472	104
12 день	575	98	803	98	1378	98
13 день	561	95	828	101	1389	99
14 день	586	100	828	101	1413	100
15 день	597	102	828	101	1425	101
16 день	603	103	840	102	1442	102
17 день	589	100	796	97	1385	98
18 день	535	91	799	97	1334	95
19 день	601	102	786	96	1387	98
20 день	603	103	823	100	1425	101
ИТОГО в среднем за 20 дней	590	100	826	100	1416	100