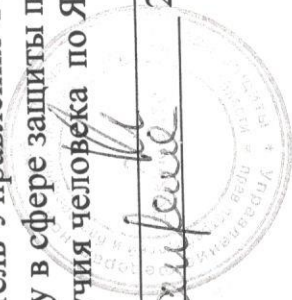


«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Ярославской области

А.М.Звягин

А.М. Звягин
«*24*» *апреля* 20 *19* г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального общеобразовательного
учреждения «Санаторная школа-интернат №6»

Н.В.Чупин

Н.В. Чупин
«*23*» *апреля* 20 *19* г.



Примерное меню

для учащихся МОУ «Санаторная школа-интернат № 6»

(Дети 12-18 лет)

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	9		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Понедельник I неделя																
Первый завтрак																
1.	1997г №7621	Кофейный напиток на сухом молоке	200	4,84	5	27,82	176,4	0,09	1,9	0,09	1,9	228	180,5	16,6	0,19	
2.	1997г №1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2			0,012						
3.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5	
4.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				14,52	22,5	90,54	625,06	0,19	1,9	0,102	3,9	259,1	306,9	53,3	2,49	
Второй завтрак																
1	1994г №284	Омлет натуральный	205	15,81	18,6	6,37	257,02	0,09		0,03		87,2	36,9	19,8	1,3	
2	2006г №627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12		6	0,8	
3		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
4		Фрукт свежий	1 шт. \150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4		0,2	25,5	22,5	16,5	5,1	
				20,11	19,64	61,66	507,3	0,33	15,4	0,03	1,2	139,2	104,5	53,3	8	
Обед																
1.	1994г №131	Суп картофельный с рыбными консервами	300	0,37	3	0,51	30,9	0,01		0,01		12,8	10,12	1,5	0,01	
2.		в т.ч. рыбные консервы	15	0,37	3	0,51	246,7	0,02	0,38	0,04	0,4	62,7	172,3	12,3	0,3	
3.	2006г №494	Голубцы с мясом, рисом со	260	13,76	11,8	21,08	246,7	0,02	0,38	0,04	0,4	62,7	172,3	12,3	0,3	
4.		Сливочное масло к голубцам	10	0,08	7,25	0,13	66,1			0,06						
5.	1994г №56	Горошек зелёный консервированный (термич. обр.)	40	1,24	0,08	2,6	16	0,14	4			6,4	21,2	8,4	0,28	
6.	1994г №585 \588	Компот из свеж.ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	103,3		50							
7.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5	
8.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				25,17	28,29	112,15	1026,16	0,38	54,76	0,15	2,8	175,7	502,32	71,2	3,19	
Полдник																
1.		Кондитерское изделие	50	1,64	15,1	14,83	197,91	0,02	21,36	0,03	0,1	21,9	43,5	1,6	0,08	
2.	2006г №627	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,03				27	30	16	0,3	
				2,64	15,26	35,03	289,91	0,05	21,36	0,03	0,1	48,9	73,5	17,6	0,38	
Ужин																
1.	1983г №572	Колбаса вареная	105	13,44	23,3	1,57	269,85	0,19			0,4	7,3	143,8	15,7	1,9	
2.	1994г №273	Макароны отварные с маслом сливочным	230	8,88	8,29	56,5	236,5				2,9	22,1	63	21,4	0,9	
3.	1994г №3956	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	80	0,64	0,08	2	11,2		17,6			112,8	20,8	10,4	0,72	
4	2006г №627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12		6	0,8	
5		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5	
6		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				32,88	34,68	142,57	914,79	0,38	17,6	0	5,3	185,3	354	90,2	6,62	

Второй ужин

1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\ кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				105,32	125,4	448,95	3485,22	2,13	112,22	40,312	13,7	1052,2	1533,2	315,6	20,88

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
Вторник 1 неделя																		
Первый завтрак																		
1.	1994г.№411	Каша " Дружба"	250	9,54	10,7	42,55	308	0,1	2,1	0,13	2	264,3	263,3	57,4	0,6			
2.	2006г.№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19			
3.	1997г. №1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2			0,12	1,9							
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1			
				22,74	33,61	117,4	868,78	0,32	4	0,34	5,32	516,8	592,8	136	2,69			
Второй завтрак																		
1.		Фрукт свежий	1шт. \150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4			
2.	1997,2006гг. №22,324	Яйцо	1 штука	6,14	5,56	0,33	62,8	0,07		0,29	1	20,8	89,06	4,84	1,02			
3.		Сок	200	1	0,2	20,2	92		30		0,2	26	64	52	1,4			
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			
				11,49	7,66	61,68	356,3	0,18	42,4	0,29	2,42	88,8	224,06	90,34	7,72			
Обед																		
1.	2006г.№132	Суп из овощей	300	9	9,13	13,48	173,55	0,12	12,7	0,03	1,9	28,8	231,3	31	6,02			
2.		Сметана в суп	15	0,37	3	0,51	30,9	0,007		0,05		12,8	10,2	1,5	0,01			
3.	2004г.№382	Филе рыбы, запечёное с яйцом	150\60	58,93	27,4	13,17	425,22	0,29	2,31	0,16	8,65	88,48	320,3	45,02	1,55			
4.	1994г. №472\3	Картофельное пюре	200	4,34	5,26	29,93	182,75	0,18	17	0,07	0,31	64,6	95,5	43,3	2,04			
5.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	85	0,93	0,17	3,23	20,4	0,04	28,9			8,5	18,7	7,6	1			
6.	1994г.№585\588	Компот из свеж.ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,01	1,8		0,2	8,5	7,5	5,5	1,05			
7.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,07			0,63	15	73,5	23,2	1,3			
8.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1			
				82,69	47,89	143,53	1230,62	0,797	62,71	0,31	12,69	241,18	857	193,62	13,97			
Полдник																		
1.	1994г.№685	Ватрушка с творогом	100	11,24	17,8	38,7	362,27	0,15	0,3	0,12	0,2	150,9	218,1	35,5	1,53			
2.	2006г.№644	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	2	0,1	0,1	240	190	28	0,2			
				17,04	24,15	48,1	482,27	0,25	2,3	0,22	0,3	390,9	408,13	63,5	1,73			
Ужин																		
1.	1994г.№416	Котлета мясная запечёная	80	8,63	11,9	8,86	175,22	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83			
2.	1994г.№348	Рагу из овощей	230	4,07	7,1	28,8	197,11	0,16	32,7	0,07	0,5	52,5	96,7	42,3	2,3			
3.	2006г.№22	Сыр порционно	36	9,36	9,39		123,48	0,03		0,07	0,1	251,6	140,4					
4.	2006г.№627\3	Чай сладкий с лимоном	200\10	0,49	0,01	20,34	84,18	0,002	2			2	1,1	0,6	0,03			
5.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,07			0,63	15	73,5	23,2	1,3			

6.			50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1	
				31,47	31,2	116,35	875,49	0,432	36,39	0,18	2,83	369,94	553,15	125,02	6,46	
Второй ужин																
1.	2006г.№644\645		200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	
				175,43	149,5	494,06	3935,46	2,779	149	41,34	23,96	1851,6	2827,1	638,48	32,77	

П\№	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Среда 1 неделя																		
Первый завтрак																		
1.	1994г.№149	Каша гречневая вязкая на молоке	200	10,88	11,1	37,29	295,8	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39			
2.	2006г.№23	Сыр порционнo	25	6,36		87,9		0,02		0,05		221,6	130,4					
3.	1997г.№762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19			
4.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1			
				29,41	23,25	122,28	821,8	0,33	2,51	0,17	4,2	543,32	568,53	106,96	3,08			
Второй завтрак																		
1.		Фрукт свежий	1шт.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4			
2.		Кондитерское изделие	50	1,64	15,1	14,83	197,91	0,02	21,36	0,03	0,1	21,9	43,5	1,6	0,08			
3.	2006г.№627	Чай сладкий	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6			
				3,24	15,71	50,48	360,41	0,16	41,76	0,03	1,3	89,9	91,5	21,8	5,08			
Обед																		
1.	1994г.№21	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	300	10,77	10,38	22,51	226,51	0,18	27,1		0,39	39,21	224,34	43,56	2,18			
2.		Сметана в суп	15	0,37	3	0,51	30,9	0,01		0,03	1	10,3	8,16	1,2	0,012			
3.	1994г.№439	Кура отварная порционная	120	21,84	22,1		285,6	0,1		0,8	0,85	8	132		1			
4.	1994г.№482	Капуста тушёная	250	10,91	7,15	40,9	283,03	0,27	0,208	0,8	0,85	270,8	184,9	97,22	3,7			
5.	2006г.№627	Чай сладкий	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6			
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	6,3	2,43	43,17	220,08	0,075			0,63	15	74,5	23,3	1,35			
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,08			1	14,5	100	36,5	1			
8.				54,49	45,8	147,1	1237,12	0,795	35,31	1,63	5,12	393,9	749,9	204	9,842			
				108,98	91,68	294,18	2474,24	1,59	70,616	3,26	10,24	787,7	1499,8	407,96	19,68			
Полдник																		
1.	1994г.№297	Запеканка из творога/морковно-творожная запеканка	250	43,19	25,5	37,57	561,91	0,02		0,018	0,09	2,98	148,6	19,5	0,46			
2.		Стушёное молоко к запеканке	30	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	0,04	2	126,4	97,6	-	0,24			
3.	2006г.№591	Кисель	200	0,1		31,46	118,52											
				46,17	28,91	91,23	811,63	0,04	0,4	0,058	2,09	129,38	246,2	19,5	0,7			
Ужин																		
1.	1994г.№408	Печень по-строгановски	60\50	22,25	8,21	12,47	172,51	0,22	3,36	0,26	0,1	11,3	214,2	16,81	5,77			
2.	1994г.№463	Рис отварной	200	4,89	7,95	51,93	229,2	0,3	-	-	1,2	64	149,8	34	0,3			
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	90	0,93	0,17	3,23	20,4	0,04	28,9			8,5	18,7	7,6	1			
4.		Сок	200	1	0,2	20,2	92		30		0,2	26	64	52	1,4			
5.		Хлеб пшеничный иодированный	50	6,22	2,4	42,66	217,46	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			

6.	Хлеб ржаной	50	1,65	0,3	9,9	4,95	0,1	1	14,6	45,4	11	1			
			36,94	19,23	140,39	736,52	0,71	0,26	134,4	541,13	136,91	10,37			
Второй ужин															
1.	2006г\№644\645	Молоко кипячёное\ кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
2.															
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				234,74	183,8	705,56	5326,6	3,63	178,75	43,778	21,15	1928,7	3139,2	723,13	39,11

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Четверг 1 неделя																		
Первый завтрак																		
1.	2006г\3149	Каша манная жидкая на молоке	300	8,93	16,1	35,63	272,9	0,085	0,77	0,036	2,56	77,2	92,6	21	0,46			
2.	1997г №1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,09									
3.	2006г\№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19			
4.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,085			0,85	1,7	84,15	26,4	1,5			
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6			
				24,6	40	127,44	920,14	0,36	2,67	0,216	4,41	321,5	457,25	111	3,75			
Второй завтрак																		
1.		Фрукт свежий	шт.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4			
2.																		
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4	0	0,8	32	22	18	4,4			
Обед																		
1.	1994г\№110	Борщ с капустой и картофелем	300	9,26	9,02	16,29	186,45	0,09	30,55		0,38	66,52	189,1	39,87	2,09			
2.		Сметана к иервому блюду	15	0,37	3	0,51	30,9	0,01		0,04		12,8	10,2	1,5	0,015			
3.	1994г\№403	Шлов с говядиной	200	14,86	22	56,22	468,98	0,12	4,61		5,12	26,42	213,8	62,8	2,98			
4.	1994г\№56	Кукуруза консервированная (термич. обраб)	40	1,24	0,08	2,6	16	0,07	2,7			13	91,3	19,2	0,37			
5.	1994г\№585\588	Компот из свеж.ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	56,5	2,6	0,83			
6.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,3	2,43	43,17	220,08	0,085			0,85	1,7	84,15	26,4	1,5			
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6			
				35,53	37,37	163,45	1123,71	0,495	87,86	0,04	7,75	175,24	745,04	189,37	9,385			
Полдник																		
1.	1994г\№687	Пирог с капустой и яйцом	85	6,44	10,2	30,16	238,6	0,05	0,25	0,2	0,05	75,6	60,05	8,15	0,78			
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6			
				7,44	10,4	50,36	330,6	0,13	8,25	0,2	0,45	111,6	86,05	10,35	1,38			
Ужин																		
1.	1994г\№310	Филе рыбы запечёное	150	25,62	8,12		175	0,02	0,44	0,18	0,9	38,7	173,2	20,1	1,09			
2.	2006г\№472	Картофельное пюре	230	4,77	9,04	32,16	229,89	0,023	1,69	0,39	0,31	61,3	128	1,63	0,37			
3.	1983г\№131	Икра свекольная терм.\обр	80	0,94	1,56	5,52	39,91											
4.	2006г\№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8			
5.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,085			0,85	1,7	84,15	26,4	1,5			
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1,6			
				41,25	21,72	120,18	842,04	0,228	2,13	0,57	3,06	128,3	493,35	91,13	5,36			
Второй ужин																		

1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\ кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				119,42	114,9	483,88	3408,99	2,073	114,51	41,026	16,87	1012,6	1995,7	449,85	24,48

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Пятница I неделя																
Первый завтрак																
1.	1983г.№411	Каша пшеничная на молоке	250	10,44	11,1	41,05	309,4	0,25	2,6	4	0,17	252,2	274,7	61,2	1,31	
2.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2			0,09	0,09					
3.	2006г.№762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	75	4,5	1,74	30,84	157,2	0,05			0,63	10	49	15,5	0,9	
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	45,4	11	1	
				20,91	30,73	114,48	819,44	0,49	4,5	4,18	1,89	504,75	549,6	114,3	3,4	
Второй завтрак																
1.		Фрукты свежие	1шт. \150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4		0,8	32	22	18	4,4	
2.	2006г.№22	Сыр порционный	25	6,5	6,36		87,5	0,03		0,06		251,6	140,4			
3.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	18		0,4	36	26	2,2	0,6	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,05				1	49	15,5	0,9	
				12,6	8,75	66,49	407,2	0,22	30,4	0,06	1,2	320,6	237,4	35,7	5,9	
Обед																
1.	1983г.№215	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	300	9,94	9,5	23,93	220,58	0,2	14,6	0,12	0,1	5,16	34,4	29,7	2,8	
2.	1994г.№401\1	Гуляш мясной	50\70	16,17	32,7	4,55	159,5	0,06		0,01	0,2	173,9	274,2	10,81	0,44	
3.	1994г.№470	Картофель отварной	200	4,9	5,27	39,46	212,27	9,7	0,53	0,37	0,33	53,3	112	1,42	0,37	
4.	1994г.№585\588	Компот из свеж.ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,01	1,8		0,2	8,5	7,5	5,5	1,05	
5.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,44	10,2	30,16	238,6	0,05	0,25	0,2	0,05	75,6	60,05	8,15	0,78	
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	45,4	11	1	
				40,95	58,49	142,76	1032,25	10,12	17,18	0,7	1,88	331,06	533,58	66,58	6,44	
Полдник																
1.	1994г.№685	Пирог с изюмом (курагой)	80	5,28	11,6	39,14	102,55	0,07	0,6		0,43	14	56	17,8	0,2	
2.	1994г.№644	Молоко кипячёное	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2	
				15,28	16,56	46,14	224,55	0,87	1,8	40	0,83	258	248	47,8	0,4	
Ужин																
1.	1994г.№461	Котлета из филе кур	100	19,47	13,7	15,27	261,71	0,1	2,54		0,9	271,8	156,2	19,22	1,68	
2.	1994г.№463	Греча отварная с маслом сливочным	200	7,68	9,09	48,45	306,1									
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	90	0,93	0,17	3,23	20,4	0,04	28,9			8,5	18,7	7,6	1	
4.	2006г.№627	Чай сладкий с лимоном	200\10	0,49	0,01	20,34	87,18					12	8	6	0,8	
5.		Хлеб пшеничный иодированный	80	5,25	2,03	35,98	166,6	0,05			0,42	1	49	15,5	0,9	
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	45,4	11	1	
				37,12	25,59	143,07	679,28	0,29	31,44	0	2,32	36,1	277,3	59,32	5,38	

Второй ужин

1.	2006г№644\645	Молоко кипячёное\ кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				136,86	145,1	519,94	3284,72	12,79	86,52	84,94	8,52	1694,5	2037,9	353,7	21,72

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции										Пищевые вещества				Энергетическая				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																												
			4				Б			Ж			У				9				10				11				12				13				14				15				16				17				
			3				6			7			8				8				9				10				11				12				13				14				15				16				17
Суббота 1 неделя																																																					
Первый завтрак																																																					
1.	1994г.№149	Каша геркулесовая на молоке вязкая	250	9,53	11,68	32,99	278,6	0,04	1,54	0,03	217,9	217,9	51,5	0,05																																							
2.	1997г.№1	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,1	2,1																																											
3.	2006г.№29	Колбаса полукопченая порционная	45	6,66	17,1	0,13	18,09	0,045	0,007	4,5	39	15	0,9																																								
4.	2006г.№64	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	199,58	0,09	1,9	0,09	228	180,5	26,6	0,19																																							
5.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	35,58	262,15	0,075			1	15	73	23	1,3																																						
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			0,63	14,6	100	11	1																																						
8.																																																					
			31,26	52,47	117,85	989,62	0,35	3,44	0,227	3,73	480	610,4	127,1	3,44																																							
Второй завтрак																																																					
1.																																																					
			0,6	0,45	15,45	70,5	0,06	12,4	0,8	22	18	4,4																																									
Обед																																																					
1.	1994г.№14	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	9,9	9,16	18,7	196,79	0,06	1,9	-	2,47	26,77	156,8	17,46	1,16																																						
2.	1994г.№41	Котлета мясная запечёная	80	8,63	11,9	8,86	175,22	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83																																						
3.	1994г.№34	Рагу из овощей	250	4,07	7,1	28,8	197,11	0,16	32,7	0,07	0,5	52,5	96,7	42,3	2,3																																						
4.		Филе сельди порционное	30	5,1	2,55	-	43,5	0,006	-	-	2,4	-	-	0,33																																							
5.	2006г.№62	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78				12	8	6	0,8																																							
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3																																						
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,1			1	14,6	100	37	1																																						
8.			33,72	32,9	115	889,9	0,391	36,29	0,11	4,2	143	475,9	111,2	7,72																																							
			70,74	66,42	249,7	1878,8	0,882	72,58	0,22	9,4	300,62	1051,9	259,36	16,44																																							
Полдник																																																					
1.																																																					
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																							
Ужин																																																					
1.																																																					
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																																							
Второй ужин																																																					
1.																																																					
			102,6	119,3	383	2938,92	1,292	88,42	0,447	13,93	812,62	1684,3	404,46	24,28																																							

№ п/п	№ рецепта	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Понедельник 2 неделя																		
Первый завтрак																		
1.	1997г.№762	Кофейный напиток на молоке	200	4,84	5	27,82	176,4	0,09	1,9	0,09		228	180,5	16,6	0,19			
2.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,012									
3.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9			
4.																		
				8,75	20,95	53,78	439,6	0,14	1,9	0,102	0,42	238	229,5	32,1	1,09			
Второй завтрак																		
1	1994г.№284	Омлет натуральный	205	15,81	18,6	6,37	257,02	0,09		0,03		87,2	36,9	19,8	1,3			
2	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12		6	0,8			
		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
1.		Фрукт свежий	шт. \ 150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
Обед																		
1.	1994г.№1383	Суп картофельный с бобовыми	300	14,54	9,57	26,99	252,98	0,2	1,4	0,02	0,1	41	173,4	18,8	1,6			
2.	1994г.№422	Тефтели мясные	115\20	16,8	20,7	16,77	321,42	0,04	2,67	0,03	0,1	51,86	113,6	16,6	1,73			
3.	1994г.№273	Макаронные отварные с маслом сливочным	200\10	7,78	8,16	49,45	302,7		0,12	2,4	31,2	89	30,3	0,06				
4.	1994г.№3956	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	80	0,64	0,08	2	11,2	-	17,6	-	112,8	20,8	10,4	0,72				
5.	1994г.№585\588	Компот из свежягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03			
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3			
7.		Хлеб ржаной	75	4,95	0,9	29,7	148,5	0,18			1,5	28,4	68,1	16,5	12			
				50,53	41,81	188,32	1335,6	0,515	71,67	0,17	5,13	320,46	574,35	121,85	17,44			
Полдник																		
1.	2006г.№644\645	Молоко (сливки) кипячёные	200	5,8	6,4	9,4	120	0,1	2	0,01		120	190	28	0,2			
2.		Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,008			0,16	62,8	143,2	17,2	1,36			
				8,8	10,32	39,16	286,8	0,108	2	0,01	0,16	182,8	333,2	45,2	1,56			
Ужин																		
1.	1994г.№297	Запеканка из творога\морковно-тыророжная запеканка		20,04	19,29	45,23	471,61	0,018		0,022	0,13	293,8	175,1	22	0,64			
2.		Стушёное молоко к запеканке		2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	0,04		126,4	97,6		0,24			
3.	2006г.№627	Чай сладкий		0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8			
4.		Хлеб пшеничный иодированный		5,62	2,17	38,55	196,5	0,07			0,63	15	73	23	1,3			
5.		Хлеб ржаной		4,95	0,9	29,7	148,5	0,18			1,5	23,4	68,1	16,5	1,2			
				33,89	25,76	155,72	1028,59	0,288	0,4	0,062	2,26	470,6	421,8	67,5	4,18			
Второй ужин																		
1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2			

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	8		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Вторник 2 неделя																		
Первый завтрак																		
1.	1983г.№411	Каша пшённая на молоке	250	10,44	11,1	41,05	309,4	0,25	2,6	4	0,17	252,2	274,7	61,2	1,31			
2.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,012									
3.	2006г.№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19			
4.	2006г.№23	Сыр порционный	25	6,5	6,36		87,5	0,02		0,05	0,07	174,7	97,5					
5.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3			
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
			32,01	41,15	128,75	1023,18	0,545	4,5	4,152	1,87	684,35	670,8	121,8	3,6				
Второй завтрак																		
1.		Фрукт свежий	1шт.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	0	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
Обед																		
1.	1994г.№1203	Щи из свежей капусты с картофелем	300	8,3	9,05	11,75	167,27	0,096	4,67	0,036	0,96	50,9	59,96	2,64	0,07			
2.		Сметана к первому блюду	15	0,37	3	0,51	30,9	0,01		0,04		12,8	10,2	1,5	0,015			
3.	1994г.№401\1	Туляш мясной	50\70	10,17	32,7	4,95	159,5	0,06		0,01	0,2	113,9	214,2	16,81	0,44			
4.	1994г.№472	Картофельное пюре	200	4,34	5,26	29,93	182,75	0,02	1,47	0,34	0,27	53,3	112	1,42	0,33			
5.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	80	0,64	0,08	2	11,2	-	17,6	-	-	112,8	20,8	10,4	0,72			
6.	1994г.№585\588	Компот из свеж.ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03			
7.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
8.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
			33,54	53,31	136,46	970,38	0,396	73,74	0,426	3,83	415	580,09	75,72	3,905				
Полдник																		
1.	1994г.№685	Пирог сладкий	70	4,73	7,71	39,1	242,42	0,05	0,1	0,04	0,1	70,1	93,3	10,5	0,5			
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6			
			5,73	7,91	59,3	334,42	0,13	8,1	0,04	0,5	106,1	119,3	12,7	1,1				
Ужин																		
1.	1994г.№416\1	Биточки мясные	80	12,78	13,1	13,36	175,27	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83			
2.	1994г.№463	Рис отварной	230	5,68	8,05	59,33	332,5	0,25			1,5	20,5	187,3	107	0,62			
3.	56	Кукуруза консервированная(термич.обработ.)	40	1,24	0,08	2,6	16	0,07	2,7			13	91,3	19,2	0,37			
4.	2006г.№627	Чай сладкий с лимоном	200\10	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8			
5.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
			29,62	24,26	157,79	921,01	0,6	4,39	0,04	4,1	110,94	554,4	191,32	5,92				

Второй ужин

1.	2006Г\№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				111,5	132,1	504,75	3441,49	2,601	91,93	44,658	10,9	1585,9	2139,1	448,04	17,83

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	9		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Среда 2 неделя																		
Первый завтрак																		
1.	1983г.№149	Каша манная жидкая на молоке.	200	8,93	17,1	35,63	272,9	0,09	0,77	0,04	2,56	77,2	92,6	21	0,46			
2.	1997г.№1	Масло сливочное порционное	20	0,16	14,5	0,26	132,2			0,012								
3.	1997г.№762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19			
4.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				21,12	37,37	120,88	843,2	0,37	2,67	0,142	4,56	336,3	399,5	84,3	2,95			
Второй завтрак																		
1.		Фрукт свежий	1шт. \150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	0	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
Обед																		
1.	1994г.№129	Рассольник "Ленинградский"	300	2,72	3,96	21,34	127,59	0,04	3,12	0,036	1,08	28,8	231,4	3,1	0,6			
2.		Сметана к первому блюду	15	0,37	3	0,51	30,9	0,012		0,038		12,9	10,2	1,5	0,015			
3.	1994г.№439\3	Кура отварная порционно	120	21,84	22,1		285,6	0,12		0,096	0,48	0,96	158,4		0,12			
4.	1994г.№482\3	Капуста тушеная	200	10,91	7,15	40,9	283,03	0,27	208	0,8	0,85	270,8	194,9	97,22	3,7			
5.	1994г.№585	Компот из свеж-ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	500		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03			
6.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				45,56	39,39	150,07	1145,88	0,652	711,12	0,97	4,81	384,8	757,77	144,77	6,765			
Полдник																		
1.	1994г.№685	Пирог с яйцом	110	12,51	24,2	36,06	422,07	0,12	0,3	5,8	9,76	76,65	171,2	18,67	1,9			
2.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8			
				12,91	24,17	56,1	80,78	0,12	0,3	5,8	9,76	88,65	179,21	24,67	2,7			
Ужин																		
1.	1994г.№310	Филе рыбы запечёное	150	25,62	8,12		175	0,021	0,5	0,08	1,2	109,6	30,2	3	1,23			
2.	1994г.№470	Картофель отварной	200	4,9	5,27	39,46	212,27	9,7	0,53	0,37	0,33	53,3	112	1,42	0,37			
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	90	0,75	5,08	5,27	71,61		1		0,26	25,7		9	0,15			
4.		Сок	200	0,6	0,4	32,6	140	0,08	20		0,4	36	26	22	0,6			
5.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
6.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				41,39	21,87	139,79	915,34	9,991	22,03	0,45	4,19	255,7	294,6	72,12	4,65			
Второй ужин																		
1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2			

					10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
					131,58	128,3	489,29	3177,7	12.063	737,32	47,362	23,92	1335	1845,6	372,36	20,37

№ п/л	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Э	К	А	С	В1	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
Четверг 2. неделя																		
Первый завтрак																		
1.	1994г.№119	Каша геркулесовая вязкая на молоке	250	8,83	11,1	31,86	264,2	0,09	1,72	0,11	1,9	216,8	215,9	47,05	0,56			
2.	1997,2006гг	Яйцо	1 штука	6,14	5,56	0,33	62,8	0,07		0,29	1	20,8	89,06	4,84	1,02			
3.	2006г.№642	Какао на молоке	200	5,99	6,38	29,09	198,58	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19			
	1997г. №1	Масло	20	0,16	14,5	0,26	132,2			0,012								
4.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				30,64	40,55	124	974,24	0,44	3,62	0,502	4,9	496,65	611,86	115,19	4,07			
Второй завтрак																		
1.		Фрукт свежий	1штг.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1			
Обед																		
1.	1994г.№1393	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	10,09	9,28	22,21	213,53	0,12	13,9	-	0,5	31,06	183,8	29,82	1,56			
2.		Сметана к первому блюду	15	0,37	3	0,51	30,9	0,012		0,038		12,9	10,2	1,5	0,015			
3.	2006г.№416	Котлета мясная	80	8,63	11,9	8,86	175,22	0,09	1,69	0,04	0,6	34,34	141,5	22,42	1,83			
4.	1994г.№348	Рагу из овощей	250	4,07	7,1	28,8	197,11	0,16	32,7	0,07	0,5	52,5	96,7	42,3	2,3			
5.	56	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16	0,14	4			6,4	21,2	8,4	0,28			
6.	1994г.№585\588	Компот из свеж.ягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03			
7.		Хлеб пшеничный иодированный	85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5			
8.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				34,12	34,59	150,3	1051,52	0,732	102,29	0,148	4	208,5	616,2	147,39	8,315			
Полдник																		
1.	1994г.№297	Запеканка из творога\морковно-творожная запеканка	250	43,19	25,5	37,27	561,91	0,02	0,918	0,04	0,09	298,5	148,6	19,5	0,46			
2.		Молоко сгущенное к запеканке	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,02	0,4	0,04	0,2	126,4	97,6	-	0,24			
3.	2006г.№627	Чай сладкий	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8			
4.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8			
				49,77	29,51	99,31	872,89	0,15	1,318	0,08	1,29	451,4	299,3	36,5	2,3			
Ужин																		
1.	1983г.№572	Колбаса вареная	100	12,8	22,2	1,5	257	0,18			0,4	7,1	142,9	15,5	1,8			
2.	1994г.№273	Макаронны отварные	230	8,88	8,29	56,5	336,5				2,86	22,1	63	21,4	0,9			
3.	1994г.№39\56	Овощи порционные(помидоры, огурцы),(свежие\консер.)	80	0,64	0,08	2	11,2	-	17,6	-	-	112,8	20,8	10,4	0,72			
4.		Сок	200	0,6	0,4	32,6	140	0,08	20		0,4	36	26	22	0,6			

5.			85	6,22	2,4	42,66	217,46	0,08			1	16,6	81,3	25,7	1,5
6.			50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8
				32,44	33,97	155,06	1061,16	0,45	37,6	0	5,66	209,1	379,1	106	6,32
Второй ужин															
1.	2006г\№644\645		200	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
				157,57	144,1	551,12	4152,31	2,702	161,43	40,73	16,45	1635,2	2121	451,58	24,31

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Пятница 2 неделя																
Первый завтрак																
1.	1994г\№149	Каша гречневая вязкая на молоке	200	10,88	11,1	37,29	295,8	0,06	0,61	0,03	2,2	62,62	76,33	18,16	0,39	
2.	1997г\№762	Кофейный напиток на молоке	36	9,36	9,39		123,48	0,03		0,07	0,1	251,6	140,4			
3.	2006г\№23	Сыр	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,09	1,9	0,09		228	180,5	26,6	0,19	
4.		Хлеб пшеничный иодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,05			0,42	10	49	15,5	0,9	
5.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				29,8	25,33	105,32	770,92	0,34	2,51	0,19	3,72	566,72	491,33	71,26	2,28	
Второй завтрак																
1.		Фрукт свежий	1шт.\150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	15,4	-	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
				0,6	0,45	15,45	70,5	0,13	0	0	0,2	25,5	22,5	16,5	3,1	
Обед																
1.	1994г\№110	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	8,86	9,74	9,36	161,44	0,08	3,89	0,03	0,8	42,44	49,97	2,2	0,06	
2.		Сметана в первое блюдо	15	19,89	5,9	41,46	406,44	0,13	0,74	0,03	2,5	111,8	540	58,2	0,55	
3.	1994г\№422	Ёжики из филе кури	230	0,08	7,25	0,13	66,1			0,06	1,2					
4.		Масло к второму блюду	10	0,2	0,2	24,86	102,3	0,02	50		0,4	40,2	36,5	6,25	0,03	
5.	1994г\№585\588	Компот из свежягод(фруктов) или сухофруктов с вит.С	200	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3	
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
7.		Хлеб ржаной	50													
				37,95	25,86	134,16	1031,78	0,415	54,63	0,12	6,53	223,94	744,57	100,65	2,74	
Полдник																
1.	1994г\№685	Булочка домашняя	120	9,35	17,6	59,21	442,74	0,23	0,62	11,8	9,75	98,01	135,2	23,06	1,11	
2.		Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,08	8		0,4	36	26	2,2	0,6	
				10,35	17,76	79,41	534,74	0,31	8,62	11,8	10,15	134,01	161,2	25,26	1,71	
Ужин																
1.	1994г\№324	Котлета рыбная	110	16,18	12,4	18,9	251,62			0,12	0,14	66,75	187,8	5	0,74	
2.	2006г\№472	Картофельное пюре	230	4,77	9,04	32,16	229,89	0,023	1,69	0,39	0,31	61,3	128,8	1,63	0,4	
3.	1983г\№131	Йкра свекольная	80	0,94	3,06	10,2	76,77	0,04	1,4	0,07		44,3	79,9	15,3	0,7	
4.	2006г\№627	Чай сладкий с лимоном	200	0,4		20,04	80,78					12	8	6	0,8	
5.			10	0,09	0,01	0,3	3,4	0,05								
6.		Хлеб пшеничный иодированный	75	5,62	2,17	38,55	196,5	0,075			0,63	15	73	23	1,3	
7.		Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0,11			1	14,5	45,1	11	0,8	
				31,3	27,28	139,95	937,96	0,298	3,09	0,58	2,08	213,85	522,6	61,93	4,74	
Второй ужин																

1.	2006г.№644\645	Молоко кипячёное\кисломолочный напиток	10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
			10	5	7	122	0,8	1,2	40	0,4	244	192	30	0,2
			120	101,7	481,29	3467,9	2,293	70,05	52,69	23,08	1408	2134,2	305,6	14,77

