

Утверждаю:

Директор

КОУ «Урайская школа-интернат для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

О.В. Петрова






# **Примерное 14-ти дневное меню для организации питания учащихся интерната в возрасте от 7 лет и до 11 лет на 2024 год**

Меню составлено с использованием программного обеспечения  
«Система расчётов для общественного питания» (база рецептов для  
Детского питания) актуальная версия (исполняющие модули системы-  
«Модуль разработки рецептур», «Модуль сервера рецептур», «Модуль  
просмотра технологической документации», (сид:пл) сертификат прог-  
рамного обеспечения № 2002610284 от 27.12.2001 г.  
Свидетельство об инцидаторе Роспотребнадзоре № 32 от 11.06.2020г


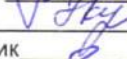

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>6,87</b>	<b>5,16</b>	<b>12,05</b>	<b>0,21</b>	<b>15,45</b>	<b>196,64</b>	<b>0</b>
Завтрак									
21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,54	5,82	7,77	0,26	24,22	195,26	2,84
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
2/9	Батон нарезной витаминизированный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>15,28</b>	<b>11,30</b>	<b>13,89</b>	<b>1,02</b>	<b>45,05</b>	<b>361,66</b>	<b>3,43</b>
Обед									
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	3
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	0,00	5,49	5,56	24,06	161,91	5,65
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
4/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,00	0,17	0,19	11,31	53,74	0
34/3	Котлеты Домашние	90	10,64	9,32	8,27	1,64	10,97	160,64	0,04
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
6/4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	0,04	5,81	2,16	42,25	243,75	0
42/6	Кисель из концентрата	200	0,02	0,00	0,00	0,00	29,94	113,86	0
18/9	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,00	0,29	0,29	18,65	88,28	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>34,91</b>	<b>12,07</b>	<b>22,95</b>	<b>10,80</b>	<b>156,25</b>	<b>944,24</b>	<b>8,75</b>
Полдник									
5/9	Вафли	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>7,30</b>	<b>5,80</b>	<b>8,36</b>	<b>0,00</b>	<b>24,74</b>	<b>201,57</b>	<b>2,6</b>
Ужин									
25/3	Поджарка из говядины	90	17,02	16,48	14,10	0,00	3,03	205,20	0
11/4	Овощи тушеные	150	3,08	0,03	2,97	0,36	20,00	112,84	7,02
40/1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,38	3,87	8,91	5,00	9,61	135,68	2,25
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	36	2,74	0,00	0,29	0,29	18,65	88,28	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>31,86</b>	<b>20,38</b>	<b>26,94</b>	<b>6,13</b>	<b>88,57</b>	<b>705,83</b>	<b>13,3</b>
Перед сном.									
3/7	Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>60,40</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>102,22</b>	<b>60,71</b>	<b>84,29</b>	<b>18,15</b>	<b>338,06</b>	<b>2470,34</b>	<b>29,4</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
 Кладовщик  Н.П.Кузьминых  
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итамины С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,90	3,08	0,30	14,19	93,78	0,52
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>8,12</b>	<b>5,56</b>	<b>13,18</b>	<b>0,54</b>	<b>29,86</b>	<b>267,77</b>	<b>0,59</b>
Завтрак									
Каша геркулесовая молочная с маслом									
1/10	сливочным	220	7,02	2,60	8,15	2,46	32,08	226,17	0,46
9/9	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>9,57</b>	<b>2,68</b>	<b>15,68</b>	<b>2,75</b>	<b>52,42</b>	<b>384,54</b>	<b>0,46</b>
Обед									
11/1	Салат "Степной"	100	1,54	0,00	4,01	3,96	9,70	78,01	2,24
13/2	Суп Харчо	250	2,12	0,00	3,18	2,94	17,69	105,87	0
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
36/3	Жаркое по-домашнему из свинины	220	15,95	13,44	29,91	5,53	23,75	426,01	3,37
29/6	Напиток брусничный	200	0,17	0,00	0,12	0,12	15,32	60,35	1,5
18/9	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,00	0,36	0,36	23,31	110,34	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>28,59</b>	<b>16,16</b>	<b>40,01</b>	<b>13,39</b>	<b>106,72</b>	<b>887,38</b>	<b>4,81</b>
Полдник									
6/8	Груши (без потерь)	200	0,80	0,00	0,60	0,60	26,20	101,38	10
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>1,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>46,80</b>	<b>187,86</b>	<b>14</b>
Ужин									
17/3	Печень по-строгановски	90	13,76	14,41	11,90	6,03	2,24	171,53	10,2
8/4	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21	0
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом									
20/1	растительным маслом	100	1,45	0,00	5,11	5,11	10,54	90,96	4,19
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56
18/9	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,00	0,36	0,36	23,31	110,34	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>26,72</b>	<b>14,45</b>	<b>21,64</b>	<b>12,65</b>	<b>107,23</b>	<b>721,57</b>	<b>17</b>
Перед сном.									
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>104,00</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,60</b>	<b>44,64</b>	<b>96,31</b>	<b>29,93</b>	<b>351,02</b>	<b>2553,12</b>	<b>38,2</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
Кладовщик  Н.П.Кузьминых  
Мед.работник  Е.Н.Валиева

3 день

№	Наименование блюда	Выход, д. г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>1,82</b>	<b>0,08</b>	<b>7,46</b>	<b>0,21</b>	<b>19,92</b>	<b>152,92</b>	<b>2,52</b>
Завтрак.									
4/12	Запеканка из творога с яблоками	180	23,95	23,99	20,54	3,90	32,85	411,55	1,91
11/9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
2/9	Батон нарезной витаминизированный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>27,10</b>	<b>25,43</b>	<b>22,45</b>	<b>4,11</b>	<b>58,98</b>	<b>542,82</b>	<b>2,11</b>
Обед									
Салат из свежих помидоров и сладкого перца									
26/1	с луком и маслом	100	1,10	0,00	5,06	5,06	5,79	70,91	56,35
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овощей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
23/2	Суп- лапша домашняя	250	2,65	0,68	3,54	0,26	13,31	94,60	0,24
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	10	2,88	0,00	2,68	0,00	0,27	36,52	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
2/11	Рыба запеченная со сметаной (горбуша)	120	23,24	24,62	11,45	0,02	1,31	202,04	0,74
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
14/4	Рис отварной	150	3,64	0,05	5,16	0,51	37,26	210,62	0
7/6	Компот из смеси сухофруктов ( курага)	200	1,22	0,00	0,07	0,08	24,78	93,60	0,4
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
9/8	Мандарины (без потерь)	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	45,6
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,43</b>	<b>25,41</b>	<b>29,62</b>	<b>6,86</b>	<b>124,26</b>	<b>905,50</b>	<b>106,3</b>
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	60	4,56	0,00	0,48	0,48	31,08	147,13	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,36</b>	<b>5,80</b>	<b>6,88</b>	<b>0,48</b>	<b>40,48</b>	<b>264,25</b>	<b>2,6</b>
Ужин									
29/3	Бефстроганов из говядины	90	14,52	14,00	15,48	0,06	5,94	220,46	0,31
12/4	Пюре картофельное	150	3,28	0,72	5,06	0,51	23,86	152,73	25,77
5/1	Огурцы свежие	60	0,48	0,00	0,06	0,06	2,10	9,56	6
15/6	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,00	0,04	0,04	11,99	46,74	5,28
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>23,01</b>	<b>14,71</b>	<b>21,32</b>	<b>1,36</b>	<b>73,51</b>	<b>568,15</b>	<b>37,36</b>
Перед сном.									
6/7	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>131,00</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>108,52</b>	<b>77,22</b>	<b>95,72</b>	<b>13,03</b>	<b>325,16</b>	<b>2564,64</b>	<b>152,3</b>

Калькулятор  В.Б. Константин  
Кладовщик  Н.П. Кузьминых  
Мед. работник  Е.Н. Валиева

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С,мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>8,58</b>	<b>5,56</b>	<b>13,44</b>	<b>0,84</b>	<b>26,14</b>	<b>256,99</b>	<b>0,59</b>
Завтрак.									
Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным									
9/10		220	4,98	3,29	6,17	0,00	21,23	157,38	2,37
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>12,57</b>	<b>8,37</b>	<b>11,06</b>	<b>0,29</b>	<b>46,48</b>	<b>331,55</b>	<b>4,89</b>
Обед									
13/1	Салат Нежный	100	6,58	5,32	10,32	5,09	7,48	148,26	1,13
7/2	Рассольник ленинградский	250	2,19	0,04	3,50	0,01	17,22	106,48	0
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
42/3	Рагу из мяса индейки	220	23,07	0,00	26,68	11,62	23,46	423,73	5,91
19/6	Напиток из чернослива	200	0,31	0,00	0,09	0,09	23,62	91,22	0,17
18/9	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,00	0,31	0,31	20,20	95,63	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
4/8	Виноград (без потерь)	150	0,90	0,00	0,90	0,90	25,50	107,88	9
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>41,59</b>	<b>8,19</b>	<b>44,99</b>	<b>18,52</b>	<b>134,80</b>	<b>1089,02</b>	<b>19,2</b>
Полдник									
4/7	Крем творожный	125	11,88	14,38	12,50	0,00	17,75	231,20	0,63
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>17,68</b>	<b>20,18</b>	<b>18,90</b>	<b>0,00</b>	<b>27,15</b>	<b>348,32</b>	<b>3,23</b>
Ужин									
Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом									
12/3		90	11,23	10,68	14,89	0,15	9,16	215,69	0,06
18/4	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	150	6,03	0,04	5,22	1,57	30,63	185,78	0
Салат из свежих огурцов и сладкого перца с луком и маслом									
43/1		100	0,91	0,00	5,00	5,00	4,69	64,44	46,7
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	39	2,96	0,00	0,31	0,31	20,20	95,63	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
8/8	Киви (без потерь)	100	0,80	0,00	0,40	0,40	11,90	52,77	180
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>25,57</b>	<b>10,72</b>	<b>26,50</b>	<b>7,91</b>	<b>113,86</b>	<b>778,15</b>	<b>231</b>
Перед сном.									
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>104,00</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>111,78</b>	<b>58,81</b>	<b>119,89</b>	<b>27,56</b>	<b>356,44</b>	<b>2908,03</b>	<b>260</b>

Калькулятор В.Б.Константин  
 Кладовщик Н.П.Кузьминых  
 Мед.работник Е.Н.Валиева

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>1,79</b>	<b>0,08</b>	<b>7,45</b>	<b>0,21</b>	<b>15,17</b>	<b>133,86</b>	<b>0</b>
Завтрак.									
14/1	Омлет натуральный	180	16,49	16,49	25,86	0,00	3,21	311,03	0,32
4/1	Кукуруза консервированная	25	0,55	0,00	0,10	0,10	2,93	14,69	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>22,20</b>	<b>19,39</b>	<b>29,47</b>	<b>0,86</b>	<b>31,51</b>	<b>475,02</b>	<b>0,84</b>
Обед									
Салат из свежих помидоров и огурцов с луком									
25/1	и маслом	100	0,94	0,00	5,04	5,04	4,76	66,12	15,73
Соль йодированная (для обработки свежих									
31/1	овошей)	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
24/2	Уха по-ростовски (с горбушей)	250	9,63	9,35	5,66	0,25	10,62	130,63	5,74
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
8/3	Капуста тушёная с мясом	220	19,32	15,08	17,66	4,43	18,76	301,70	29,94
31/6	Компот из сухофруктов	200	0,55	0,00	0,03	0,03	20,74	78,55	0,18
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
3/8	Бананы (без потерь)	200	3,00	0,00	1,00	1,00	45,40	191,00	20
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>39,05</b>	<b>24,44</b>	<b>30,29</b>	<b>11,44</b>	<b>150,70</b>	<b>994,16</b>	<b>78,53</b>
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	60	4,56	0,00	0,48	0,48	31,08	147,13	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>4,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,53</b>	<b>35,76</b>	<b>165,88</b>	<b>0</b>
Ужин									
Запеканка картофельная, фаршированная									
46/3	отварным мясом индейки с овощами	220	18,38	0,52	15,69	1,29	38,04	363,91	12,01
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	3
6/6	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	0,16	0,16	17,23	67,33	1,6
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>23,56</b>	<b>0,52</b>	<b>16,59</b>	<b>2,18</b>	<b>86,40</b>	<b>578,48</b>	<b>16,61</b>
Перед сном.									
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>4,00</b>	<b>5,13</b>	<b>3,13</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>69,15</b>	<b>0,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>95,34</b>	<b>49,54</b>	<b>87,45</b>	<b>15,23</b>	<b>325,04</b>	<b>2416,54</b>	<b>96,73</b>

Калькулятор В.Б.Константин  
Кладовщик Н.П.Кузьминых  
Мед.работник Е.Н.Валиева

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
2/12	Сырники из творога	180	30,83	30,07	17,01	3,92	25,98	384,19	0,32
11/9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
2/9	Батон нарезной витаминизированный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>36,26</b>	<b>31,51</b>	<b>19,16</b>	<b>4,38</b>	<b>67,65</b>	<b>589,02</b>	<b>0,52</b>
10:00									
14/9	Печенье	20	4,80	0,00	0,30	0,00	9,26	59,69	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>10,60</b>	<b>5,80</b>	<b>6,70</b>	<b>0,00</b>	<b>18,66</b>	<b>176,81</b>	<b>2,6</b>
Обед									
12/1	Салат Мозаика	100	1,59	0,00	5,06	5,06	8,63	82,32	3,87
26/2	Щи из свежей капусты	250	1,83	0,00	2,37	2,69	10,06	65,19	13,93
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
37/3	Бифштекс рубленый	100	21,22	21,22	16,96	2,50	0,41	239,10	0,02
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
8/4	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21	0
17/6	Напиток из сухофруктов (изюм)	200	0,44	0,00	0,00	0,00	29,62	113,00	0
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>39,88</b>	<b>24,10</b>	<b>32,19</b>	<b>12,21</b>	<b>126,68</b>	<b>935,95</b>	<b>20,84</b>
Полдник									
2/8	Апельсины (без потерь)	250	2,25	0,00	0,50	0,50	25,75	111,20	150
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>3,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>0,50</b>	<b>46,35</b>	<b>197,68</b>	<b>154</b>
Ужин									
4/3	Гуляш из говядины	90	10,43	9,85	11,88	3,40	3,91	163,56	0,77
7/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,74	0,02	3,72	2,06	41,77	219,39	1,53
33/1	Томаты консервированные	60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	9,12	0
12/6	Компот из яблок и кураги	200	0,28	0,00	0,03	0,03	18,88	71,54	0,6
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>24,89</b>	<b>9,87</b>	<b>16,51</b>	<b>6,37</b>	<b>109,55</b>	<b>663,57</b>	<b>2,9</b>
Перед сном.									
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>4,00</b>	<b>5,13</b>	<b>3,13</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>69,15</b>	<b>0,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>118,88</b>	<b>76,42</b>	<b>78,38</b>	<b>23,46</b>	<b>374,38</b>	<b>2632,18</b>	<b>181,6</b>

Калькулятор В.Б. Константин  
 Кладовщик Н.П. Кузьминых  
 Мед. работник Е.Н. Валиева

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
6/10	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220	5,93	3,23	6,29	0,44	40,42	240,87	0,57
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
2/9	Батон нарезной витаминизированный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
4/5	Кофейный напиток с молоком	200	3,18	2,90	3,08	0,30	14,19	93,78	0,52
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>12,99</b>	<b>6,21</b>	<b>17,02</b>	<b>1,14</b>	<b>80,64</b>	<b>523,32</b>	<b>1,09</b>
	10:00								
22/9	Яблоки печеные с сахаром	200	0,76	0,00	0,71	0,81	55,43	219,44	8,1
	<b>Итого за '10:00'</b>		<b>0,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,71</b>	<b>0,81</b>	<b>55,43</b>	<b>219,44</b>	<b>8,1</b>
	Обед								
39/1	Салат с сыром	100	8,16	7,01	10,74	0,09	6,61	152,28	2,31
17/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,18	0,00	1,38	1,59	15,22	81,33	2,95
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	10	2,88	0,00	2,68	0,00	0,27	36,52	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
16/3	Печень в молочном соусе	100	15,71	16,38	10,79	6,71	4,46	177,56	11,1
12/4	Пюре картофельное	150	3,28	0,72	5,06	0,51	23,86	152,73	25,77
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
	<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>39,72</b>	<b>24,11</b>	<b>31,73</b>	<b>9,80</b>	<b>113,80</b>	<b>887,87</b>	<b>49,14</b>
	Полдник								
5/9	Вафли	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45	0
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
	<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>1,69</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>	<b>0,05</b>	<b>20,02</b>	<b>103,20</b>	<b>0</b>
	Ужин								
10/3	Котлеты Московские	100	12,49	10,96	10,12	4,42	12,68	191,66	0,02
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
13/4	Рис Мозаика	150	3,18	0,06	5,74	0,41	27,07	170,52	0,99
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	3
29/6	Напиток брусничный	200	0,17	0,00	0,12	0,12	15,32	60,35	1,5
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
	<b>Итого за 'Ужин'</b>		<b>22,86</b>	<b>11,02</b>	<b>17,36</b>	<b>6,29</b>	<b>99,76</b>	<b>637,77</b>	<b>5,51</b>
	Перед сном.								
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
	<b>Итого за 'Перед сном.'</b>		<b>4,00</b>	<b>5,13</b>	<b>3,13</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>69,15</b>	<b>0,75</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>82,02</b>	<b>46,46</b>	<b>71,96</b>	<b>18,09</b>	<b>375,15</b>	<b>2440,75</b>	<b>64,59</b>

Калькулятор  В.Б. Константин  
 Кладовщик  Н.П. Кузьминых  
 Мед. работник  Е.Н. Валиева



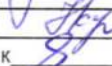
## 8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>2,74</b>	<b>0,08</b>	<b>7,58</b>	<b>0,34</b>	<b>20,48</b>	<b>159,87</b>	<b>0</b>
Завтрак.									
19/4	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,76	3,00	6,88	0,75	38,39	250,61	0,03
2/1	Горошек зеленый консервированный	25	0,78	0,00	0,05	0,05	2,85	12,49	2,5
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>12,19</b>	<b>3,00</b>	<b>7,26</b>	<b>1,14</b>	<b>61,59</b>	<b>356,91</b>	<b>2,53</b>
Обед									
33/1	Томаты консервированные	60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	9,12	0
19/2	Суп картофельный с яйцом	250	2,03	0,70	5,70	0,25	11,38	102,51	16,9
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	15	4,31	0,00	4,01	0,00	0,41	54,77	0,09
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
38/3	Плов из свинины	220	19,87	15,73	40,14	11,63	43,66	612,98	0,59
23/6	Напиток клюквенный	200	0,12	0,00	0,05	0,05	14,40	56,58	1,5
18/9	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,00	0,36	0,36	23,31	110,34	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>32,47</b>	<b>16,43</b>	<b>50,76</b>	<b>12,78</b>	<b>112,43</b>	<b>1024,68</b>	<b>22,02</b>
Полдник									
9/8	Мандарины (без потерь)	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	45,6
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>1,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>31,88</b>	<b>135,20</b>	<b>49,6</b>
Ужин									
6/3	Запеканка картофельная с мясом	220	20,41	17,36	21,23	0,82	32,05	398,50	3,3
Салат из отварной свеклы с солеными									
21/1	огурцами и растительным маслом	100	1,27	0,00	4,99	4,99	7,78	76,78	2,55
27/6	Напиток морковно- яблочный	200	0,59	0,00	0,09	0,00	15,28	59,76	3,3
18/9	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,00	0,36	0,36	23,31	110,34	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>28,34</b>	<b>17,36</b>	<b>27,15</b>	<b>6,65</b>	<b>95,10</b>	<b>722,73</b>	<b>9,15</b>
Перед сном.									
6/7	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>131,00</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>83,49</b>	<b>42,67</b>	<b>101,19</b>	<b>21,14</b>	<b>329,49</b>	<b>2530,40</b>	<b>84,7</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
Кладовщик  Н.П.Кузьминых  
Мед. работник  Е.Н.Валиева

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>6,98</b>	<b>5,08</b>	<b>4,85</b>	<b>0,26</b>	<b>15,45</b>	<b>132,07</b>	<b>0</b>
Завтрак.									
Каша пшеничная молочная с маслом									
14/1	сливочным 2 вариант	220	6,07	2,59	5,66	0,00	31,07	197,23	0,46
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
2/9	Батон нарезной витаминизированный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>13,81</b>	<b>8,06</b>	<b>11,77</b>	<b>0,76</b>	<b>51,90</b>	<b>363,63</b>	<b>1,05</b>
Обед									
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и									
19/1	растительным маслом	100	1,39	0,00	10,02	10,02	10,46	135,56	4,2
2/2	Борщ Сибирский	250	1,71	0,00	3,65	4,15	10,83	78,30	7,42
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
5/1/6	Рыба, запеченная в молочном соусе (форель)	120	12,30	16,99	4,33	1,28	5,93	111,60	0,23
8/4	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21	0
8/6	Компот из смеси сухофруктов (изюм и курага)	200	0,81	0,00	0,03	0,03	27,84	105,84	0,16
18/9	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
6/8	Груши (без потерь)	200	0,80	0,00	0,60	0,60	26,20	101,38	10
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>30,04</b>	<b>19,87</b>	<b>25,91</b>	<b>17,35</b>	<b>161,07</b>	<b>962,97</b>	<b>29,03</b>
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	80	6,08	0,00	0,64	0,64	41,44	196,17	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>11,88</b>	<b>5,80</b>	<b>7,04</b>	<b>0,64</b>	<b>50,84</b>	<b>313,29</b>	<b>2,6</b>
Ужин									
19/3	Рагу из отварного мяса говядины	220	16,57	14,58	15,21	0,45	20,69	282,38	7,84
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	3
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>21,83</b>	<b>14,58</b>	<b>16,07</b>	<b>1,11</b>	<b>67,24</b>	<b>491,57</b>	<b>14,84</b>
Перед сном.									
3/7	Кефир	200	6,00	6,00	0,10	0,00	8,00	60,40	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>6,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>60,40</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>90,54</b>	<b>59,39</b>	<b>65,73</b>	<b>20,12</b>	<b>354,51</b>	<b>2323,93</b>	<b>48,92</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
 Кладовщик  Н.П.Кузьминых  
 Мед.работник  Е.Н.Валиева

10 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
1/5	Какао с молоком	200	3,64	2,90	3,34	0,60	10,47	83,00	0,52
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>7,82</b>	<b>5,56</b>	<b>13,36</b>	<b>0,76</b>	<b>20,96</b>	<b>232,47</b>	<b>0,59</b>
Завтрак.									
10/1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220	7,19	2,59	6,56	1,45	35,80	229,29	0,46
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
8/5	Чай с сахаром и лимоном	200	0,22	0,00	0,05	0,05	9,43	37,82	2,52
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>9,01</b>	<b>2,67</b>	<b>14,02</b>	<b>1,66</b>	<b>55,72</b>	<b>382,21</b>	<b>2,98</b>
Обед									
37/1	Салат "Студенческий"	100	5,31	3,81	3,41	0,24	11,54	94,26	4,54
18/2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,47	5,05	5,40	2,30	16,73	139,51	8,02
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,51	6,48	7,76	1,05	7,69	129,16	2
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
12/4	Пюре картофельное	150	3,28	0,72	5,06	0,51	23,86	152,73	25,77
1/6	Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	0,04	0,04	19,60	77,68	1,2
18/9	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,00	0,44	0,44	28,49	134,87	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,69</b>	<b>16,12</b>	<b>23,32</b>	<b>5,08</b>	<b>125,21</b>	<b>815,40</b>	<b>44,47</b>
Полдник									
43/9	Пряники	20	1,90	2,30	2,00	0,00	2,84	36,99	0,1
6/5	Чай с сахаром 2 вариант	200	0,19	0,00	0,04	0,05	4,68	18,75	0
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>2,09</b>	<b>2,30</b>	<b>2,04</b>	<b>0,05</b>	<b>7,52</b>	<b>55,74</b>	<b>0,1</b>
Ужин									
Филе индейки запеченное с чесноком под									
44/3	сыром	100	18,70	2,52	19,60	2,92	0,75	254,89	0,1
3/14	Соус томатный	10	0,10	0,00	0,44	0,40	0,62	6,70	0
9/4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,39	0,10	8,72	0,04	26,47	197,99	4,14
42/1	Салат из свежих огурцов с луком и маслом	100	0,81	0,00	5,00	5,00	4,05	61,91	9,41
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,00	0,44	0,44	28,49	134,87	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
3/8	Бананы (без потерь)	260	3,90	0,00	1,30	1,30	59,02	248,30	26
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>35,72</b>	<b>2,62</b>	<b>36,18</b>	<b>10,58</b>	<b>156,67</b>	<b>1068,49</b>	<b>43,65</b>
Перед сном.									
7/7	Снежок	200	5,80	5,80	5,00	0,00	8,00	104,00	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>104,00</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>90,13</b>	<b>35,06</b>	<b>93,92</b>	<b>18,13</b>	<b>374,08</b>	<b>2658,31</b>	<b>93,19</b>

Калькулятор  В. Б. Константин  
Кладовщик  Н. П. Кузьминых  
Мед. работник  Е. Н. Валиева

## 11 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	витами С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак.									
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
18/9	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
<b>Итого за 'Первый завтрак.'</b>			<b>5,24</b>	<b>2,98</b>	<b>10,75</b>	<b>0,76</b>	<b>25,51</b>	<b>215,36</b>	<b>0,52</b>
Завтрак.									
7/3	Суфле творожное	220	32,37	32,77	26,65	4,60	30,64	494,06	0,5
11/9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
2/9	Батон нарезной витаминизированный	20	1,52	0,00	0,16	0,16	10,36	49,04	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Завтрак.'</b>			<b>35,71</b>	<b>34,21</b>	<b>28,60</b>	<b>4,86</b>	<b>56,91</b>	<b>626,82</b>	<b>0,7</b>
Обед									
36/1	Винегрет с фасолью 2 вариант	100	1,27	0,00	4,54	5,15	8,61	76,77	3,77
27/2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	0,04	4,02	0,05	10,03	79,18	0
5/2	Мясо отварное (для супов)	10	2,74	2,71	1,95	0,00	0,27	29,43	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
10/2	Сметана (для супа)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
35/3	Оладьи из печени по-купецки	120	23,35	22,92	15,41	0,21	12,08	279,59	14,86
2/14	Соус сметанный	20	0,24	0,13	1,46	0,01	0,87	17,62	0,01
18/4	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	150	6,03	0,04	5,22	1,57	30,63	185,78	0
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>40,34</b>	<b>25,98</b>	<b>34,15</b>	<b>7,60</b>	<b>107,91</b>	<b>878,03</b>	<b>25,65</b>
Полдник									
2/9	Булочка пшеничная	80	6,08	0,00	0,64	0,64	41,44	196,17	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>11,88</b>	<b>5,80</b>	<b>7,04</b>	<b>0,64</b>	<b>50,84</b>	<b>313,29</b>	<b>2,6</b>
Ужин									
14/3	Мясо говядины, тушенное в томатном соусе	100	15,54	16,78	13,88	0,05	4,48	204,19	2,37
14/4	Рис отварной	150	3,64	0,05	5,16	0,51	37,26	210,62	0
6/1	Огурцы соленые (консервированные)	60	0,48	0,00	0,06	0,06	1,50	8,57	3
10/6	Компот из чернослива и изюма	200	0,33	0,00	0,07	0,08	23,40	90,20	0,14
18/9	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,00	0,12	0,12	7,77	36,78	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
13/8	Яблоки (без потерь)	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	20
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>24,57</b>	<b>16,83</b>	<b>20,58</b>	<b>2,11</b>	<b>114,29</b>	<b>725,08</b>	<b>25,51</b>
Перед сном.									
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>4,00</b>	<b>5,13</b>	<b>3,13</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>69,15</b>	<b>0,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>121,75</b>	<b>90,93</b>	<b>104,25</b>	<b>15,96</b>	<b>360,95</b>	<b>2827,73</b>	<b>55,74</b>

Калькулятор  В.Б. Константин  
Кладовщик  Н.П. Кузьминых  
Мед работник  Е.Н. Валиева

12 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С.мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Первый завтрак									
8/13	Яйцо отварное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	0,28	62,78	0
3/13	Сыр порциями	10	2,58	2,58	2,61	0,00	0,00	34,36	0,07
18/9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,24	0,24	15,54	73,56	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
<b>Итого за 'Первый завтрак'</b>			<b>10,31</b>	<b>7,66</b>	<b>7,54</b>	<b>0,34</b>	<b>20,63</b>	<b>190,95</b>	<b>0,07</b>
Завтрак									
4/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	220	5,84	2,59	5,60	0,35	31,42	197,88	0,46
12/1	Бутерброд горячий с маслом и сыром	120	15,24	10,68	25,62	0,48	31,34	419,49	0,28
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>24,72</b>	<b>16,17</b>	<b>34,56</b>	<b>1,43</b>	<b>77,77</b>	<b>717,63</b>	<b>1,26</b>
Обед									
Салат из свежих огурцов и сладкого перца с луком и маслом									
43/1	Соль йодированная (для обработки свежих овощей)	100	0,91	0,00	5,00	5,00	4,69	64,44	46,65
31/1	Свекольник с мясом	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
8/2	Петрушка для супов	250	6,49	5,00	6,21	0,17	11,74	124,10	13,53
6/2	Сметана (для супа)	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
10/2	Сельдь с луком (2 вариант)	5	0,13	0,13	0,75	0,00	0,17	8,02	0,02
35/1	Пюре картофельное	120	12,55	12,75	7,57	2,14	4,37	133,08	1,71
12/4	Напиток из шиповника	150	3,28	0,72	5,06	0,51	23,86	152,73	25,77
21/6	Хлеб пшеничный	200	0,67	0,00	0,27	0,27	28,51	108,89	8
18/9	Хлеб ржаной	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Киви (без потерь)	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
8/8	Итого за 'Обед'	100	0,80	0,00	0,40	0,40	11,90	52,77	180
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>29,43</b>	<b>18,59</b>	<b>25,96</b>	<b>9,19</b>	<b>115,06</b>	<b>783,70</b>	<b>278,6</b>
Полдник									
14/9	Печенье	20	4,80	0,00	0,30	0,00	9,26	59,69	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>10,60</b>	<b>5,80</b>	<b>6,70</b>	<b>0,00</b>	<b>18,66</b>	<b>176,81</b>	<b>2,6</b>
Ужин									
21/3	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	100	11,17	10,62	11,27	0,16	10,31	185,68	1,1
8/4	Макаронные изделия отварные	150	5,31	0,04	3,77	0,66	34,12	191,21	0
9/1	Помидоры свежие	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	14,7
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,20	0,20	12,95	61,30	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>22,67</b>	<b>10,66</b>	<b>16,04</b>	<b>1,62</b>	<b>97,72</b>	<b>617,27</b>	<b>19,8</b>
Перед сном.									
6/7	Ряженка	200	5,80	5,80	8,00	0,00	8,00	131,00	1,4
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>5,80</b>	<b>5,80</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>131,00</b>	<b>1,4</b>
<b>Итого за день</b>			<b>103,54</b>	<b>64,67</b>	<b>98,80</b>	<b>12,58</b>	<b>337,85</b>	<b>2617,37</b>	<b>303,7</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
Кладовщик  Н.П.Кузьминых  
Мед. работник  Е.Н.Валиева

13 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Итамин С.мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
8/10	Каша молочная "Дружба"	220	6,60	3,10	9,24	0,00	32,30	237,61	0,23
1/13	Масло сливочное	15	0,12	0,12	10,88	0,00	0,20	99,10	0
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
10/5	Чай с сахаром 3 вариант	200	0,38	0,00	0,09	0,10	4,81	20,24	0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b> 10:00		<b>10,89</b>	<b>3,22</b>	<b>20,60</b>	<b>0,50</b>	<b>63,21</b>	<b>479,55</b>	<b>0,23</b>
6/9	Конфеты шоколадные	30	2,12	2,25	8,95	0,00	15,10	145,21	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
	<b>Итого за '10:00'</b> Обед		<b>7,92</b>	<b>8,05</b>	<b>15,35</b>	<b>0,00</b>	<b>24,50</b>	<b>262,33</b>	<b>2,6</b>
Салат из отварного картофеля, кукурузы и									
18/1	репчатого лука с растительным маслом	100	1,86	0,00	4,27	4,27	13,52	98,69	3,25
14/2	Суп Янтарный с мясом	250	8,75	7,22	9,17	0,24	11,69	161,63	13,98
3/3	Биточки по белорусски	90	16,52	17,40	14,41	4,51	1,31	200,21	0,1
1/4	Капуста тушеная	180	4,28	0,00	5,90	5,90	17,51	131,54	33,58
25/6	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,02	0,02	20,34	80,17	2,56
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
	<b>Итого за 'Обед'</b> Полдник		<b>37,99</b>	<b>24,62</b>	<b>34,64</b>	<b>15,82</b>	<b>106,94</b>	<b>872,19</b>	<b>53,48</b>
9/8	Мандарины (без потерь)	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	45,6
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
	<b>Итого за 'Полдник'</b> Ужин		<b>1,96</b>	<b>0,00</b>	<b>0,44</b>	<b>0,24</b>	<b>31,88</b>	<b>135,20</b>	<b>49,6</b>
10/1	Салат "Зимний"	100	1,38	0,00	4,62	4,62	9,41	83,03	0,71
13/9	Пельмени Детские	220	23,13	15,97	12,15	0,00	56,80	428,38	0,09
2/14	Соус сметанный	20	0,24	0,13	1,46	0,01	0,87	17,62	0,01
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
	<b>Итого за 'Ужин'</b> Перед сном.		<b>32,19</b>	<b>16,10</b>	<b>19,31</b>	<b>5,52</b>	<b>130,26</b>	<b>815,46</b>	<b>4,81</b>
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
	<b>Итого за 'Перед сном.'</b> <b>Итого за день</b>		<b>94,95</b>	<b>57,12</b>	<b>93,47</b>	<b>22,08</b>	<b>362,29</b>	<b>2633,89</b>	<b>111,5</b>

Калькулятор  В.Б. Константин  
 Кладовщик  Н.П. Кузьминых  
 Мед. работник  Е.Н. Валиева

14 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	итами С, мг
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			
Завтрак									
12/9	Оладьи с маслом	220	16,11	4,77	22,83	0,00	85,59	610,13	0,6
11/9	Молоко сгущенное	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	0,2
1/13	Масло сливочное	10	0,08	0,08	7,25	0,00	0,13	66,06	0
2/9	Батон нарезной витаминизированный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
5/5	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	3,64	2,90	3,34	0,60	15,02	100,26	0,52
<b>Итого за 'Завтрак'</b>			<b>25,07</b>	<b>9,19</b>	<b>35,52</b>	<b>1,00</b>	<b>137,74</b>	<b>962,54</b>	<b>1,32</b>
10:00									
13/8	Яблоки (без потерь)	200	0,80	0,00	0,80	0,80	23,20	97,36	20
<b>Итого за '10:00'</b>			<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>23,20</b>	<b>97,36</b>	<b>20</b>
Обед									
39/1	Салат с сыром	100	8,16	7,01	10,74	0,09	6,61	152,28	2,31
15/2	Суп из овощей	250	1,79	0,00	5,73	6,51	12,05	103,90	8,55
33/2	Мясо индейки отварное (для супа)	10	2,88	0,00	2,68	0,00	0,27	36,52	0,06
6/2	Петрушка для супов	2	0,07	0,00	0,01	0,01	0,19	1,02	2,94
1/3	Азу	220	19,65	16,67	23,18	8,84	25,11	385,61	2,84
28/6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	4
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Обед'</b>			<b>39,99</b>	<b>23,68</b>	<b>43,41</b>	<b>16,33</b>	<b>107,41</b>	<b>965,76</b>	<b>20,7</b>
Полдник									
15/9	Пирожное Медвежонок Барни	30	1,80	1,80	5,70	0,00	15,09	115,05	0
5/7	Молоко 0,2 л т/п	200	5,80	5,80	6,40	0,00	9,40	117,12	2,6
<b>Итого за 'Полдник'</b>			<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>12,10</b>	<b>0,00</b>	<b>24,49</b>	<b>232,17</b>	<b>2,6</b>
Ужин									
9/11	Рыба, запеченная с яйцом 100/40	120	20,53	21,73	11,37	0,00	3,48	198,27	0,25
2/14	Соус сметанный	10	0,12	0,07	0,73	0,01	0,43	8,81	0
14/4	Рис отварной	150	3,64	0,05	5,16	0,51	37,26	210,62	0
12/1	Салат Мозаика	100	1,59	0,00	5,06	5,06	8,63	82,32	3,87
35/6	Напиток из сухофруктов (изюм) 2 вариант	200	0,53	0,00	0,00	0,00	34,96	133,37	0
18/9	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,00	0,40	0,40	25,90	122,61	0
20/9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	0
<b>Итого за 'Ужин'</b>			<b>32,84</b>	<b>21,85</b>	<b>23,20</b>	<b>6,46</b>	<b>127,34</b>	<b>833,35</b>	<b>4,12</b>
Перед сном.									
2/7	Йогурт фруктовый	125	4,00	5,13	3,13	0,00	5,50	69,15	0,75
<b>Итого за 'Перед сном.'</b>			<b>4,00</b>	<b>5,13</b>	<b>3,13</b>	<b>0,00</b>	<b>5,50</b>	<b>69,15</b>	<b>0,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>110,30</b>	<b>67,45</b>	<b>118,16</b>	<b>24,59</b>	<b>425,68</b>	<b>3160,33</b>	<b>49,49</b>

Калькулятор  В.Б.Константин  
Кладовщик  Н.П.Кузьминых  
Мед.работник  Е.Н.Валиева

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. СамИин 2.3/2.4.3590-20 7-11 лет

Наименов ание	Норм а	1 (01.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	2 (02.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	3 (03.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	4 (04.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	5 (05.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	6 (06.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	7 (07.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	8 (08.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	9 (11.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	10 (13.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	11 (14.01.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	12 (09.02.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	13 (10.02.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	14 (12.02.2 022. 022. Нитраты вт.дети до 10 лет)	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выно днен ис,% от дн.но рмы	
Пшеница цельнозв цельнозв	99	102.2	80.6	108.5	111.8	95.3	118.9	82.0	83.5	121.7	95.0	110.3	90.5	90.1	103.5	1393.9	99.6	101	
Белки, г	0	60.7	44.6	77.2	58.8	49.5	76.4	46.5	42.7	90.9	57.1	67.4	59.4	35.1	64.7	831.0	59.4		
в т.ч. жив.; г	0																		
Жиры, г	101	84.3	96.3	95.7	119.9	87.4	78.4	72.0	101.2	104.3	93.5	118.2	65.7	93.9	98.8	1309.6	93.5	93	
в т.ч. раст., г	0	18.2	29.9	13.0	27.6	15.2	23.5	18.1	21.1	16.0	22.1	24.6	20.1	18.1	12.6	280.1	20.0		
Углеводы, г	320	338.1	351.0	325.2	356.4	325.0	374.4	375.1	329.5	361.0	362.3	425.7	354.5	374.1	337.9	4990.0	356.4	111	
Моно- и дисахара, г	320	118.6	125.7	122.8	152.7	148.8	148.5	138.3	97.1	141.5	131.7	153.9	143.9	149.1	120.1	1892.7	135.2		
Крахмал, г	0	187.8	196.0	176.4	171.2	146.9	193.0	210.7	204.6	189.9	202.3	240.3	179.7	195.1	186.4	2680.3	191.5		
Пищевые волокна, г	0	31.6	29.3	25.9	32.6	29.4	32.9	26.1	27.8	29.6	28.2	31.5	30.9	29.9	31.3	417.0	29.8		
Витамин В1, мг	1.2	1.3	1.5	1.1	1.1	1.0	1.2	1.1	1.4	1.2	1.1	1.2	1.1	1.2	1.2	16.7	1.2	99	
Витамин В2, мг	1.4	1.9	2.5	1.9	2.4	1.7	1.7	2.6	1.1	3.7	1.5	1.6	1.8	1.7	2.1	28.2	2.0	144	
Витамин С, мг	60	29.4	38.2	152.3	260.0	96.7	181.6	64.6	84.7	55.7	111.5	49.5	48.9	93.2	303.7	1570.0	112.1	187	
Витамин А, мкг	0	1702.8	1260.4	843.2	1412.0	1164.6	1502.4	1556.8	1691.2	1612.0	953.7	1665.9	1264.1	2548.8	1003.9	20181.8	1441.6		
Витамин Е (токоферол, мг)	0	11.7	17.9	12.7	17.2	12.6	14.7	15.7	9.1	11.8	14.0	20.1	15.4	12.7	12.2	197.8	14.1		
К, мг	0	3599.1	3321.4	3728.8	3867.1	4671.3	3461.8	3329.3	3804.2	3570.6	4002.7	3798.1	4100.1	4659.7	4394.0	54308.2	3879.2		
Ca, мг	0	1262.5	714.0	1142.1	1262.2	761.3	1022.6	701.9	618.9	1127.0	927.9	981.2	1086.3	821.8	1245.8	13675.5	976.8		
P, мг	0	1715.2	1404.6	1704.9	2008.8	1405.7	1702.4	1418.5	1298.7	1920.1	1412.4	1535.2	1611.9	1567.0	1948.4	22653.8	1618.1		
Mg, мг	0	457.2	316.7	346.8	459.9	403.7	419.2	299.0	355.0	424.1	341.3	347.5	356.7	457.2	423.5	5407.8	386.3		
Fe, мг	0	21.4	24.4	14.5	21.7	22.9	23.3	23.4	18.9	29.9	22.5	19.6	25.7	19.8	22.6	310.6	22.2		
Zn, мкг	0	0.0	2054.8	430.1	0.0	348.8	0.0	15744.0	10752.8	216.0	0.0	10752.8	0.0	0.0	0.0	40299.2	2878.5		
I, мкг	0	0.0	40.7	0.8	0.0	32.9	0.0	31.7	20.0	0.2	0.0	20.0	0.0	0.0	0.0	146.5	10.5		
Se, мкг	0	0.0	23.9	2.9	0.0	0.0	0.0	130.6	73.3	1.5	0.0	73.3	0.0	0.0	0.0	305.5	21.8		
Каротин ост-в, мкг	2585	2470.3	2553.1	2564.6	2908.0	2416.5	2632.2	2440.8	2530.4	2827.7	2633.9	3160.3	2323.9	2658.3	2617.4	36737.4	2624.1	102	