

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 "КИПТ" Центральный"
О.Ю.Г.прилюк



Примерное цикличное 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.	Ca	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	0,12	2,07	14,33	7,39	10,4	13,57	0,47	0	79,8	0,42	0,03	6
	Или икра кабачковая	60	1,07	0,00	2,48	0,00	0,00	4,20	42,60	16,9	6,79	15,66	0,42	0	16,8	1,26	0,01	2,3
	(промышленного производства)																	
413	Колбаса молочная, либо сосиски, либо сардельки отварные с соусом красным основным	50/30	6,02	5,76	8,74	0,02	0,02	2,59	113,22	13	10,1	66,11	0,75	6,04	60,52	0,2	0,07	0,25
	Или с маслом сливочным	5	0,02	0,03	3,63	0,00	0,00	0,04	32,90	0,53	0	0,83	0,01	17,7	32,65	0,05	0	0
268	Гречка вязкая	150	4,57	0,04	5,57	1,25	1,25	38,99	230,12	7,43	66,1	99,68	2,23	24,8	46,47	0,37	0,12	0
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 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
	Итого за прием		18,38	11,02	20,47	1,93	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	0,05	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
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,86	0,14	4,15	0,29	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	24,37	4,00	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	25,80	4,00	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	2,98	0,44	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	1,26	0,00	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	0,26	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	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	0,26	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		34,43	24,52	33,91	5,61	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	54,38	7,54	7,54	175,32	1432,80	622,9	162,3	949,8	7,9	161,4	484,82	5,72	0,69	36,55

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.	в т.ч. раст.	всего	в т.ч. раст.	Са			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																			
Нарезка из огурца и перца																			
169	болгарского с зеленым, маслом растительным	60	0,51	0,00	3,31	3,76	1,64	39,52	10,9	6,41	17,63	0,29	0	48,15	0,79	0,02	13,9		
Или зеленый горошек консервированный (после термической обработки)																			
761	Паста со сливками, шпинатом и сыром	150	6,64	2,24	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		
762	Или паста со сливками и сыром	150	6,85	2,43	7,10	0,57	29,61	215,52	83,9	11,4	287,8	0,7	32,1	58,63	0,83	0,06	0,1		
146	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	14,92	59,89	3,15	0,8	1,43	0,08	0	0,14	0,01	0	1,12		
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)																			
200	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		
50	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																			
Обед			18,83	10,44	15,10	5,12	95,56	611,66	338,7	77,77	548,70	3,31	41,66	207,05	2,78	0,25	18,09		
154 Салат из свежей капусты с морковью																			
60	Или салат из квашеной капусты с луком, маслом растительным	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	4,92		
54	Борщ сибирский со сметаной	200/5	1,92	0,67	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	17,84	13,96	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	13,93	10,05	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	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		
625 "Валетек"																			
200	Или компот из свежих фруктов и ягод	200	0,14	0,00	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		
50	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		
30	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	30	1,98	0,00	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																			
Итого за день			26,58	14,63	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		
			45,41	25,07	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.	Са	Mg			P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Завтрак																			
26	Бутерброд с сыром плавленным, зеленью	40/15/1	6,09	3,08	3,44	0,40	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	6,05	3,08	3,44	0,40	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	3,78	2,85	3,70	0,12	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	5,16	5,22	5,60	0,06	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	
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. д.)	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		22,83	19,35	17,44	0,88	0,88	84,16	594,61	439,0	53,72	489,91	2,40	51,60	142,80	1,19	0,40	2,66	
	Обед																		
38	Помидоры свежие порционно с маслом растительным	60	0,65	0,00	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	0,84	0,89	0,06	0,00	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	4,57	2,67	11,73	0,26	0,26	9,90	166,43	84,8	14,3	84,92	0,78	62,1	114,7	0,51	0,05	11,4	
	Котлета рыбная из минтая "Морское чудо" с маслом	75/5	9,77	10,39	11,59	7,49	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	3,26	0,70	4,81	0,50	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	0,67	0,00	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	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	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)	150	0,92	0,00	0,40	0,45	0,45	12,22	64,00	33	14,4	22,19	1,63	0	9,75	0,3	0,04	21	
	Итого за прием		25,31	13,76	32,67	12,84	12,84	107,08	861,33	234,2	89,9	430,3	4,8	125,3	300,1	5,0	0,3	34,3	
	Итого за день		48,14	33,11	50,11	13,72	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

№ 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	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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			
299	Запеканка из творога с сухофруктами и овсяным штрейзелем, с соусом вишневым	130/20	16,74	14,62	16,61	1,22	36,57	304,18	131	39,3	213,5	1,3	85,5	193	1,24	0,09	0,62			
959	Или со сгущенным молоком Какао с молоком (2 вариант)	20	1,44	1,44	1,70	0,00	11,10	63,48	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	9,4	0,04	0,01	0,2			
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	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			
	Итого за прием	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			
	Обед		24,96	19,89	29,19	1,93	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	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			
75	Пастительным зеленью 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	24,36	2,25	0,03	2,51			
138	Суп картофельный с бобовыми	200	4,67	0,02	3,28	0,42	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	1,17	0,00	0,14	0,16	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	10,69	10,98	10,85	0,63	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	12,38	11,20	10,93	3,72	13,15	201,19	10	17	109,3	1,85	0	0	2,55	0,06	0,16			
	Сложный гарнир:																			
268	Гречка вязкая	100	3,04	0,02	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	1,50	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			
	Напиток витаминизированный																			
257	"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			
	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			
	ценность яблок, апельсин)	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		27,94	12,61	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		52,90	32,50	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.	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 омлете	50/30	12,22	12,76	7,53	5,18	5,18	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	0,49	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	0,53	0,53	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	0,05	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	Щи 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	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	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

№ 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. жив.	всего	в т.ч. раст.	Ca			Mg	P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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. п.)	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.	Са	Mg			P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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
296	Пудинг из творога с соусом клубничным	120/30	17,68	16,61	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	30	2,16	2,16	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
	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	1,01	24
	Хлеб витаминный ржано-пшеничный	25	1,65	0,00	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		23,92	19,56	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
	Обед																
312	Салат из морской капусты с луком	60	0,49	0,43	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	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	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	"Светофор" с маслом	75/5	11,04	10,74	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	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	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
	Напиток витаминизированный																
257	"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
19	Или компот из апельсинов	200	0,26	0,00	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	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	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	2,18	0	13	0,4	0,05	28
	Итого за прием		31,45	17,71	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	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

№ 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			
Завтрак																			
11	Бутерброд с джемом	20/20		1,68	0,00	0,20	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	0,00	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)	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	
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	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	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			24,03	20,25	28,53	1,01	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)	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	
	Или кукуруза/горошек зеленый консервированные (после термической обработки)	60		2,09	0,00	0,18	0,21	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	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	10		1,17	0,00	0,14	0,16	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	75/5		14,41	13,96	11,07	4,27	3,27	171,51	82,3	35,1	152	0,62	42,3	68,02	2,48	0,07	0,07	
366	Котлеты или биточки рыбные	75/5		10,82	10,58	8,60	4,61	9,96	160,42	31,2	37,6	137,3	0,74	20,2	37,86	2,71	0,12	1,81	
211	"Особые" с кальмаром, маслом	150		3,63	0,03	5,29	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	0,53	38,71	215,57	5,46	26,3	80,33	0,54	21	23,63	0,26	0,04	0	
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	
"Валетек"																			
590	Или кисель из ягод	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	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			29,80	16,04	22,84	6,26	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	184,11	1446,18	550,6	205,1	855,5	8,5	470,8	847,3	6,71	0,92	41,25	

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.	Ca	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, пшениная, 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	
	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	
147	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, 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	
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	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	0	
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	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, апельсин)	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	0	
	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	0	
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	0	

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.	Ca	Mg			P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,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 (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
4	Или огурец соленый (порционно)	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

№ 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																		
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)	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	
	Фрукт (посчитана пищевая ценность яблок, апельсин)	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 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	
	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	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	0	
	Обед																	
40	Салат из огурцов с зелёным 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	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	"Валетек"	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	0	
	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	0	

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	А,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, пшенная, 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, говядиной 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	0,04	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

№ 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																		
27	Горячий бутерброд со сметаной, сыром, зеленью	35	3,50	2,11	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	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	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	
961	Или со стуженным молоком	30	2,16	2,16	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	
	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	25	1,65	0,00	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	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	3,31	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	0,05	0,00	4,04	22,15	24,3	15,7	26,1	0,31	0	0	0,12	0	12	
129	Рассольник ленинградский со	200/5	1,86	0,14	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	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом и луком	60/30	8,32	7,24	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	Щоре картофельное	150	3,26	0,70	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	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	
255	Или напиток из смородины	200	0,32	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 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	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	2,18	0	13	0,4	0,05	28	
Итого за прием			22,11	8,08	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	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	

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.	Ca	Mg			P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	C,мг		
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	40/25	3,28	0,00	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	11,35	11,10	13,75	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
340/168	Или омлет запеченный натуральный с маслом	150/5	15,09	15,05	22,05	0,00	0,00	2,47	268,35	105	12,3	189,2	2,59	317	371,36	0,81	0,54	12,9
	Чай яблочный	200	0,26	0,00	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. 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
	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		21,70	19,30	18,78	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	2,64	4,53	3,00	3,00	0,11	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, говядиной отварной, сметаной	200/20/5	6,97	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	19,12	10,26	5,06	5,06	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	0,03	5,29	0,49	0,49	33,49	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	0,00	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
86	Или компот из клубники	200	0,16	0,18	0,09	0,00	0,00	14,85	57,88	0,4	0	0	0,04	0	0	0	0	0
274	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
11	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
	Итого за прием		37,58	27,32	28,94	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		59,28	46,62	47,72	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.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,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 сгущенным 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	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	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				
		всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	30/25	2,49	0,00	0,30	0,30	0,30	32,03	141,73	9,84	12,1	30,51	0,7	0	12,5	0,59	0,05	0,59
161	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	3,64	4,25	0,26	0,26	19,53	139,89	136	18	113,5	0,39	19,8	36,5	0,32	0,06	0,65
961	Кофейный напиток с молоком (2 вариант)	200	5,16	5,22	5,60	0,06	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	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		19,95	17,06	14,67	0,74	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	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	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	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	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	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	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	0,55	26,57	135,03	12,7	18,2	47,85	1,1	0	0	0,72	0,09	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
	Итого за прием		34,07	21,96	26,16	12,58	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	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

№ 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																			
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	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		
	Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт, снежок, кефир, ряженка и т. п.)	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																			
	Обед		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		
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		
Сложный гарнир:																			
159	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		
43	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		
257	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		
280	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																			
	Итого за день		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		
			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.	всего	в т.ч. раст.	Са	Mg			P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг		
Завтрак																		
11	Бутерброд с джемом	20/15	1,65	0,00	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		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		26,17	314,51	178	27,7	225,9	0,78	88,5	102,86	0,66	0,05	4,42
959	Или со сгущенным молоком	30	2,16	2,16	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
	Какао с молоком (2 вариант)	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 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		24,88	22,72	17,92	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		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		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		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		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		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		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 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		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	ТЭ,мг	В1,мг	C,мг
Завтрак																		
12	Яйцо вареное	40	5,08	5,08	4,60	0,00	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 яблоками) с маслом	150/5	5,79	2,64	6,55	1,06	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	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	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	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. п.)	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		23,63	21,14	21,37	1,34	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	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	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	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	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	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 "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
590	Или кисель из клюквы	200	0,10	0,01	0,04	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	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	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		26,52	15,36	21,66	7,55	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	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.	всего	в т.ч. раст.			Ca	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		
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	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		
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	выполнение, %	Обед, ккал	выполнение, %	Итого, ккал	выполнение, %
	(25% от суточного рациона)		(35% от суточного рациона)		(60% от суточного рациона)	
	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