

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»  
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»)  
Аккредитованный орган инспекции

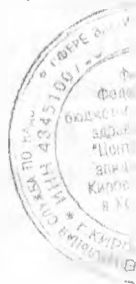
Аттестат аккредитации от 02.07.2015 № RA.RU.710076

филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Котельничском районе  
(филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Котельничском районе)


612600, г. Котельнич, ул. Луначарского, д. 46,

телефон (факс) (83342) 4-13-30 E-mail: [koteln@sanepid.ru](mailto:koteln@sanepid.ru) <http://www.sanepid.ru>

ОКПО 73606667 ОГРН 1054316558669, ИНН/КПП 4345100758/431302001



УТВЕРЖДАЮ  
Главный врач филиала,  
Заместитель руководителя органа  
инспекции

  
\_\_\_\_\_ О.М.Носова  
М.П.

«28» декабря 2017г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 03-18-2018-ГЗ**

о соответствии (не соответствии) санитарным правилам и нормативам  
примерного четырнадцатидневного меню для организованного питания детей-  
сирот возрастных категорий 7-11 лет, 12- 18 лет Кировского областного  
государственного общеобразовательного бюджетного учреждения для детей- сирот  
и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
имени Г.С.Плюснина с. Верховонданка Даровского района»  
по адресу: 612162, Кировская область, Даровской район, с. Верховонданка,  
ул. Набережная, д.7а

Юридический адрес: 612162, Кировская область, Даровской район, с.  
Верховонданка, ул.Набережная, д.7а.

На основании предписания территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Котельничском районе № 275 от 25.12.2017г. «О проведении санитарно-эпидемиологических экспертиз, обследований, испытаний и токсикологических, гигиенических и иных видов оценок» проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного четырнадцатидневного меню для организованного питания детей- сирот возрастных категорий 7-11 лет, 12-18 лет Кировского областного государственного общеобразовательного учреждения для детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Г.С.Плюснина с. Верховонданка Даровского района» по адресу: 612162, Кировская область, Даровской район, с. Верховонданка, ул. Набережная, д.7а, на соответствие обязательным требованиям санитарных правил и нормативов, включающих следующие виды инспекции: санитарно-эпидемиологическую экспертизу. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена врачом по общей гигиене Наймушиной С.Н., сертификат специалиста №0152241141223 от 21 июня 2016 года, действителен до 21 июня 2021 года, с 25.12.2017г. по 28.12 2017 года.

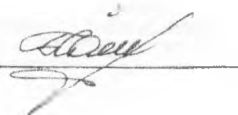
#### **Представлены документы:**

-примерное 14-ти дневное меню для организованного питания детей- сирот и детей, оставшихся без попечения родителей Кировского областного государственного общеобразовательного учреждения « Школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Г.С.Плюснина с. Верховонданка, Даровского района» возрастных категорий 7-11 лет и 12- 18 лет на осенне-зимний период.

#### **Установлено:**

Согласно представленного предписания территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Котельничском районе № 275 от 25.12.2017года санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного 14-ти дневного меню для организованного питания детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, возрастных категорий 7-11, 12- 18 лет Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья им. Г.С.Плюснина с. Верховонданка Даровского района»на осенне-зимний период (далее КОГОБУ для детей-сирот ШИ ОВЗ им.Г.С.Плюснина) , проведена по проверке соответствия СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»(далее СанПиН 2.4.5.2409-08).

Подпись исполнителя:



Для обеспечения здоровым питанием обучающихся в образовательном учреждении представлено примерное четырнадцатидневное меню для двух возрастных категорий.

Меню составлено с учётом рекомендованной формы составления примерного меню, что соответствует п.6.4 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню разработано фельдшером, утверждено руководителем образовательного учреждения, что соответствует п.6.5 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню разработано на осенне-зимний период года, дифференцировано по возрастам, составлено с учётом необходимого количества основных пищевых веществ(белков, жиров, углеводов) и суточной калорийности, что соответствует п.6.6 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Меню предусматривает 6-ти разовое питание. Интервалы между приёмами пищи составляют 2 часа 20 минут, что соответствует п. 6.8 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Масса порций блюд для обеих возрастных категорий одна и та же:  
-каша- 200 г (норма для детей 7-11 лет 150-200 г, 11 и старше 200-250 г);  
-суп- 250 г (норма для детей 7-11 лет 200-250г, 11 и старше 250-300г);  
-салат-100 г (норма для детей 60-100 г для детей 7-11 лет и 100-150 г для детей 11 и старше лет);  
-мясо, рыба - 100 г(норма для детей 7-11лет 80-120 г, 12 - 18 лет 100-120 г), в день;

-гарнир-200 г(норма для детей 7-11 лет150-200 г, 11 лет и старше 180-230 г), что соответствует п. 6.9 приложение №3 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Среднее содержание белков, жиров, углеводов и калорийность примерного меню составляет: 125г, 134,г, 526г, 3399,7 Ккал для обеих возрастных категорий(норма для детей 7-11 лет:77г, 79 г, 335 г,2350 Ккал, для детей 11 и старше лет: 90г, 92 г, 383г.,2713Ккал), что соответствует п.6.9 приложение №4 таблица 1.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, содержанию витаминов и микроэлементов, приводятся ссылки на рецептуры, что соответствует п.6.10 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня, что соответствует п.6.13 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Распределение энергетической ценности по приёмам пищи составляет:

-завтрак- 20,01 %(норма 20%);  
-2й завтрак- 10.04%(норма 10%);  
-обед- 30,2 %(норма 30%);  
-полдник- от 14,8 до 15,02%(норма 15%);  
-ужин- 20,03%(норма 20%);  
-2й ужин- 5,1%(норма 5%), что соответствует п 6.14 санПиН 2.4.5.2409-08.

Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания соответствует оптимальному: 1:1:4, что соответствует п.6.15 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Питание учащихся соответствует принципам щадящего питания, предусматривающего использование при приготовлении блюд варку, тушение, запекание, что соответствует п.6.16 СанПиН 2.4.5.2409-08

Ежедневно в рационах питания включены мясо, молоко, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный с каждым приемом пищи. Рыба, творог, яйца, сыр включаются в рекомендованные сроки. Кисломолочные напитки выдаются ежедневно в качестве второго ужина, что соответствует п.6.17 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Завтрак состоит из одной или двух закусок, горячего блюда и напитка, что соответствует п.6.18 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Обед включает закуску, первое, второе(основное горячее блюдо) и напиток, что соответствует п.6.19 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В полдник дети получают соки, кондитерские изделия без крема, выпечные изделия, яйцо вареное, что соответствует п.6.20 СанПиН 2.4.5.2409-08.

Ужин состоит из закуски(овощное блюдо), второго основного горячего блюда: гарнира и блюда из мяса, рыбы или птицы и напиток, что соответствует п.6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08.

В соответствии с п.6.21 СанПиН 2.4.5.2409-08 на 2й ужин ежедневно выдаются кисломолочные напитки, сыр или яйца

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Примерное четырнадцатидневное меню для организованного питания детей-сирот возрастных категорий 7-11 лет, 12 - 18 лет Кировского областного государственного общеобразовательного бюджетного учреждения для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Школа -интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Г.С.Плюснина с. Верховонданка Даровского района»  
по адресу: 612162, Кировская область, Даровской район, с. Верховонданка, ул. Набережная, д.7а

## СООТВЕТСТВУЕТ:

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Врач по общей гигиене

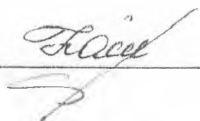


С.Н.Наймушина.

Примечание1. Полная или частичная перепечатка, копирование экспертного заключения без письменного разрешения филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» в Котельничском районе не допускается. Разрешение подтверждается подписью заместителя руководителя ОИ филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» Котельничском районе и печатью с указанием даты выдачи копии.

2. Экспертное заключение составлено в трех экземплярах.

Подпись исполнителя:



Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Г.С. Плюснина с.Верховонданка Даровского района»

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТО Управления

Роспотребнадзора по Кировской области в

Котельническом районе

 И.Н.Федяева

«28» декабря 2017г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ для детей-сирот ШИ ОВЗ

имени Г.С. Плюснина с. Верховонданка

 В.Г. Береснева



## ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ-РАСКЛАДКА

(осенне – зимний период)

Меню разработано фельдшером школы

Двойнишниковой Н.И.

## Пояснительная записка.

1. Примерное меню с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам детей-сирот и с круглосуточным проживанием (7 - 11 лет /11 лет и старше).
2. Воспитанники имеют отклонение в физическом развитии, склонны к частым простудным заболеваниям, страдают психическими расстройствами, для такой категории воспитанников физическая нагрузка является затруднительной.
3. Рацион питания учащихся предусматривает формирование набора продуктов предназначенных для питания детей в течение суток согласно п.п.6.2. СанПиН 2.4.5.2409-08.
4. Согласно п.п. 6.14.СанПиН 2.44.5.2409-08 при организации распределения питания учтено рациональное распределение энергетической ценности. Завтрак – 20%, второй завтрак – 10%, обед – 30%, полдник – 15%, ужин – 20%, второй ужин – 5%.  
При организации питания детей-сирот, детей оставшихся без попечения родителей в школе-интернате руководствуемся актами законодательных органов согласно п.п. 6.30. СанПиН 2.4.5.2409-08.
5. Согласно п.п. 9.3 и 9.4. СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С проводится искусственная С – витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15° С (для компота) и 35° С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.
6. В приблизительном четырнадцатидневном меню потребность в пищевых веществах данного возраста выдерживается усреднено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08.
7. Согласно п. 6.8. СанПиН 2.4.5.2409-08 для детей-сирот с круглосуточным пребыванием предусмотрено шести кратный прием пищи. За 1 час перед сном в качестве второго ужина детям стакан кисломолочного продукта (кефир, ряженка, йогурт и др).

## ЗАВТРАК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
1 ЛЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минеральные вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Суп молочный с крупой	250	250	6.03	01.28	21.04	165.50	198.53	28.83	171.83	0.31	0.08	1.14	38.25
1	Масло сливочное	15	15	0.00	12.30	00.00	112.50	001.50	00.00	003.00	0,00	0,00	0,00	88,50
152	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.90	02.80	14.90	094.00	105.86	00.00	000.00	0.10	0.03	0.52	0.00
25	Салат из моркови	100	100	1.10	04.50	14.50	162.90	002.54	28.40	020.70	0.13	0.04	0.04	0.04
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72	00.65	46.94	226.10	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
<b>Всего за завтрак</b>				16.75	20.53	97.53	792	322.69	61.23	256.43	2.70	0.29	1.66	127.15

## 2 ЗАВТРАК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минеральные вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00	00	23.46	106	16.04	20.12	0.01	0.40	0.03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	75	75	3.8	2.5	28.2	297.5	13.00	17.00	42.5	0.80	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.66	403.5	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

## ОБЕД

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность, гр	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
19	Салат из свежей капусты	100	100	00.86	05.11	02.61	059.80	23.28	13.44	028.24	0.61	0.02	05.55	00.00
44 - 45	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	250	08.61	08.40	14.34	167.25	45.30	47.35	176.53	1.26	0.10	09.11	15.00
96	Котлета мясная	100	100	13.98	15.67	18.29	296.33	42.25	34.38	158.78	1.42	0.09	01.29	61.72
122	Капуста тушеная	200	200	03.70	08.64	46.03	284.70	29.28	58.65	159.45	2.31	0.31	42.00	42.00
138	Компот из смеси сухофруктов. Витамин С.25мг	200	200	00.04	00.00	24.76	094.20	06.40	00.00	003.60	0.18	0.01	01.08	00.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	50	04.30	00.65	22.60	114.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	100	06.60	01.15	01.20	181.00	28.00	8.25	021.75	3.12	0.14	00.00	00.00
<b>Всего за обед</b>				38.95	39.62	129.83	1197.2	167.46	169.29	602.97	10.72	0.71	57.14	118.72

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, Гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	00.72	17.64	180.19	28.8	00.00	00.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай со сливками	200.0	200.0	3.52	3.72	11.3	145.2	05.00	03.00	0.00	0.30	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	0.88	2.08	11.0	1728	04.00	03.0	00.00	0.30	0.02	00.00	0.00
	Яйцо варёное	40	40	5.1	04.6	00.3	063	22.0	04.8	76.8	7.00	0.03	00.00	0.10
<b>Всего за полдник</b>				10.92	11.12	40.24	561.19	59.8	10.8	76.8	11.56	0.12	18.0	0.10

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет	100	100	00.30	05.60	04.60	065.00	38.19	17.23	099.01	01.89	0.05	4.10	2.38
108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	100	100	10.40	20.00	21.20	224.00	24.00	20.00	159.00	01.80	0.04	0.00	0.00
112	Каша рассыпчатая перловая	200	200	08.00	05.84	47.02	199.00	01.62	00.04	216.00	03.24	0.14	0.00	0.02
Г. п	Хлеб пшеничный	50	100	06.97	00.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	02.16	0.14	0.00	0.00
Г. п	Хлеб ржаной	50	50	02.64	00.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	01.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	200	00.10	00.00	16.00	028.00	06.00	00.00	000.00	00.40	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				30.71	38.15	140.64	815.31	121.86	88.17	566.26	10.67	0.44	4.10	2.4

## ВТОРОЙ УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы,	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	2.80	0.10	08.00	118.00	267.0	31.00	211.00	0.22	0.09	1.6	00.04
2	Сыр неострых сортов порционнно	20	20	4.64	5.90	00.00	074.80	176,0	07.00	100.00	0.20	0.01	0.14	52,00
<b>Всего за 2 ужин</b>				7.14	6.00	08.00	192.80	443.0	48.00	253.50	1.02	0.17	1.20	52.04
<b>Всего в день</b>				109.27	117.91	42.9	3960.22	1145.85	392.81	1680.17	29.94	1.60	88.00	317.92



**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ  
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
67	Каша манная молочная жидкая	200	250	7.80	7.62	24.62	22.0	240.21	29.40	195.06	0.37	0.10	01.36	45.90
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	15	0,00	12.30	0,15	112,50	001.50	00.00	003.00	0.00	00.00	00,00	88,50
151	Какао с молоком	200	200	3.52	3.72	25.49	145.20	122.00	14.00	090.00	0.56	00.04	01.30	00.01
Г.п.	Батон нарезной	100	100	6.72	0.65	46.94	226.1	016.80	32.40	081.60	2.16	00.14	00.00	00.00
<b>Всего за завтрак</b>				18.04	24.24	97.2	703.8	555.01	82.80	466.60	3.29	00.29	2.80	97.91

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Сок вишнёвый	200	200	1,00	0.0	13.46	103.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	75	75	3.8	2.5	28.20	250.0	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	41.66	353.0	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
21	Салат из квашеной капусты с яблоками	100	100	01.41	5.08	09.02	087.40	37.37	15.16	027.61	0.51	0.03	32.45	00.00
40	Рассольник Ленинградский	250/25	300/25	02.10	5.11	16.59	206.00	26.45	25.90	071.95	0.98	<b>0.10</b>	07.54	00.00
111	Котлета рубленая из птицы	100	100	12.90	0.65	00.31	130.00	14.25	11.25	150.63	0.51	0.06	00.56	07.50
118	Картофельное пюре	200	200	04.08	6.40	27.26	212.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	50	04.30	0.65	22.60	114.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	100	06.60	1.15	01.20	181.00	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00,00	00.00
141	Кисель плодово-ягодный. Витамин С.25мг.	200	200	00.20	0.00	32.60	132.00	18.00	00.00	004.29	0.60	0.00	00.00	00.00
<b>Всего за обед</b>				26.64	28.34	89.58	1062.4	184.57	119.16	446.09	8.50	0.60	64.77	41.50

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	084.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Отвар шиповника	200.0	200.0	0.00	0.00	12.3	82	04.0	02.0	0.00	0.2	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4.40	5.80	22.30	418.0	05.0	4.00	0.00	0.40	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.12	6.52	37.94	584.60	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат из свёклы с огурцом	100	100	01.4	08.2	08.00	110.0	018.68	19.53	005.78	0.66	0.01	9.30	00.00
89	Рыба припущенная в молоке	100/160	100/160	25.38	21.25	44.61	153.1	056.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	60.00
113	Каша рисовая	200	200	08.80	05.84	47.02	201.0	001.62	00.04	216.00	3.24	0.14	0.00	00.02
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	100	06.97	00.65	46.94	113.0	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	50	02.64	00.46	00.48	072.4	014.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	00.00
137	Компот из свежих яблок	200	200	00.20	00.01	17.2	068.0	006.00	00.00	000.00	0.40	0.00	0.00	00.00
<b>Всего за ужин</b>				19.81	16.41	85.71	117.4	109.04	110.03	333.78	7.06	0.44	10.56	60.00

## ВТОРОЙ УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, гр. 7-11 л.	Выход, гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	06.00	0.10	8.00	118.00	267.0	31.0	211.0	00.22	0.09	1.60	000.04
	Яйцо варёное	40	40	05.10	4.60	0.30	063.00	063.00	22.0	004.8	76.8	7.0	0.03	000.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				11.10	4.70	8.30	181.00	330.00	53.0	215.8	77.02	7.09	1.93	000.04
<b>Всего в день</b>				86.36	82.86	372.39	3515.50	1182.46	386.11	1500.98	101.93	14.99	101.74	199.46

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
3 ДЕНЬ (СРЕДА)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
83	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/40	160/40	33.64	22.81	20.52	421.20	280.44	46.80	410.58	1.39	0.13	0.45	102.60
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	15	0.00	12.30	00.15	112.50	001.50	00,00	003,00	0,00	0,00	0,00	088.50
	Яйцо варёное	40	40	5.10	04.60	00.30	063.00	022.00	04.8	076.8	7.0	0.03	0.00	000.10
149	Чай с молоком	200	200	3.52	03.72	25.49	145.20	122.00	14.00	090.00	0.56	0.04	1.30	000.01
Г.п.	Батон нарезной	100	100	6.72	00.65	46.94	226.10	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	000.00
<b>Всего за завтрак</b>				43.88	44.08	93.44	708	420.74	93.20	585.18	4.11	0.31	1.75	191.11

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Сок виноградный	200	200	1,00	00	23.46	144.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	75	75	3.8	2.5	28.2	198.5	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.61	342.5	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11	Салат «Витаминный»	100	100	00.76	06.09	02.38	067.30	21.85	13.30	040.02	0.57	0.03	0.50	0.00 1
35	Щи из капусты с картофелем	250	250	01.75	04.89	08.49	084.75	43.33	22.25	047.63	0.80	0.06	18.46	00.00
116	Макаронные изделия отварные	200	200	07.36	60.02	35.26	224.60	06.48	28.16	049.59	1.48	0.08	00.00	28.00
92	Гуляш из говядины	100/100	100/100	22.06	18.23	05.88	249.00	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06		53.75
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	04.30	00.65	22.60	114.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60	01.15	01.20	181.00	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00.00	00.00
140	Компот из свежих плодов и ягод. Витамин С.25мг	200	200	00.20	00.20	22.30	110.00	12.00	00.00	002.40	0.80	0.02	00.00	00.00
<b>Всего за обед</b>				12.62	13.99	61.89	943.65	190.99	118.94	381.92	10.24	0.48	27.99	81.75

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	00.72	0.72	17.64	180	28.8	00.00	0.00	3.96	0.05	18.00	00.00		
146	Кисель из яблок с лимоном	200.0	200.0	0.00	0.00	12.3	82	04.0	02.00	0.000	02.00	0.05	4.7	0.00		
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	04.40	5.80	10.0	102.60	05.0	04.00	0.00	0.40.	0.04	00.00	00.00		
3	Бутерброд с колбасой	100	100	27.53	7.47	21.95	183.00	37.1	65.70	337	4.03	0.16	04.97	24.00		
<b>Всего за полдник</b>						22.97	23.23	61.89	547.74	74.9	71.70	337	4.59	0.30	26.97	24.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
26	Салат из моркови с яблоком	100	100	01.2	2.40	09.00	184.00	23.20	00.00	280.00	0.72	0.32	0.00	00.00		
110	Кура тушёная в соусе	100/200	80/160	27.53	7.47	21.95	125.0	31.10	65.70	337.00	4.03	0.21	8.97	24.00		
120	Овощи отварные с жиром	200	200	07.36	6.02	35.26	224.60	06.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00		
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	100	06.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00		
Г.п.	Хлеб ржаной	50	50	02.64	0.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	00.00		
150	Чай из душицы	200	200	00.20	0.00	14.00	028.00	06.00	00.00	000.00	0.40	0.00	0.00	00.00		
<b>Всего за ужин</b>						12.54	10.98	92.37	692.31	88.30	96.82	695.87	8.55	0.82	8.97	52.00

## ВТОРОЙ УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	2.00	0.10	8.00	18.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.60	00.04		
2	Бутерброд с сыром неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	74.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00		
<b>Всего за 2 ужин</b>						6.64	6.00	8.00	192.8	444.0	38.0	311.0	0.42	0.10	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>						103.45	100.67	415.47	3428.05	1033.13	383.08	1916.98	28.84	1.79	62.32	296.91

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
4 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 8-12 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
65	Каша ячневая вязкая	200	200	12.90	04.95	36.21	201.25	005.87	20.50	63.25	0.45	0.03	0.00	025.00
148	Чай с лимоном	200	200	2.90	02.80	14.90	103	105.86	00.00	00.00	0.10	0.03	0.52	000.00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.72	00.65	46.94	226.1	016.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	000.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	15	0.00	12.30	00.15	112.50	001.50	00.00	3.00	0.00	0.00	0.00	088.50
	Яйцо вареное	40	40	5.10	04.60	00.30	063.00	022.00	04.80	76.80	1.00	0,03	0.00	000.10
<b>Всего за завтрак</b>		<b>16.06</b>	<b>16,06</b>	<b>21.32</b>	<b>25.3</b>	<b>98.5</b>	<b>705.85</b>	<b>157,70</b>	<b>224,65</b>	<b>3,71</b>	<b>0,23</b>	<b>0,52</b>	<b>113,60</b>	113.60

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок виноградный	200	200	1,00	00	23.46	144	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.20	243	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				<b>4.8</b>	<b>2.5</b>	<b>51.66</b>	<b>387</b>	<b>29.04</b>	<b>37.12</b>	<b>43.51</b>	<b>1.20</b>	<b>0.11</b>	<b>4.01</b>	<b>0.01</b>

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	100	03.20	08.70	08.60	114.00	18.68	16.26	034.61	0.74	0.05	16.76	00.00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	02.69	02.84	17.14	104.75	24.60	27.00	066.65	1.09	0.11	08.25	00.00
159	Пельмени из говядины	200/5	200/5	24.50	15.00	44.70	393.00	81.83	25.33	149.34	1.02	0.07	00.28	53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	04.30	00.65	22.60	114.00	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60	01.15	01.20	181.00	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00,00	00,00
138	Компот из изюма. Витамин С.25мг	200	200	00.20	00.00	32.60	132.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	00.00	00.00
<b>Всего за обед</b>				<b>26.49</b>	<b>28.34</b>	<b>126.84</b>	<b>1088.75</b>	<b>170.23</b>	<b>157.09</b>	<b>490.49</b>	<b>10.32</b>	<b>0.77</b>	<b>25.01</b>	<b>53.33</b>

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	180	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
142	Кисель молочный	200.0	200.0	3.80	4.50	20.3	155	05.00	4.00	0.00	0.40	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	50	50	0.60	1.30	11.5	325.0	0.400	2.00	0.00	0.20.	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.12	6.52	41.94	498	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
17	Салат картофельный с огурцами	100	100	01.41	6.0	06.6	085.40	37.37	15.16	027.61	0.51	0.03	32.45	0.00
86	Рыба тушёная в томате с овощами	100/75	100/75	20.60	6.1	05.6	165.0	29.40	31.39	234.98	2.80	0.21	01.54	0.00
112	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	200	200	08.80	5.84	47.02	134.94	01.62	00.04	216.00	3.24	0.14	00.00	0.02
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	06.97	0.65	46.94	150.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	00.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	02.64	0.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	00.00	0.00
153	Молоко кипячёное	200	200	05.60	6.4	09.4	116	6.00	00.00	000.00	0.40	0.00	00.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				46.02	25.45	116.04	724.65	102.39	77.71	557.46	10.03	0.59	33.99	0.00

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	8.00	118.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.60	00.04
2	Бутерброд из сыра неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	074.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.00	8.00	192.80	443.0	38.00	311.0	0.42	1.10	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>				104.89	94.11	442.98	3597.05	799.85	366.62	1526.61	30.32	1.85	125.41	209.00

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
50	Суп молочный с макарон изделиями	250	250	7.56	07.00	22.81	184.50	205.93	30.13	180.35	0.66	0.11	01.14	49.00		
1	Масло сливочное	15	15	0.00	12.30	00.15	112.50	001.50	00.00	003.00	0.00	0.00	0.00	188.50		
8	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	100	1.4	04.5	04.80	055	017.58	17.79	032.88	0.84	0.06	20.42	00.00		
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	00.65	46.94	226.91	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	00.00	00.00		
152	Кофейный напиток с молоком	200	200	3.52	03.72	25.49	145.20	122.00	14.00	090.00	0.56	0.04	01.30	00.01		
<b>Всего за завтрак</b>						18.05	23.07	95.39	724.11	346.23	76.53	354.95	3.38	0.29	2.44	137.51

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
51	Сок	200	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01		
66-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.2	198.5	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00		
<b>Всего за 2 завтрак</b>						4.8	2.5	51.61	360	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
7	Салат из свежих помидор с луком	100	100	01.13	6.19	04.72	079.10	17.58	17.79	032.88	0.84	0.06	20.42	00.00		
39	Рассольник «Домашний»	250	250	02.50	2.79	17.00	103.25	25.90	26.50	087.35	1.01	1.10	08.33	00.00		
88	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	100	14.8	7.6	16.6	200	53.38	30.00	183.50	0.74	0,09	00.43	26.25		
119	Пюре розовое	200	200	04.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00		
138	Компот из смеси сухих фруктов. Витамин С.25мг	200	200	00.04	0.00	24.76	094.20	06.40	00.00	003.6	0.18	0.01	01.08	00.00		
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	04.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00		
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.6	1.15	01.2	181	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	0.00	00.00		
<b>Всего за обед</b>						35.6	24.78	114.14	1046.1	191.76	141.14	498.94	8.67	1.67	54.48	60.25

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	180.0	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай со сливками	200.0	200.0	3.52	3.72	11.3	145.2	04.5	2.00	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Вафли	40	40	4.4	5.8	22.3	290.8	04.5	4.0	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.12	6.52	39.94	612	27.8	6.0	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет овощной	100	100	01.35	06.16	07.69	065.00	33.55	21.35	040.17	0.88	0.05	13.25	0.00
109	Птица отварная	100/100	100/100	22.06	18.23	05.88	125	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
116	Макаронные изд. отварные	200	200	07.36	06.02	35.26	224.60	06.48	28.16	049.56	1.48	0.08	0.00	28.00
Г.п	Хлеб пшеничный	100	100	06.97	00.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	02.64	00.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	200	00.10	00.00	15.90	028.00	06.00	00.00	00.00	0.40	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				40.48	31.52	112.15	741.91	142.16	106.01	334.73	8.15	0.37	13.28	81.75

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	8.00	118	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Бутерброд с сыром неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	72.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.0	8.0	192.8	280.00	48.00	253.5	0.42	0.10	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>				84.69	94.94	449.15	3600.92	1013.99	397.80	14443.13	26.18	2.62	93.81	279.56



**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
6 ДЕНЬ (СУББОТА)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
82	Пудинг из творога запеченный со сгущённым молоком	180/20	180/20	13.84	10.60	38.88	295.52	271.67	58.70	401.89	1.01	0.11	0.88	000.39
151	Какао с молоком	200	200	3.52	3.72	14.90	1.452	105.86	00.00	000.00	0.10	0.03	0.52	000.00
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	15	0.0	12.30	0.15	112.50	001.50	00.00	003.00	0.00	0.00	0,00	188.50
Г.п	Батон нарезной	100	100	4.30	0.65	22.60	226.1	014.00	27.00	068.00	1.80	0.11	0.00	000.00
<b>Всего за завтрак</b>				21.66	27.27	87.12	779.32	292.03	85.70	469.89	2.91	0.25	1.40	188.89

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00	0.0	23.46	189.0	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	50	3.80	2.5	28.20	193.5	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.66	382.5	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
25	Салат из моркови	100	100	01.08	00.18	08.62	040.40	24.28	30.75	044.00	1.08	0.05	06.25	00.00
32	Борщ с капустой и картофелем	250	250	01.81	04.91	12.53	102.50	44.38	26.25	053.23	1.19	0.05	10.29	00.00
103	Фрикадельки в соусе	100/100	100/100	13.98	15.67	18.29	169.33	45.25	34.38	158.78	1.42	0.09	01.29	63.72
112	Каша рассыпчат, из пшена	200	200	08.80	07.62	50.50	306.00	22.18	63.12	179.24	2.06	0.22	00.00	28.00
137	Компот из свежих плодов (груш). Витамин С.25мг	200	200	00.2	00.01	17.2	061	06.0	00.00	000.00	0.4	0.00	00.00	00.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	04.3	00.65	22.6	114.0	11.20	21.60	054.40	1.44	0.09	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.6	01.15	01.2	181	28.00	08.25	021.75	3.12	0.14	00.00	00.00
<b>Всего за обед</b>				36.77	30.30	127.94	1135.5	181.69	184.35	515.00	10.91	0.66	17.93	91.72

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	180	28.80	00.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Отвар шиповника	200.0	200.0	0.00	0.00	12.3	82.0	04.00	02.00	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	1.40	1.80	22.3	80	05.00	04.00	0.00	0.40	0.02	00.00	0.00
61	Морковная котлета	200/50	200/50	14.2	27.6	56.2	218	16.04	20.12	1.01	0.40	0.03	4.01	0.01
<b>Всего за полдник</b>				16.32	28.86	96.14	560	53.84	26.12	1.01	4.96	0.12	22.01	0.01

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
91	Печень по-строгановски	100/50	100/50	17.43	11.64	07.10	162.31	20.40	16.25	241.17	5.10	1.36	25.61	05.84
117	Картофель отварной	200	200	04.08	06.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	06.97	00.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	00.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	02.64	00.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	00.00	00.00
141	Кисель из концентрата	200	200	00.20	00.00	14.00	124.00	06.00	00.00	000.00	0.40	0.00	00.00	00.00
<b>Всего за ужин</b>				31.32	19.15	95.78	768.63	103.70	84.37	435.50	10.20	2.72	49.83	39.84

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	8.00	080.00	267.0	31.00	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	072.80	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.0	8.00	192.80	442.00	38.00	311.0	0.44	0.10	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>				121.5	115.14	466.64	3818.75	189.56	440.94	1780.50	30.14	7.95	93.89	184.00

**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ  
7 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
78	Омлет с колбасой	200	200	5.80	5.48	18.57	146.80	161.92	29.62	155.78	0.54	0.11	0.91	30.60
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	15	0,00	12,30	0,15	112,50	01,50	00,00	003,00	0,00	0,00	0,00	88,50
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	00.00
149	Чай с молоком	200	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	067.50	0.40	0.02	0.00	00.08
<b>Всего за завтрак</b>				<b>14.7</b>	<b>19.86</b>	<b>85.06</b>	<b>810.41</b>	<b>213.22</b>	<b>72.52</b>	<b>307.88</b>	<b>3.10</b>	<b>1.17</b>	<b>0.91</b>	<b>119.18</b>

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00	00	23.46	144	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.2	253.99	13.00	17.00	42.50	0.80	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				<b>4.8</b>	<b>2.5</b>	<b>51.66</b>	<b>397.99</b>	<b>29.04</b>	<b>37.12</b>	<b>43.51</b>	<b>1.20</b>	<b>0.11</b>	<b>4.01</b>	<b>0.01</b>

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в г. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
17	Салат картофельный с капустой	100	100	0.98	6.15	3.73	84.20	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0.00
40	Рассольник Ленинградский	250	250	2,10	5,11	16,59	170,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
3/108	Колбаса, сосиска (сарделька)отварные	100	100	10.40	20.00	21.20	224.00	24.00	20.00	159.00	1.80	0.04	0.00	0.00
122	Капуста тушенная	200	200	3,70	8,64	46,03	284,70	29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00
140	Компот из свежих плодов и ягод. Витамин С.25мг	200	200	0.20	0.00	32.60	132.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	0.00	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	6.6	1.15	1.2	181	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0,00
<b>Всего за обед</b>				<b>26.10</b>	<b>41.38</b>	<b>139.19</b>	<b>1190.65</b>	<b>155.61</b>	<b>150.66</b>	<b>505.45</b>	<b>10.99</b>	<b>0.73</b>	<b>66.30</b>	<b>42.00</b>

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	180.18	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
146	Кисель из яблок с лимоном	200.0	200.0	0.20	0.00	9.20	54.00	04.0	3.0	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Вафли	40	30	4.40	5.80	13.10	366.00	05.0	3.0	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.12	6.52	39.94	600	37.8	6.0	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11	Салат витаминный	100	100	01.6	06.6	00.00	184.00	23.20	00.00	280.00	0.72	0.32	0.00	0.00
104	Запеканка картофельная с мясом	200/100	200/100	15.0	22.9	22.9	329.00	12.03	27.73	213.58	2.16	0.07	0.51	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	06.97	00.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	02.64	00.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	0.00
150	Чай с душицей	200	200	00.20	00.00	14.00	028.00	06.00	00.00	000.00	0.40	0.00	0.001	0,00
<b>Всего за ужин</b>				26.41	17.41	90.92	535.90	69.50	58.85	572.45	6.64	0.57	0.51	0.00

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	8.00	80.00	267.0	031.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр неострых сортов	20	20	4,64	5,90	0,00	74,80	176,0	007,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.00	8.00	192.5	443.00	38.00	311.0	0.42	0.10	1.64	52.04
<b>Всего в день</b>				87.77	93.67	412.2	3992.16	772.17	356.15	1639.79	26.71	2.76	94.09	211.23



## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	0114.6	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
142	Кисель молочный	200.0	200.0	3.8	4.5	20.3	82.0	5.00	4.00	0.00	0.40	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Орешки творожные по- российски	30	30	1.32	2.02	12.0	351.0	04.0	2.0	0.00	0.20.	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.94	7.24	38.94	547.6	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
26	Салат из моркови с яблоками	100	100	2.88	6.18	8.03	99.30	18.66	19.53	5.78	0.66	0.1	9.30	0.00
86	Рыба тушеная в соусе с овощами	120/75	120/75	9.03	10.21	8.49	195.00	67.74	77.70	310.00	1.25	0.13	4.36	0.01
118	Картофельное пюре	200	200	2.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	3.97	0.65	46.94	104.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
153	Молоко кипячёное	200	200	5.6	6.4	9.4	116	06.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				26.2	23.90	80.86	770.61	770.61	165.35	510.11	7.01	0.59	37.88	34.01

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 12-18 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белк и, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	8.00	118.00	267.00	31.00	211.0	0.22	0.09	1.6	00.04
	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.1	0.3	063.00	176.00	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				11.1	4.7	8.3	181.00	443.00	38.00	311.0	0.42	0.01	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>				95.20	86.36	386	3641.4	772.17	356.15	1639.79	26.71	2.76	94.09	161.23

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
9 ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
68	Каша «Дружба» крупа рис, пшено	200/5	200/5	10,44	11,11	41,30	255.09	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	081,00
1	Масло сливочное	15	15	00.00	12.30	00.15	112.50	001.50	00.00	003.00	0.00	0.00	0.00	188.50
26	Салат из моркови с черносливом	100	100	01.20	02.4	09.00	072.5	176.0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	052.00
152	Кофейный напиток	200	200	02.90	02.80	14.90	094.00	105.86	00.00	000.00	0.10	0.03	0.52	000.00
Г.п	Батон нарезной	100	100	06.97	00.65	46.94	226.91	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	000.00
<b>Всего за завтрак</b>				21.5	29.26	112.29	761.00	457.26	126.10	438.9	5.21	0.44	.86	133.00

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00	00.0	23.46	094.25	16.04	20.12	01.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	75	75	3.8	02.5	28.2	286.0	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	02.5	51.66	380.25	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
35	Щи из капусты с картофелем	250	250	01.75	04.89	08.49	084.75	43.33	22.25	47.63	0.80	<b>0.06</b>	18.46	00.00
116	Макаронные изделия отварные	200	200	07.36	06.02	35.26	224.60	06.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
9	Салат из сырых овощей	100	100	04.30	12.10	03.80	129.00	21.85	13.30	40.02	0.57	0.03	9.50	<b>00.00</b>
92	Гуляш из говядины	150/75	150/75	17.43	11.64	07.10	349.00	20.40	16.25	241.17	5.10	6.36	25.61	05.84
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	04.30	00.65	22.60	114.00	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	00.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	06.60	01.15	01.20	181.00	28.00	08.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0.00
138	Компот из сухофруктов. Витамин С.25мг	200	200	00.20	00.00	32.60	132.00	18.00	00.00	04.29	0.60	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за обед</b>				17.74	16.45	88.45	1106.08	121.41	96.51	416.91	12.74	6.75	44.07	33.4

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	084.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай со сливками	200.0	200.0	3.52	3.72	11.3	145.2	0.5	3.0	0.00	0.40	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	0.88	2.08	11.0	354.8	04.0	3.0	0.00	0.20.	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.12	6.62	39.74	584.6	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
14	Салат из соленных огурцов с луком	100	100	0.86	5.11	02.61	059.80	23.28	13.44	028.24	0.61	0.02	5.55	0.00
30	Рыба под маринадом	75/15	75/15	10,0	8,8	01.10	158							
100	Жаркое по домашнему	200	200	20.53	7.47	21.95	265.00	31.10	65.70	337.00	4.03	0.21	8.97	24.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	00.48	072.40	14.00	04.12	010.87	1.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.00	14.00	028.00	06.00	00.00	000.00	0.40	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				40.67	22.44	87.00	755.66	88.38	110.26	444.11	8.40	0.41	14.52	24.00

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	128.00	128.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр неострых сортов	20	20	4,64	5,90	0,00	61.5	176,0	7,00	100,0	0,20	0,01	0,14	52,00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.0	128.0	189.5	280.00	38.0	311.5	0.44	0.10	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>				82.47	83.22	507	3777.01	1000.89	406.99	1542.7	32.33	7.89	84.06	190.89



**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
10 ДЕНЬ (СРЕДА)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
82	Пудинг из творога запеченный	200	200	27.80	19.20	10.20	274	130.00	45.53	371.96	1.24	0.09	0.48	134.55
1	Масло сливочное	15	15	0.00	12.30	0.15	112.50	001.50	00.00	003.00	0,00	0.00	0.00	88.50
151	Какао на цельном молоке	200	200	3.52	3.72	25.49	145.20	122.00	14.00	090.00	0.56	0.04	1.30	0.01
2	Бутерброд с сыром неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	072.80	176.00	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	0.65	46.94	226.91	016.80	32.40	081.60	2.16	0.14	0.00	0.00
<b>Всего за завтрак</b>				42.93	41.77	127.88	831.21	444.80	98.93	643.56	4.16	0.28	1.92	186.56

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
51	Сок	200	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.2	198.5	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.66	412.25	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки,гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
12	Салат из свёклы с чесноком и сыром	100	100	0.98	6.15	3.73	74.20	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0.00
20	Суп рыбный картофельный	250	250	8.61	8.40	14.34	167.25	45.30	47.35	176.53	1.26	0.10	9.11	15.00
159	Пельмени с маслом	200/10	200/10	20.8	13.8	66.8	520.0	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	6.6	1.15	1.2	181	28.00	8,25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
137	Компот из свежих плодов яблок и груш. Витамин С.25мг	200	200	0.04	0.00	24.76	94.20	06.40	0.00	3.60	0.18	0.01	1.08	0.00
<b>Всего за обед</b>				41.33	30.15	133.43	1232.65	206.99	177.49	616.47	11.08	0.76	27.58	68.75

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Отвар шиповника	200.0	200.0	-	-	12.3	82.0	4.0	2.0	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4.4	5.8	10.0	418.0	5.0	4.0	0.00	0.40	0.02	0.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				5.12	6.52	29.94	584.60	37.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углевода,	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет овощной	<b>100</b>	<b>100</b>	1.35	6.16	7.69	91.60	33.55	21.35	40.17	<b>0.88</b>	0.05	13.25	0.00
109	Курица тушёная в соусе	100	100	15.55	11.55	15.70	228.75	43.75	32.13	166.38	1.50	<b>0.10</b>	0.15	28.75
59	Рагу из овощей	<b>200</b>	<b>200</b>	80.00	5.84	47.02	284.94	1.62	0.04	216.00	3.24	0.14	0.00	<b>0.02</b>
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
141	Кисель из концентратов	200	200	<b>0.20</b>	0.00	14.00	124	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				31.02	24.33	108.34	854	112.92	84.64	501.42	9.38	0.47	13.40	28.77

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углевода,	Энерг. ценность,	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	128.00	128.00	267.0	31.0	211.00	0.22	0.09	0.6	00.04
	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.1	000.30	063.00	176.0	07.00	100.00	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.68	11.1	128.30	191.00	267.0	31.00	211.00	0.22	0.17	1.6	0.04
<b>Всего в день</b>				135.88	116.37	469.73	4105.11	1095.55	435.18	2015.46	30.60	1.80	107.91	326.13

## ЗАВТРАК

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
11 ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
65	Каша манная молочная вязкая	250	250	7.80	7.62	57.3	198.30	240.21	29.40	195.06	0.37	0.10	1.36	45.90
1	Масло сливочное	15	15	0.0	12.30	0.15	112.50	1.50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	188,50
10	Салат из помидоров с яблоками	100	100	0.6	5.0	6.9	74	18.66	19.53	5.78	0.66	0.1	9.30	0.00
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
149	Чай с молоком	200	200	2.90	2.80	14.90	94.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.00
<b>Всего за обед</b>				15.86	13.37	82.25	760.41	364.37	61.80	279.66	2.63	0.27	1.88	134.40

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Сок	200	200	1.00	0.00	23.46	144	16.04	20.12	1.01	0.40	0.03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.2	233	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.66	377	29.04	27.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

## ОБЕД

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
17	Салат картофельный с огурцом	100	100	0.76	6.09	2.38	67.30	21.85	13.30	40.02	0.57	0.03	9.50	0.00
32	Борщ с капустой и картофелем	250	250	2.69	2.84	17.14	104.75	24.60	27.00	66.65	1.09	0.11	8.25	0.00
122	Капуста тушёная	200	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.00	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
96	Котлеты, биточки, шницели	100	100	5.10	4.90	10.26	346.00	48.63	36.13	205.75	1.09	0.10	3.28	15.00
140	Компот из свежих фруктов/апельсин и яблок. Витамин С.25мг	200	200	0.20	0.20	22.30	110.00	12.00	0.00	2.40	0.80	0.02	0.00	0.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	6.6	1.15	1.2	181	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0.00
<b>Всего за обед</b>				23.73	22.23	103.14	1106.05	195.58	143.28	506.43	9.45	0.67	45.25	49.00

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
146	Кисель из яблок с лимоном	200.0	200.0	0.20	-	9.20	54.0	04.00	2.00	0.00	0.20	0.02	0.00	0.00
81	Сырники морковные	200/50	200/50	24.6	20.7	32.7	416.00	5.0	4.00	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				25.52	21.42	59.54	554.6	27.8	6.00	0.00	4.56	0.09	18.00	0.00

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
108	Колбаса, сосиска (сарделька) отварные	100	100	10.40	20.00	21.20	224.00	24.00	20.00	159.00	1.80	0.04	0.00	0.00
112	Каша рассыпчатая пшённая	200	200	9.94	7.48	47.78	204.26	17.30	90.00	278.00	5.26	0.24	0.00	0.02
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	04.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
150	Чай с душицей	200	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	00.00	00.00	0.40	0.00	0,00	0,00
<b>Всего за ужин</b>				26.62	28.46	101.54	755.57	73.50	135.72	502.27	10.46	0.44	0.00	0.02

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углевода,	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	128.00	128.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
	Сыр неострых сортов	20	20	4.64	5,90	0.00	72.80	176,0	07.00	100.0	0.20	0,01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.0	128.0	200.8	443.0	38.00	311.0	0.44	0.10	1.74	52.04
<b>Всего в день</b>				107.17	104.12	410.93	3754.43	966.29	414.92	1542.89	28.52	1.76	70.74	183.47

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
12 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
80	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/50	200/50	25.5	22.9	31.0	302.0	202.40	37.03	194.73	0.68	0.14	1.14	38.25
1	Масло сливочное	15	15	0.00	12.30	0.15	112.50	001.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	188.5
3	Бутерброд с варёной колбасой	50	50	1.0	02.0	5.80	60.00	176	7.0	100.0	0.2	0.01	0.14	52.0
148	Чай с лимоном	200	200	0.1	02.80	14.90	65.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.001
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	00.65	46.94	226.91	016.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
<b>Всего за завтрак</b>				20.57	21.8	98.79	766.41	501.06	86.43	477.33	3.14	0.32	1.80	180.25

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Сок сливовый	200	200	1.00	00	23.46	094.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Коржик молочный	75	75	3.8	2.5	28.20	288	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.66	382.25	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
19	Салат из белокочанной капусты	100	100	1.13	6.19	4.72	79.10	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0.00
46	Суп куриный с макаронными продуктами	250	250	6.18	3.30	14.65	113.00	24.98	29.45	96.93	1.24	0.11	8.33	6.00
112	Греча отварная рассыпчатая	200	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	0.08	0.00	28.00
90	Бефстроганов	100/100	100/100	12.20	13.58	10.52	213.34	81.83	25.33	149.34	1.02	0.07	0.28	53.33
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	6.6	1.15	1.2	181	28.0	8,25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
138	Компот из изюма. Витамин С.25мг	200	200	0.20	0.00	32.60	132.00	18.00	0.00	4.29	0.60	0.00	0.00	0.00
<b>Всего за обед</b>				37.97	30.84	112.55	1107.26	188.07	130.58	409.15	9.74	0.55	29.03	90.5

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	84.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
142	Кисель молочный	200,0	200,0	3,8	4,5	20,3	175,0	5,00	4,00	0,00	0,40	0,02	0,00	0,00
64	Пудинг овощной	150/30	150/30	1.0	1.3	12.00	82.00	4.00	2.00	0.00	0.20.	0.02	0.00	0.00
Г.п.	Печенье	20	20	3.8	11.3	3.72	37.2	0.025	0.0	0.04	0.0	14.5	45.0	2.1
<b>Всего за полдник</b>				8.6	17.1	53.6	466.7	37.825	6.0	0.04	4.56	14.59	63.0	2.1

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
11	Салат витаминный	100	100	1.08	0.18	8.62	85	24.28	30.75	44.00	1.08	0.05	6.25	0.00
89	Рыба припущенная в молоке	100/100	100/100	22.06	18.23	5.88	195	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75
119	Пюре розовое	75	75	3.70	8.64	46.03	146.0	29.28	58.65	159.45	2,31	0.31	42.00	42,00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
153	Молоко кипячёное	200	200	0.20	0.00	14.00	116	6.00	0.00	0,00	0.40	0,00	0.00	0,00
<b>Всего за ужин</b>				36.65	28.62	121.95	727.86	815.75	155.69	145.90	448.45	9.18	0.60	48.2

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 7-11 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	12.8	128.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	72.80	176,0	07.00	100.0	0.20	0.01	0.,14	0.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				10.64	6.0	12.8	200.8	433.0	38.0	253.5	1.02	1.00	1.74	0.04
<b>Всего в день</b>				119.24	112.81	450	3651.28	1178.0	427.03	1488.44	28.04	1.76	102.72	267.38

**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
13 ДЕНЬ (СУББОТА)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
83	Запеканка из творога с джемом или со с гущ. молоком	180/20	180/20	13.84	11.60	38.88	314.59	271.67	58.70	401.89	1.01	0.11	0.88	0.39
1	Бутерброд со сливочным маслом	15	15	0.00	12.30	0.15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.0	0.00	88,50
152	Кофейный напиток на молоке	200	200	1.40	1.60	16.40	86.00	33.00	10.50	67.50	0.40	0.021	0.00	0.08
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
<b>Всего за завтрак</b>				22.12	26.15	82.55	670.82	322.97	101.60	553.99	3.57	0.27	0.88	88.97

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
	Сок	200	200	1,00	00	23.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01
166-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.2	198.5	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00
<b>Всего за 2 завтрак</b>				4.8	2.5	51.66	292.75	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	0.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л.	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
21	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	100	1.41	5.08	9.02	87.40	37.37	15.16	27.61	0.51	0.03	32.45	0.00
35	Щи из свежей капусты со сметаной	250	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
103	Фрикадельки из говядины в соусе	100/100	100/100	13.98	15.67	18.29	169.33	45.25	34.38	158.78	1.42	0.09	1.29	63.72
118	Картофельное пюре	200	200	4.08	6.40	27.26	183.00	49.30	37.0	115.46	1.34	0.18	24.22	34.00
138	Компот из смеси сухих фруктов. Витамин С.25мг.	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00
Г.п.	Хлеб пшеничный	50	50	4.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00
Г.п.	Хлеб ржаной	50	100	6.6	1.15	1.2	181	28.00	8,25	21,75	3.12	0,14	0,00	0,00
<b>Всего за обед</b>				25.9	20.23	109.46	1094.23	53.84	151.69	486.78	10.04	0.77	64.85	97.72

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	140	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
149/1	Чай со сливками	200,0	200,0	3,52	3,72	11,3	145,2	6,00	10,0	0,00	0,2	0,02	0,00	0,00
	Морковная котлета	200/50	200/50	10.68	13.88	44,9	151,8	10.04	10.12	1.01	0.20	0.01	4.01	0.01
Г.п.	Пряник	30	30	4.4	5.8	10.1	116,6	9.0	6.0	0.00	0.60.	0.04	0.00	0.00
<b>Всего за полдник</b>				<b>19.32</b>	<b>24.12</b>	<b>83.94</b>	<b>553.6</b>	<b>43.84</b>	<b>26.12</b>	<b>1.01</b>	<b>4.96</b>	<b>1.20</b>	<b>22.01</b>	<b>0.01</b>

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
43	Суп картофельный с курой и макар.изд	250/50	250/50	14.32	8.60	0.00	161	23.20	0.00	280.00	0.72	0.32	0.00	0.00
164	Оладьи с маслом	200/100	200/100	3.3	8.5	0.28	275	56.37	59.37	249.12	2.73	0.07	1.26	60.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.30	0.65	22.60	114.00	14.00	27.00	68.00	1.80	0.11	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	0.00
147	Чай с сахаром	200	200	0.20	0.00	14.00	110	6.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	0,00
<b>Всего за ужин</b>				<b>17.76</b>	<b>18.24</b>	<b>81.69</b>	<b>739</b>	<b>113.57</b>	<b>90.49</b>	<b>607.99</b>	<b>7.21</b>	<b>0.57</b>	<b>1.26</b>	<b>60.00</b>

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр.	Выход, в гр.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	128.00	128.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
	Сыр неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	72.80	176.0	7.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>				<b>10.64</b>	<b>6.0</b>	<b>128.0</b>	<b>200</b>	<b>443</b>	<b>38</b>	<b>311</b>	<b>0.42</b>	<b>0.1</b>	<b>1.76</b>	<b>52.04</b>
<b>Всего в день</b>				<b>89.46</b>	<b>80.57</b>	<b>410</b>	<b>3697</b>	<b>985.29</b>	<b>418.29</b>	<b>11885.27</b>	<b>26.80</b>	<b>1.90</b>	<b>90.60</b>	<b>246.74</b>



**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ  
14 ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)**

**ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
78	Омлет натуральный с колбасными изделиями	200/5	200/5	10.99	1.32	3.51	345.9	151.72	25.97	346.49	3.91	0.13	0.33	452.9		
151	Какао с молоком	200	200	2.90	2.80	14.90	94.00	105.86	0.00	0.00	0.10	0.03	0.52	0.00		
1	Бутерброд с маслом сливочным	15	15	0.00	12.30	0,15	112.50	1.50	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	88.50		
Г.п	Батон нарезной	100	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00		
<b>Всего за завтрак</b>						20.86	17.22	65.5	689.20	275.88	58.37	431.09	6.17	0.30	0.85	541.40

**2 ЗАВТРАК**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л.	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
51	Сок	200	200	1,00	00	13.46	94.25	16.04	20.12	1.01	0.40	0,03	4.01	0.01		
166-174	Выпечка	50	50	3.8	2.5	28.2	198.5	13.00	17.00	42.5	0.8	0.08	0.00	0.00		
<b>Всего за 2 завтрак</b>						4.8	2.5	31.66	382.25	29.04	37.12	43.51	1.20	0.11	4.01	.01

**ОБЕД**

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг				
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность, гр	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
12	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	100	1.13	6.19	4.72	72.4	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0.00		
39	Рассольник домашний	250	250	1.81	4.91	12.53	179.84	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	0.00		
96	Котлета из говядины	100	100	2.06	18.23	5.88	276.25	68.13	25.38	166.13	2.03	0.06	0.03	53.75		
112	Каша рисовая рассыпчатая	200	200	8.80	5.84	47.02	284.94	1.62	0.04	216.00	3.24	0.14	0.00	0.02		
137	Компот из свежих плодов. Витамин С.25мг	200	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.60	0.18	0.01	1.08	0.00		
Г.п	Хлеб пшеничный	50	50	4.3	0.65	22.6	114.0	11.20	21.60	54.40	1.44	0.09	0.00	0.00		
Г.п	Хлеб ржаной	50	100	6.6	1.15	1.2	181	28.00	8.25	21.75	3.12	0.14	0.00	0.00		
<b>Всего за обед</b>						24.74	36.97	98.71	1202.63	1072.99	177.31	99.31	547.99	0.51	31.82	53.77

## ПОЛДНИК

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Фрукт свежий	250	250	0.72	0.72	17.64	084.60	28.8	0.00	0.00	3.96	0.05	18.00	0.00
157	Отвар шиповника	200,0	200,0	-	-	12,3	82,0	04,0	02,0	0,00	0,20	0,02	00,00	0,00
Г.п.	Кондитерское изделие	30	30	4.4	5.8	10,0	362,0	5.0	04.0	0.00	0.40.	0.02	00.00	0.00
	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.1	0.3	063.00	176.00	07.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за полдник</b>				10.32	11.12	40.23	591.6	113.8	13.00	100.0	4.76	1.0	18.14	52.0

## УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
22	Винегрет овощной	100	100	1.35	6.16	7.69	91.60	33.55	21.35	40.17	0.88	0.05	13.25	0.00
88	Биточки рыбные	100/80	100/80	11.78	12.91	14.90	145.66	57.80	28.40	141.40	1.27	0.07	1.13	51.00
59	Рагу из овощей	200	200	7.36	6.02	35.26	224.60	6.48	28.16	49.56	1.48	.08	0.00	28.00
Г.п	Хлеб пшеничный	50	100	6.97	0.65	46.94	226.91	16.80	32.40	81.60	2.16	0.14	0.00	0.00
Г.п	Хлеб ржаной	50	50	2.64	0.46	0.48	72.40	14.00	4.12	10.87	1.56	0.07	0.00	.00
59	Кисель из концентратов	200	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.00	0.00	0.40	.00	0.00	0.00
<b>Всего за ужин</b>				26.28	20.04	87.24	789.17	98.28	87.68	269.83	6.51	0.33	1.13	79.00

## 2 УЖИН

№ ТК	Наименование блюда	Выход, в гр. 7-11 л	Выход, в гр. 12-18 л	Пищевые вещества				Минер. вещества, г				Витамины, мг		
				Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энерг. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
Г.п.	Кисломолочный продукт (йогурт, ряженка, кефир)	200	200	6.00	0.10	128.00	128.00	267.0	31.0	211.0	0.22	0.09	1.6	0.04
2	Сыр неострых сортов	20	20	4.64	5.90	0.00	72.80	176.0	7.00	100.0	0.20	0.01	0.14	52.00
<b>Всего за 2 ужин</b>		220	220	10.64	6.0	128.0	200,8	443.0	38.0	311.0	0.42	1.00	1.14	52.04
<b>Всего в день</b>				102.77	102.83	434	3944.86	1085.31	319.48	1503.42	30.70	1.47	57.41	674.22