

Приложение № 7 к региональному стандарту оказания услуги по обеспечению горячим питанием обучающихся, получающих начальное общее образование в образовательных организациях Саратовской области

Рацион - пищевая непереносимость (яйца) – лето

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															% от суточной калорийности
День недели/прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
TK №7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	250/5/5	9,3875	13,29	58,78	406,25	0,2375	0,2125	1,4625	73,075	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
TK №32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	11,3775	18,35	94,3	586,25	0,2675	0,2305	1,4925	109,075	190,8	252	13,15	2,095	28%
Дополнительный прием пищи															
TK №70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,30%
Обед															
TK №75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
TK №22	Гуляш из	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,6	26,2	133,3	22,5	2,2	

	говядины									7					
ТК №9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК №66	компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	36,7	56,2525	146,31	871,15	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,0 9	431,9 1	8,995	41%
Полдник															
ТК №71	кисель молочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,2	4,1	42,5	259	0,04	0,04	4	3	23	27	6	3,4	12%
Ужин дома															
ТК №73	Ленивые вареники	150/50	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
ТК №32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Банан Груша свежие	150	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		550	0,77	0,39	60,43	292,9	0,03	0,047	7,87	0	52,48	36,13	22,32	4,19	14%
			53,0475	79,2925	363,74	2101,3	0,06	0,094	15,74	0	104,96	72,26	44,64	8,38	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	0,7807	0,6585	41,71 25	1512,95	507,79	980,3 5	495,7	25,67	
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК №1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,5 9	125,69	109,9 5	19,38	0,46	
ТК №41	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
ТК №38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,2 2	152,22	124,5 6	21,34	0,48	
		505	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,91	246,8 1	41,42	14,54	21,00%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоки свежие	150	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		150	0,6	0,3	15,6	115,5									5,00%
Обед															

TK№79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/1203,33	53	95,42	37	2,68	
TK №21	Жаркое домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36	
TK №85	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
TK №72	кисель плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,22	146,7	27,46	55%
Полдник															
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Вафли	50	0,702	5,508	11,2	97,56	0,006	0,0036	0	1,08	1,08	7,56	1,08	0,108	
		250	1,282	10,508	19,2	197,56	0,086	0,3436	1,4	61,08	241,08	187,56	29,08	0,3108	8,60%
Ужин дома															
	Нарезка из груши	100	0,6	0,3	15,6	50	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
TK №44	Ватрушка венгерская с творогом	150	2,3	4,1	20,2	127	0,02	0,09	0	1	23	39	19	0,4	
TK №35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		450	3,04	4,58	49,76	232,86	0,05	0,135	10,05	1,09	63,89	69,21	39,16	4,32	10,40%
			61,132	110,878	354,64	2283,64	0,1	0,27	20,1	2,99	127,78	138,42	78,32	8,64	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 10%	1,672	1,4876	125,751	184,46	869,87	1134,26	313,52	54,5508	
Среда День 3															
Завтрак															
TK №4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	250/5/5	6,08	11,18	43,46	300	0,1	0,14	0,96	54,8/40,21	133,68	156,72	37,22	0,84	
TK №40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,003	0/0,006	3/0,48	0/180	26/3,57	3,3/2,9	55,3/0,9	0/0,12	
TK№34	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		520	7,96	13,5	98,06	512,6	0,1003	0,146	4,47	275,01	174,35	165,72	94,82	1,24	22,80%

Дополнительный прием пищи															
TK №70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
		200	1	0,2	20,2	92									4%
Обед															
TK №19	Суп куриный с лапшой домашней	250	6,5	4,5	8,5	100,5									
TK №26	Тефтели /соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,01	137,9	48,6	1,586	
TK №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK №76	Нарезка из помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №66	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		860	33,3	21,3525	119,45	814,05	0,358	0,276	34,31	905,35	184,93	417,4	161,9	7,987	36,00%
Полдник															
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Крекер	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,78	8,9	30,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	197	34	0,8	12%
Ужин дома															
TK №27	Печень итальянски (лето)	60/30	3,72	4,08	1,65	58,38	0,0528	0,4014	3,858	1552,5	13,14	68,1	6,165	1,376	7
	Хлеб ржаной	50	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
TK №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/54,6	28,1	22,4	6,4	5,03	
TK №78	Отварная свекла	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		550	20,5	15,5625	91,01	582,79	0,4568	0,6504	17,68	1674,53	105,38	246,3	62,67	10,22	25,00%
			65,54	59,515	359,02	2268,44	0,9136	1,3008	35,37	3349,06	210,76	492,6	125,3	20,44	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,4919	2,1028	79,55	4592,42	658,69	1272,74	416,08	33,27	04
Завтрак															
TK №81	Каша жидкая молочная кукурузная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	

	Консервированная кукуруза	60	1,75	0	5,5	30									
TK №39	Батон с маслом	30.май	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
TK №35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		545	44,94	78,28	41,41	564,46	0,233	1,259	3,55	1252	581,49	750,96	62,56	7,28	24%
Дополнительный прием пищи															
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
TK №17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0\61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK №28	Рыба, запеченная с картофелем порусски	200	27	23,8	17,4	387,6	0,2	0,2	6,2	200	173,6	336,6	74,6	2,4	
TK №75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №66	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	39,08	30,4455	112	885	0,494	0,359	23,06	510,2	311,31	564,74	171,185	8,175	37,60%
Полдник															
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
		200	0,58	5	8	100	0,08	0,0343	1,451	60	241,992	182,062	28,438	0,2465	4,90%
Ужин дома															
TK №46	Запеканка из творога/сгущенное молоко	150/50	10,2/3,7	32,4/1,25	45/27,3	514,5/164	0,075/0,05	0,36/0,007	0,75/0,5	30/0	178,5/18,5	274,5/17	34,5/14,5	0,9/0,1	
TK №70	Напиток яблочный	200	1	0,17	20	92	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	
	Нарезка из груши	60	1,08	0,24	9,72	35	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		460	15,98	34,06	102,02	641,164	0,343	0,737	77,25	30	251,8	326,1	68,4	4,16	27,90%
			101,66	148,0255	273,15	2242,224	0,561	1,107	153,25	60	503,6	625,2	137	8,32	
			норма	норма	норма	норма 2350	1,198	2,7493	177,3	1852,2	1427,3	1851,	283,6	20,22	

			77	79	335				11		9	46	23	15	
Пятница День 5															
Завтрак															
TK №2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
TK №38	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,2 2	152,22	124,5 6	21,34	0,48	
TK №41	Батон с маслом, с сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/ 0/0	0,009/ 0/0,05	0/0,06 /0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/ 55/ 1,5	3,9/3, 5/0	0,36/0 ,1 /0,01	
		620.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,3 6	79,64	3,73	28,90%
Дополнительный прием пищи															
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
TK №18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,375	157,2 5	25,85	2,04	
TK №30	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
TK №76	Нарезка из свежих помидоров	60	0,8	2,2	4,15	8	0,03	0,0035	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
TK №72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	115,67	971,95	0,381	0,3085	20,93 5	950,9	130,81 5	439,7 3	102,1 5	18,90 7	42,60%
Полдник															
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,5	10,04	28,52	220	0,11	0,355	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
TK №23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Консервированн ый зеленый горошек	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	

TK №32	чай с шиповником	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		460	13,49	6,8925	50,72	320,11	0,205	0,193	14,5	107,5	75,54	242,21	68,41	4,445	13,60%
			75,06	75,7725	301,96	2169,86	0,41	0,386	29	215	151,08	484,42	136,82	8,89	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,192	1,7995	126,175	1315,32	1018,695	1671,31	365,21	32,327	
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
TK №82	Суп молочный с макаронными изд	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	
TK №33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,39	178,36	38,16	2,76	29,80%
Дополнительный прием пищи															
TK №70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,40%
Обед															
TK №13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
TK №31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	11,856	9,36	2,32	135	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5	32,472	84,623	15,466	0,671	
TK №10	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
TK №75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №72	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	

	пшеничный														
		825	27,176	20,0625	115,09	752,35	0,322	0,265	17,65 5	2,5	149,59 2	332,2 23	115,8 86	6,646	36,70%
Полдник															
TK №71	Кисель молочный	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	12,70%
Ужин дома															
TK №84	Мясо духовое	150	9,9	5,7	16,1	156	0,12	0,135	5,7	333	31,5	141	36	1,3	
	Консервированный зеленый горошек	80	5,52	3,76	3,2	24	0,0616	0,1656	11,38	164,32	39,96	88,72	16,30 4	1,24	
TK №32	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Груша	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		580	16,57	9,72	44,02	291,6	0,2296	0,6606	89,11	497,32	123,36	260,1 2	69,30 4	3,18	18,00%
			62,066	43,9925	358,9	2048,41	0,7816	1,2006	114,2 45	864,02	457,82 2	821,1 43	246,8 1	15,51 6	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	1,3336	1,7406	139,3 8	1230,72	792,28 4	1382, 17	424,3 16	27,85 2	
Вторник День 2															
Завтрак															
TK №5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/24, 4	150,72	235,6 8	71,32	1,86	
TK №56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,00 6	3/0,48	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0 9	0/0,12	
TK №53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,07	331,8 8	141,5 2	2,11	25,20%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		150	1,08	0,24	9,72	51,6									3%
Обед															
TK №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к	200/15	1,675	4,072	10,152	120	0,08	0,052	10,5	978,8	31,76	52,66 4	22,46 4	0,86	

	бульоне/сметана прокипяченная															
TK №40	Рагу из птицы(курица/и ндейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	0,108	0,132	26,20 93	96,37/25 83,43	77,865 3	94,29 2	34,07 07	1,261 33		
TK№75	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375		
TK №66	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		
		745	13,265	24,2145	101,462	623,2	0,388	0,299	43,68 93	3809,5	197,35 5	319,1 46	124,2 45	6,146 33	33,00%	
Полдник																
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2		
	Печенье галетное	20	2,3	4,1	20,2	123	0,02	0,09	0	1	23	39	19	0,4		
		220	2,88	9,1	28,2	223	0,1	0,43	1,4	61	273	219	47	0,6	11,80%	
Ужин дома																
TK№76	Нарезка из свежих помидоров	80	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375		
TK№83	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	150	13,7	18,8	45	402										
TK №33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32		
	Зефир	20	0,13		16	46,76										
		450	14,47	19,0425	76,52	512,62	0,01	0,025	8,8	0,9	12,79	3,96	2,16	0,695	27%	
			31,695	66,537	301,752	1887,93	0,709	1,395	131,4 193	3871,4	830,01 53	569,7 06	330,5 247	9,911 333		
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350										
Среды День 3																
Завтрак																
TK №3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5		
TK №41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/ 0/0	0,009/ 0/0,05	0/0,06 /0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/ 55/ 1,5	3,9/3, 5/0	0,36/0 ,1 /0,01		

День 4															
Завтрак															
TK №6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	
TK №41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
TK №33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		500	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	24,63%
Дополнительный прием пищи															
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									2%
Обед															
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	0,23	0,07	5,33	0/1512	42,68	88,1	35,58	2,05	
TK №24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	0,049	0,07	0,28	49	16,8	110,5	24,36	11,26	
TK №11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08	
	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	35									
TK №66	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		780	34,66	27,49	142,56	936,2	0,589	0,338	23,14	111,5	167,42	433,84	147,82	18,04	43%
Полдник															
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,5	10,04	28,52	220	0,11	0,355	1,4	96	246	199	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
TK №42	Оладьи с изюмом/повидло	120/50	6,4	6,4	58,4	290,2									
TK №35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нектарин	60	1,08	0,24	9,72	25	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		430	7,62	6,82	82,08	371,06	0,048	0,36	75	0,9	53	31	18	0,62	19,00%

			64,62	172,22	342,89	2088,32	0,096	0,112	149	1,8	110	50	35	2	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	0,843	1,335	248,0 9	289,3	614,22	977,4 4	429,4 2	26,84	
Пятница День 5															
Завтрак															
TK №7	Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	150	8,8	6,8	6,4	122,4	0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728	
	Салат из зеленого консервированн ого горошка	60	3	0	10,2	24									
TK №39	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/ 0	0,009/ 0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/ 55	3,9/3, 5	0,36/0 ,1	
TK №35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		445	14,24	9,93	45,96	316,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	17,50%
Дополнительный прием пищи															
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	2,08	0,44	29,92	51,6									3%
Обед															
TK №16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
TK №27	Оладьи из печени по- купецки	110	19,5	12	7,6	214,7	0,297	2,145	8,91	8701	75,4	301,4	22	6,27	
TK №12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
TK №75	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №67	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	33,8	21,1025	103,77	790,35	0,667	2,401	56,89	9165,65	252,2	588,0 9	134,5 5	14,80 1	43,80%
Полдник															
TK №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	

Рацион - пищевая непереносимость (яйца) – зима

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															% от суточной калорийности
День недели/прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК№7	Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	250/5/5	9,3875	13,29	58,78	406,25	0,2375	0,2125	1,4625	73,075	172,5	230	8,75	1,575	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК№32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	11,3775	18,35	94,3	586,25	0,2675	0,2305	1,4925	109,075	190,8	252	13,15	2,095	28%
Дополнительный прием пищи															
ТК№ 70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,00%
Обед															
ТК№79	Свекла отварная	60	0,9	0,1	4,9	24	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК№14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
ТК№22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	0,0092	0,05	1,3	0/1151,67	26,2	133,3	22,5	2,2	
ТК№9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК№68	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	37,44	26,49	166,44	945,6	0,3932	0,274	16,48	1400,87	175,03	629,09	431,91	8,995	44%
Полдник															
ТК№69	Напиток из плодов	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	

	шиповника															
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6		
		230	3,2	4,1	42,5	259	0,04	0,04	4	3	23	27	6	3,4	12%	
Ужин дома																
ТК№73	Вареники ленивые с сахаром	150/50	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31		
ТК№32	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Груша	150	0,6	0,3	15,6	70,3	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6		
		550	0,77	0,39	60,43	247,7	0,06	0,047	7,87	0	52,48	36,13	22,32	4,19	12%	
			53,7875	49,53	383,87	2130,55	0,09	0,094	15,74	0	104,96	72,26	44,64	8,38		
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	0,8107	0,6585	41,71	25	1512,95	507,79	980,3	5	495,7	25,67
Вторник	День 2															
Завтрак																
ТК№1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	5,76	3,31	40,31	214,77	0,08	0,14	1,12	17,18/8,5 9	125,69	109,9 5	19,38	0,46		
ТК№41	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6		
ТК№38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,2 2	152,22	124,5 6	21,34	0,48		
		530	20,44	31,45	86,39	480,37	0,64	0,35	2,711	72,39	297,91	246,8 1	41,42	14,54	20,00%	
Дополнительный прием пищи																
	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	57	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6		
		150	1,2	0,3	11,3	57									2,40%	
Обед																
ТК№79	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	0,33	0,065	1	0/1203,33	53	95,42	37	2,68		
ТК№21	Жаркое домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,192	0,24	11,04	24	38,4	225,6	52,8	3,36		
ТК№85	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5		
ТК№69	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8		
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		
		880	35,77	64,04	183,69	1257,35	0,816	0,479	94,04	48	175	535,2	146,7	27,46	54%	

	маслом														
ТК№67	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		920	33,3	23,29	127,89	810,55	0,368	0,271	36,06	905,35	185,18	418,1	162,4	7,987	35,00%
Полдник															
Тк№74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Крекер	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,78	8,9	30,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	197	34	0,8	11%
Ужин дома															
ТК№28	Печень по-строгановски	60/30	3,72	4,08	1,65	58,38	0,0528	0,4014	3,858	1552,5	13,14	68,1	6,165	1,376	
	Хлеб ржаной	50	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
ТК №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/54,6	28,1	22,4	6,4	5,03	
	Отварная свекла с яблоками и растительным маслом	60	0,5	0,0625	1,56	33	0,02	0,29	7	0	14	26,25	8,75	0,375	
ТК №33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		590	20,5	15,5625	91,01	607,04	0,4668	0,9154	18,43	1674,53	105,63	246,3	62,67	10,22	28,00%
			65,54	61,4525	367,46	2289,19	0,9336	1,8308	36,87	3349,06	211,26	492,6	125,3	20,44	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,5219	2,6278	82,80 6	4592,42	659,44	1273, 49	416,6 3	33,27 04	
Завтрак															
ТК№81	Каша жидкая молочная кукурузная	250	40,75	74,25	6,55	400	0,2	1,25	1	1250	475	672,5	53	6,5	
	Зеленый консервированный горошек	60	1,75	0	5,5	30									
ТК№39	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК№35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		535	44,94	78,28	41,41	564,46	0,233	1,259	3,55	1252	581,49	750,9	62,56	7,28	25%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	

		320	1,08	0,24	9,72	51,6									2%
Обед															
ТК №17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0,61	35,88	8,85	14,175	0,58	
ТК№28	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	27	23,8	17,4	387,6	0,2	0,2	6,2	200	173,6	336,6	74,6	2,4	
ТК№77	Морковь прогретая	60	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	
ТК№69	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		840	39,08	30,4455	112	926,25	0,724	0,364	24,81	510,2	312,56	566,49	171,435	8,175	40,00%
Полдник															
ТК №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
		230	0,58	5	8	100	0,08	0,0343	1,451	60	241,992	182,062	28,438	0,2465	4,30%
Ужин дома															
ТК№46	Запеканка из творога/сгущенное молоко	150/50	10,2/3,7	32,4/1,25	45/27,3	514,5/164	0,075/0,05	0,36/0,007	0,75/0,5	30/0	178,5/18,5	274,5/17	34,5/14,5	0,9/0,1	
ТК№70	Напиток яблочный	200	1	0,17	20	92	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	
	Нарезка из груши	60	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		460	15,98	34,06	102,02	657,764	0,343	0,737	77,25	30	251,8	326,1	68,4	4,16	28,70%
			101,66	148,0255	273,15	2300,074	0,561	1,107	153,25	60	503,6	625,2	137	8,32	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,198	2,7493	177,311	1852,2	1427,39	1851,46	283,623	20,2215	
Пятница День 5															
Завтрак															
ТК № 2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
ТК № 38	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	
ТК№41	Батон с маслом, с	30/5/15/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0/	78,6/36/33	0,033/	0,009/	0/0,06	0/26/20	5,7/88/	19,5/	3,9/3,	0,36/0	

	сыром		/0,4	/3,6	0,65		0/0	0/0,05	/0		1,2	55/ 1,5	5/0	,1 /0,01	
		550.	18,8	15,79	97,33	606,2	0,243	0,39	2,84	53,42	450	449,3 6	79,64	3,73	27,00%
Дополнительный прием пищи															
	Мандарины	120	1,3	0,24	10	53	0,048	0,36	80	0	50	30	16,2	0,36	
		320	1,3	0,24	10	53									2%
Обед															
ТК№18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	0,087	0,14	9,625	33	30,375	157,2 5	25,85	2,04	
ТК№30	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
ТК№88	Сельдь с картофелем и раст маслом	60	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
ТК№72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		820	39,19	42,81	127,32	1033,95	0,381	0,33	20,93 5	950,9	130,81 5	439,7 3	102,1 5	18,90 7	46,00%
Полдник															
ТК №74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,5	10,04	28,52	220	0,11	0,355	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,80%
Ужин дома															
ТК№23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Помидор соленый	60	3	4	10	4	0,02	0,27	7	0	16	24	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
ТК№32	Чай	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		460	15,99	10,83	59,16	315,36	0,215	0,438	15,25	107,5	77,79	239,9 6	68,41	4,445	15,20%
			77,78	79,71	322,33	2228,51	0,43	0,876	30,5	215	155,58	479,9 2	136,8 2	8,89 7	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,212	2,311	135,6 75	1315,32	1032,3 95	1669, 21	365,8 1	32,32 7	
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
ТК№82	Суп молочный с макаронными изд	200/10/20	12,4	4,8	91,8	436,8	0,14	0,2	0,2	80	104,6	155,2	33	2,2	

ТК№33	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	14,46	10,02	126,28	612,66	0,17	0,215	2,75	116	123,39	178,3 6	38,16	2,76	29,70%
Дополнительный прием пищи															
ТК№70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	4,47%
Обед															
ТК№13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК№31	Курица тушеная в соусе сметанном	100	12,256	9,605	4,5	139	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5	32,472	84,62 3	15,46 6	0,671	
ТК№10	Макароньы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка огурец консервированный	60	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК№72	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		625	27,576	22,745	117,01	754,6	0,362	0,47	19,40 5	2,5	149,59 2	332,2 23	115,8 86	6,646	36,60%
Полдник															
ТК№76	Киисломолочный напиток	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	14,50%
Ужин дома															
ТК№84	Мясо духовое	150	9,9	5,7	16,1	156	0,12	0,135	5,7	333	31,5	141	36	1,3	
	Отварная свекла с соленым огурцом	80	2,5	0,2	5,2	32	0,6	0,12	12	170,3	40,3	87	1	1,24	
ТК №32	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Банан	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		580	13,55	6,16	46,02	299,6	0,768	0,615	89,73	503,3	123,7	258,4	54	3,18	14,73%

			59,446	43,115	362,82	2058,66	1,36	1,36	116,6 15	870	458,16 2	819,4 23	231,5 06	15,51 6	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	1,952	2,105	143,5	1236,7	792,62 4	1380, 45	409,0 12	27,85 2	
Вторник День 2															
Завтрак															
TK №5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/24, 4	150,72	235,6 8	71,32	1,86	
TK№40	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19 ,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,00 6	3/0,48	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0 ,9	0/0,12	
TK №37	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,78	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,07	331,8 8	141,5 2	2,11	20,00%
Дополнительный прием пищи															
	Мандарины	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		150	1,08	0,24	9,72	51,6									2%
Обед															
TK №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	0,08	0,052	10,5	978,8	31,76	52,66 4	22,46 4	0,86	
TK№29	Рагу из птицы(курица/ин дейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	0,108	0,132	26,20 93	96,37/258 3,43	77,865 3	94,29 2	34,07 07	1,261 33	
TK№ 77	Морковь прогретая	60	0,5	5	4	14	0,01	0,28	8	0	14	26,3	8,75	0,375	
TK№66	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		745	13,265	29,152	103,90 2	629,2	0,388	0,554	45,43 93	3809,5	197,60 5	319,1 96	124,2 45	6,146 33	26,70%
Полдник															
TK№74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Печенье галетное	20	2,3	4,1	20,2	123	0,02	0,09	0	1	23	39	19	0,4	

		220	2,88	9,1	28,2	223	0,1	0,43	1,4	61	273	219	47	0,6	9,50%
Ужин дома															
ТК№47	Картофель с маслом и луком	80	2	0,7	15	60	0,1	0,025	7	0	13,75	26,25	9	0,4	
ТК№83	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	150	13,7	18,8	45	402									
ТК№38	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Зефир	20	0,13		16	46,76	0	0	0	0,3	0,895	0,021	0,89	0,1	
		450	15,97	19,68	89,96	564,62									42%
			33,195	72,112	317,63 2	1945,93	0,03	0,023	3,3	0,3	12,79	3,96	2,16	0,693	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	0,709	3,395	133,4 193	3374,4	330,01 53	589,7 08	330,5 247	9,911 333	
Среды День 3															
Завтрак															
ТК №3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,14	30,12	30,12	0,5	
ТК№41	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32 /0,4	0,9/2,95 /3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/ 0/0	0,009/ 0/0,05	0/0,06 /0	0/26/20	5,7/88/ 1,2	19,5/ 55/ 1,5	3,9/3, 5/0	0,36/0 ,1 /0,01	
ТК№54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,2 2	152,22	124,5 6	21,34	0,48	
		480	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,36	154,6 8	51,46	0,98	27%
Дополнительный прием пищи															
ТК№70	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
		220	1	0,2	20,2	92									4,40%
Обед															
ТК№80	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
ТК№25	Котлеты по-хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	0,16	0,16	2,8	24	24,32	182,5	25,44	2,56	
ТК№12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК№86	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК№72	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		790	32,7	33,98	105,87	905,3	0,42	0,375	41,55	560,65	197,6	451,6 9	127,2 6	8,446	44,00%
Полдник															

	консервированная														
ТК№68	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		780	34,66	27,49	142,56	926,2	0,589	0,338	23,14	111,5	167,42	433,8	147,8	18,04	45%
Полдник															
ТК№74	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,5	10,04	28,52	220	0,11	0,355	1,4	96	246	199	31	0,44	10,60%
Ужин дома															
ТК№42	Оладьи с изюмом и повидлом	120/50	6,4	6,4	58,4	290,2									
ТК№35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из яблока	60	1,08	0,24	9,72	20	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		430	7,62	6,82	82,08	366,06	0,048	0,36	75	0,9	53	31	18	0,62	17,90%
			64,62	172,22	342,89	2073,32	0,096	0,112	149	1,8	110	50	35	2	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	0,843	1,335	248,0	9	289,3	614,22	977,4	429,4	26,84
Пятница	День 5														
Завтрак															
ТК№7	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	150	8,8	6,8	6,4	122,4	0,061	0,347	142	8,7	58,4	150	15,34	1,728	
	Зеленый консервированный горошек	60	3,75	0	10,5	40									
ТК№39	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК№35	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		415	14,99	9,93	46,26	332,86	0,091	0,348	145	34	220	220	17,5	2,048	18,20%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	11,8	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	11,8	51,6									3%
Обед															
ТК №16	Суп картофельный из	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	

Рацион муковисцидоз – лето

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															% от суточной калорийности
День недели/прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК №7	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,237 5	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК №48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		540	311,99	315,06	345,52	490	310,0 3	310,01 8	310,0 3	#ЗНАЧ!	328,3	332	314,4	310,5 2	24%
Дополнительный прием пищи															
ТК №72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%
Обед															
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК №14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
ТК №22	Гуляш из говядины	150	30	24,9	4,2	300	0,013 8	0,075	1,95	0,17275	39,3	58,95	33,75	3,3	
ТК №9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК №68	компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		955	46,7	64,5525	147,71	971,15	0,397 8	0,299	17,13	1400,87	188,1 3	554,7 4	443,1 6	10,09 5	37%
Полдник															

TK №73	кисель молочный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8			
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6			
		230	3,2	4,1	42,5	259	0,04	0,04	4	3	23	27	6	3,4	11%		
Ужин дома																	
TK №62	Сырники с морковью	200/50	0,13	0,093	39,773	156,53	0	0,0026	7	0,453	0/0	17,70	6	7,08	3,89	0,413	
TK №39	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	Банан Груша свежие	150	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6			
		550	0,8	0,413	70,373	332,03	0,03	0,0476	7	7,983	0	56,90	6	36,13	23,29	4,293	12%
			363,69	384,3255	626,303	2144,18	0,06	0,0953	4	15,96	0	113,8	12	72,26	46,58	8,586	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	310,5 48	310,47 2	351,1 26	#ЗНАЧ!	667,2 42	986	810,1 4	335,4 01			
Вторник День 2																	
Завтрак																	
TK №1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	300/5/5	6,912	3,97	48,372	257,7	0,096	0,168	1,344	20,6/10,3	150,8 28	131,9 4	23,25 6	0,552			
TK №57	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6			
TK №54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,2 2	124,5 6	21,34	0,48			
		505	21,592	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,0 48	268,8	45,29 6	14,63 2	21,70%		
Дополнительный прием пищи																	
	Яблоки свежие	150	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6			
		150	0,6	0,3	15,6	115,5									8,80%		
Обед																	
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/1443,96	63,6	114,5 04	44,4	3,216			
TK №21	Жаркое по- домашнему из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92			
TK №36	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5			
TK №74	кисель плодово- ягодный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8			
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12			
	Хлеб	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1			

	пшеничный														
		970	39,936	75,24	191,312	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,9 04	184,9	28,55 6	53%
Полдник															
TK №76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Вафли	50	0,702	5,508	11,2	97,56	0,006	0,0036	0	1,08	1,08	7,56	1,08	0,108	
		250	1,572	13,008	23,2	247,56	0,126	0,6036	1,4	61,08	241,0 8	187,5 6	29,08	0,310 8	8,30%
Ужин дома															
	Нарезка из груши	100	0,6	0,3	15,6	50	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
TK №60	Ватрушка венгерская с творогом	200	3,06	5,46	26,93	169,3	0,026	0,12	0	1,3	30,6	52	25,3	0,53	
TK №51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		450	3,8	5,94	56,49	275,16	0,056	0,165	10,05	1,09	71,49	82,21	45,46	4,45	12,60%
			67,5	126,598	381,054	2572,52	0,112	0,33	20,1	3,29	142,9 8	164,4 2	90,92	8,9	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 10%	1,838	1,8886	128,0 15	188,76	927,2 08	1238, 93	368,1 96	55,99 88	
Среда День 3															
Завтрак															
TK №4	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	300/5/5	7,296	13,416	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/48,2 52	160,4 16	188,0 64	44,66 4	1,008	
TK №56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,00 6	3/0,4 8	0/180	26/3, 57	3,3/2, 9	55,3/ 0,9	0/0,1 2	
TK №50	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		520	9,176	15,736	106,752	572,6	0,100 3	0,146	4,662	275,01	201,0 86	197,0 64	102,2 64	1,408	21,70%
Дополнительный прием пищи															
TK №72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
		200	1	0,2	20,2	92									6%
Обед															
TK №19	Суп куриный с лапшой домашней	300	7,8	5,4	10,2	120,6									
TK №26	Тефтели /соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,,01	137,9	48,6	1,586	
TK №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Нарезка из	50	0,5	0,0625	1,56	10	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	

	помидоров и перца														
ТК №69	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		910	34,6	22,2525	121,15	834,15	0,358	0,276	34,31	905,35	184,93	417,4	161,91	7,987	34,50%
Полдник															
ТК №76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Крекер	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,07	11,4	34,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	197	34	0,8	11%
Ужин дома															
ТК №28	Печень по-итальянски (лето)	60/30	3,72	4,08	1,65	58,38	0,0528	0,4014	3,858	1552,5	13,14	68,1	6,165	1,3767	
	Хлеб ржаной	50	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
ТК №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63	28,1	22,4	6,4	5,03	
	Отварная свекла	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		540	20,5	15,5625	91,01	582,79	0,4568	0,6504	17,688	1674,53	105,38	246,31	62,675	10,2217	24,70%
			68,346	65,151	373,412	2348,54	0,9136	1,3008	35,376	3349,06	210,76	492,62	125,35	20,4434	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,4919	2,1028	79,748	4592,42	658,69	1304,084	423,524	33,4384	
Завтрак															
ТК №65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	
	Консервированная кукуруза	50	1,75	0	5,5	30									
ТК №55	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/0	0,009/0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/55	3,9/3,5	0,36/0,1	
ТК №51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		585	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,49	899,26	73,16	8,58	24%
Дополнительный прием пищи															
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		120	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															

TK №17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,3	9,88	0\61	35,88	8,85	14,175	0,58	
TK №29	Рыба, запеченная с картофелем порусски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №68	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	52,58	42,3455	120,7	1078,8	0,594	0,429	25,86	610,2	398,11	733,04	208,485	9,375	37,60%
Полдник															
TK №76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
		200	0,87	7,5	12	100	0,08	0,0343	1,451	60	241,992	182,062	28,438	0,2465	4,90%
Ужин дома															
TK №63	Запеканка из творога/сгущенное молоко	200/50	13,6/3,7	43,2/1,25	60/27,3	686/164	0,1/0,05	0,48/0,007	1/0,5	40/0	238/18,5	366/17	46/14,5	1,2/0,1	
TK №72	Напиток яблочный	200	1	0,17	20	92	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	
	Нарезка из груши	60	1,08	0,24	9,72	35	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		460	15,98	34,06	102,02	641,164	0,343	0,737	77,25	30	251,8	326,1	68,4	4,16	27,90%
			123,6	177,2755	287,16	2516,024	0,561	1,107	153,25	60	503,6	625,2	137	8,32	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,198	2,7493	177,311	1852,2	1427,39	1851,46	283,623	20,2215	
Пятница День 5															
Завтрак															
TK №2	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом, с сахаром	250/5/5	9,7	4,8	63,7	340	0,15	0,2	1,25	16,8	165,3	248,8	50,9	2,78	
TK №54	Какао с молоком, с сахаром	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,22	124,56	21,34	0,48	

Завтрак															
TK №75	Манник без молока/Масло сливочное/повид ло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,5 2	186,2 4	39,6	2,64	
TK №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	30.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		480.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,3 1	209,4	44,76	3,2	27,40%
Дополнительный прием пищи															
TK №72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%
Обед															
TK №13	Борщ с фасолью и картофелем/смет ана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
TK №32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/22	81,18	112,8	20,62 1	0,89	
TK №10	Макарон ы отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка из огурцов	50	0,5	0,0625	1,56	8,75	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
TK №74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		915	41,88	32,3825	118,57	940,02	1,09	0,397	18,23	2,5	198,3	360,4	121,0 41	6,865	31,70%
Полдник															
TK №73	кисель молочный	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	12,70%
Ужин дома															
	Мясо духовое	200	13,2	7,6	21,46	208	0,16	0,18	7,6	444	42	188	48	1,73	
	Консервированн	80	5,52	3,76	3,2	24	0,061	0,1656	11,38	164,32	39,96	88,72	16,30	1,24	

	ый зеленый горошек						6						4		
ТК №48	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Банан	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		630	19,87	11,62	49,38	343,6	0,269 6	0,7056	91,01	608,32	133,8 6	307,1 2	81,30 4	3,61	14,20%
			86,27	64,2125	413,64	2375,44	1,617 6	1,4176	116,7 6	991,02	537,9 5	927,3 6	270,5 65	16,60 5	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	2,965 6	2,1296	142,5 1	1373,72	942,0 4	1547, 6	459,8 26	29,6	
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК №5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/24,4	150,7 2	235,6 8	71,32	1,86	
ТК №56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,00 6	3/0,4 8	0/180	26/3, 57	3,3/2, 9	55,3/ 0,9	0/0,1 2	
ТК №53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,7 8	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,0 7	331,8 8	141,5 2	2,11	20,00%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		150	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
ТК №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	300/15	2,5125	6,108	15,768	180	0,12	0,078	15,75	1468,2	47,64	78,99 6	33,69 6	1,29	
ТК №30	Рагу из птицы(курица/индейка)	300	5,052	31,392	24,564	238,992	0,18	0,2196	31,45 08	115,644/70 0,116	93,43 8	113,1 5	40,88 4	1,513 56	
	Нарезка из огурцов	40	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб	40	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	

	пшеничный															
		845	16,1245	38,8025	116,902	778,792	0,5	0,4126	54,18 08	4298,9	228,8 08	364,3 36	142,2 9	6,828 56	27,80%	
Полдник																
TK №76	Кисломолочный напиток	200	0,58	5	8	100	0,08	0,34	1,4	40/20	240	180	28	0,2		
	Печенье галетное	20	2,3	4,1	20,2	123	0,02	0,09	0	1	23	39	19	0,4		
		220	2,88	9,1	28,2	223	0,1	0,43	1,4	61	273	219	47	0,6	9,50%	
Ужин дома																
	Нарезка из свежих помидоров	80	0,5	0,0625	1,56	8	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375		
	Кулебяка с рыбным фаршем и рисом	200	18,267	25,067	60	536										
TK №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32		
	Зефир	20	0,13		16	46,76										
		500	19,037	25,3095	91,52	646,62	0,01	0,025	8,8	0,9	12,79	3,96	2,16	0,695	23%	
			39,1215	87,392	332,192	2177,522	0,821	1,5086	141,9 108	4360,8	861,4 68	614,8 964	348,5 7	10,59 356		
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350										
Среда День 3																
Завтрак																
TK №3	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200/5/5	5,1	10,72	43,4	295	0,06	1,17	58/39	130,39	138,1 4	30,12	30,12	0,5		
TK №57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/ 0,4	0,9/2,95/ 3,6	15,4/0/ 0,65	78,6/36/33	0,033/ 0/0	0,009/ 0/0,05	0/0,0 6/0	0/26/20	5,7/8 8/1,2	19,5/ 1,5	3,9/3, 5/0	0,36/ 0,1 /0,01		
TK №54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,2 2	124,5 6	21,34	0,48		
		460	13,8	21,71	77,03	561,2	0,153	1,36	98,65	219,03	290,3 6	154,6 8	51,46	0,98	25%	
Дополнительный прием пищи																
TK №72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8		
		200	1	0,2	20,2	92									6,20%	
Обед																
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1		
TK №25	Котлеты по-хлыновски	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,7 6	5,12		

TK №12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206		
TK №37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42		
TK №74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95		
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1		
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,65	221,9	634,1	203,5	11,00	38,50%	
Полдник																
TK №76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3		
	Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	0,003	0,0021	0	0,648	0,021	4,536	0,021	0,064		
		230	1,29	10,804	18,72	208,53	0,123	0,6021	1,4	60,648	360,0	274,5	42,02	0,364	6,70%	
Ужин дома																
	Вареники ленивые с сахаром	140/15	13,3	8,5	29,5	250,1	0,092	0,202	0,26	66,4	96,91	161,1	24,32	1,003		
TK №51	чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32		
	Нарезка из яблоко с сахаром	80	1	1,1	15	77,5	0,032	0,038	49,3	15,8	25,84	24,7	20,43	0,94		
		465	14,44	9,78	58,46	383,46	0,124	0,24	52,11	82,2	135,5	189,7	46,91	2,263	16,20%	
			79,83	97,374	285,68	2424,79	1,000	2,7571	200,5	946,528	1021,842	1253,166	343,9	17,41		
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350										
Четверг День 4																
Завтрак																
TK №6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,1	5,9		
TK №57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,0	0/26/20	5,7/8	19,5/55/1,5	3,9/3,5/0	0,1	0,36/0,1/0,01	
TK №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32		
		500	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	21,60%	

Рацион муковисцидоз – зима

Рацион питания 7-11 лет (1 неделя)															
День недели/прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эц	Витамины				Минеральные вещества				% от суточной калорийности
							В1	В2	С	А/Кар	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
Понедельник День 1															
ТК№7	Каша рассыпчатая пшеница с фруктами (без молока) с маслом, сахаром	300/5/5	11,265	15,948	70,536	487,5	0,2375	0,7125	1,755	87,69	207	276	10,5	1,89	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,018	0	36	7,2	19,2	3	0,24	
ТК№48	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		490	13,255	21,008	106,056	667,5	0,2675	0,7305	1,785	123,69	225,3	298	14,9	2,41	24%
Дополнительный прием пищи															
ТК№72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%
Обед															
	Свекла отварная	50	0,9	0,1	4,9	24	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК№14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	0,1	0,08	8,2		32	200	300	1	
ТК№22	Гуляш из говядины	150	30	24,9	4,2	300	0,0138	0,075	1,95	0,17275	39,3	58,95	33,75	3,3	
ТК№9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	0,03	0,015	0	0	15	76,5	27	0,6	
ТК№70	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	

	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		955	47,44	34,79	167,84	1045,6	0,397 8	0,299	17,13	1400,87	188,1 3	554,7 4	443,1 6	10,09 5	37%
Полдник															
ТК№71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,2	4,1	42,5	259	0,04	0,04	4	3	23	27	6	3,4	11%
Ужин дома															
ТК№62	Сырники с морковью/фруктовой кисель	200/50	0,13	0,093	39,773	156,53	0	0,0026 7	0,453	0/0	17,70 6	7,08	3,89	0,413	
ТК№39	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Груша	150	0,6	0,3	15,6	70,3	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
		550	0,8	0,413	70,373	286,83	0,06	0,0476 7	7,983	0	56,90 6	36,13	23,29	4,293	12%
			65,695	60,511	406,969	2350,93	0,09	0,0953 4	15,96 6	0	113,8 12	72,26	46,58	8,586	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	0,815 3	1,1848 4	42,88 1	1527,56	564,2 42	952	510,6 4	27,29 1	
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК№1	Каша из манной крупы молочная жидкая с маслом и сахаром	300/5/5	6,912	3,97	48,372	257,7	0,096	0,168	1,344	20,6/10,3	150,8 28	131,9 4	23,25 6	0,552	
ТК№57	Батон с сыром и маслом сливочным	30/10/5/	10,6	24,6	28,5	147	0,5	0,02	0,001	10	20	12,3	0,7	13,6	
ТК№54	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	0,19	1,59	24,4/12,22	152,2 2	124,5 6	21,34	0,48	
		530	21,592	32,11	94,452	523,3	0,656	0,378	2,935	72,39	323,0 48	268,8	45,29 6	14,63 2	21,70%
Дополнительный прием пищи															
	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	57	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	

		150	1,2	0,3	11,3	57									8,80%
Обед															
	Суп гороховый на м/к бульоне	300	9,396	57,6	19,092	662,7	0,396	0,078	1,2	0/1443,96	63,6	114,504	44,4	3,216	
ТК№21	Жаркое домашнему из говядины	280	18,2	11,2	31,08	302,4	0,224	0,28	12,88	28	44,8	263,2	83,6	3,92	
ТК№36	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	0,05	0,07	78	20	20	44,6	0,7	14,5	
ТК№71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		970	39,936	75,24	191,312	1411	0,914	0,532	96,08	52	192	591,904	184,9	28,556	53%
Полдник															
ТК№76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Вафли	50	0,702	5,508	11,2	97,56	0,006	0,0036	0	1,08	1,08	7,56	1,08	0,108	
		250	1,572	13,008	23,2	247,56	0,126	0,6036	1,4	61,08	241,08	187,56	29,08	0,3108	8,30%
Ужин дома															
	Десерт фруктовый (салат фруктовый)	100	0,6	0,3	15,6	115,5	0,03	0,045	7,5	0	28,1	26,25	18	3,6	
ТК№60	Ватрушка венгерская с творогом	200	3,06	5,46	26,93	169,3	0,026	0,12	0	1,3	30,6	52	25,3	0,53	
ТК№51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		500	3,8	5,94	56,49	340,66	0,056	0,165	10,05	1	71,49	82,21	45,46	4,45	12,60%
			68,1	126,598	376,754	2579,52	0,202	0,3886	11,64	3	236,79	258,33	84,88	6,038	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 10%	1,928	1,9472	119,55	188,47	1021,02	1332,84	362,156	53,1368	
Среда День 3															
Завтрак															

ТК№48	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом и сахаром	300/5/5	7,296	13,416	52,152	360	0,12	0,168	1,152	65,75/48,2 52	160,4 16	188,0 64	44,66 4	1,008	
ТК№56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19 ,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,00 6	3/0,48	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0 ,9	0/0,12	
ТК№50	Чай с молоком и сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
		520	9,176	15,736	106,75 2	572,6	0,100 3	0,146	4,662	275,01	201,0 86	197,0 64	102,2 64	1,408	21,70%
Дополнительный прием пищи															
Т№72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	
		120	1	0,2	20,2	92									6%
Обед															
ТК № 19	Суп куриный с лапшой домашней	300	7,8	5,4	10,2	120,6									
ТК №26	Тефтели /соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	0,064	0,086	1,6	194	23,,01	137,9	48,6	1,586	
ТК №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Морковь тертая с яблоками и курагой с раст маслом	50	0,5	2	10	6,5	0,02	0,02	8	0	14	27	9,3	0,375	
ТК№34	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		960	34,6	24,19	129,59	830,65	0,368	0,271	36,06	905,35	185,1 8	418,1 5	162,4 6	7,987	34,50%
Полдник															
Тк№76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Крекер	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	3,07	11,4	34,3	267	0,1	0,36	1,4	63	249	197	34	0,8	11%
Ужин дома															
ТК№28	Печень по-строгановски	120/60	7,44	3,3	7,2	116,76	0,105 6	0,8028	7,716	3105	26,28	136,2	12,33	2,753 4	
	Хлеб ржаной	50	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	

TK №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63	28,1	22,4	6,4	5,03	
	Отварная свекла с яблоками и растительным маслом	50	0,5	0,0625	1,56	33	0,02	0,29	7	0	14	26,25	8,75	0,375	
TK №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		590	24,22	14,7825	96,56	665,42	0,519 6	1,3168	22,29 6	3227,03	118,7 7	314,4 1	68,84	11,59 84	24,70%
			72,066	66,3085	387,40 2	2427,67	1,039 2	2,6336	44,59 2	6454,06	237,5 4	628,8 2	137,6 8	23,19 68	
Четверг День 4			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,627 5	3,4306	90,71 4	7697,42	685,7 2	1441, 034	436,4 04	36,19 18	
Завтрак															
TK№65	Омлет с сыром	300	48,9	89,1	7,86	480	0,24	1,5	1,3	1500	570	820,8	63,6	7,8	
TK№55	Зеленый консервированный горошек	50	1,75	0	5,5	30									
	Батон с маслом	30/5/	2,3	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/ 0	0,009/ 0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/5 5	3,9/3, 5	0,36/0 ,1	
TK№51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		535	53,09	93,13	42,72	644,46	0,233	1,259	3,55	1252	676,4 9	899,2 6	73,16	8,58	24%
Дополнительный прием пищи															
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		320	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
TK №17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	0,04	0,03	9,88	0/61	35,88	8,85	14,17 5	0,58	
TK№29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	300	40,5	35,7	26,1	581,4	0,3	0	9	300	260,4	504,9	111,9	3,6	
	Морковь прогретая	50	0,5	0,0625	1,56	50	0,24	0,03	8	0	15	28	9	0,375	
TK№68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	

Обед															
ТК№18	Суп с мясными фрикадельками	300	16,5	14,4	8,7	228,9	0,104	0,168	11,55	39,6	36,45	188,7	31,02	2,448	
ТК№31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	0,04	0,079	2,82	363,9	16,41	79,9	16,68	1,137	
	Сельдь с картофелем и раст маслом	50	0,8	2,2	15,8	70	0,03	0,025	8,15	550	21,15	25,9	0,5	11,3	
ТК№74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	0,144	0,054	0	4	37,6	125,6	39,2	3,12	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		860	41,94	45,21	128,77	1072,1	0,398	0,358	22,86	957,5	136,89	471,18	107,32	19,315	42,60%
Полдник															
ТК №76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,79	12,54	32,52	270	0,15	0,615	1,4	96	246	270,2	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
ТК№23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	0,105	0,135	5,7	105	25,5	133,5	33	1,8	
	Помидор соленый	40	3	4	10	4	0,02	0,27	7	0	16	24	8,75	0,375	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,033	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
ТК№52	Чай	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		440	15,99	10,83	59,16	315,36	0,215	0,438	15,25	107,5	77,79	239,96	68,41	4,445	13,60%
			80,82	84,61	327,78	2316,66	0,43	0,876	30,5	215	155,58	479,92	136,82	8,89	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	1,269	2,599	137,6	1321,92	1038,47	1700,66	370,98	32,735	
2 неделя															
Понедельник День 1															
Завтрак															
ТК№75	Манник без молока/Масло сливочное/повидло	300/10/20	18,6	10,8	137,7	524,16	0,168	0,24	0,24	96	125,52	186,24	39,6	2,64	

ТК№49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Пряник	20.	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		470.	20,66	16,02	172,18	700,02	0,198	0,255	2,79	132	144,3 1	209,4	44,76	3,2	27,40%
Дополнительный прием пищи															
ТК№72	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4		14			2,8	3,90%
Обед															
ТК№13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	0,05	10,68	0/1302,25	49,73	54,6	26,13	1,23	
ТК№32	Курица тушеная в соусе сметанном	200	26,56	21,68	5,8	322,67	0,8	0,22	0,96	82,77/22	81,18	112,8	20,62 1	0,89	
ТК№10	Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	0,06	0,03	0	0/15,75	4,86	37,17	21,12	1,11	
	Нарезка огурец консервированный	50	0,5	2,5	1,3	7	0,05	0,23	8	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК№74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		715	41,88	34,82	118,31	938,27	1,13	0,602	19,98	2,5	198,3	360,4	121,0 41	6,865	31,70%
Полдник															
ТК№73	кисель молочный	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Печенье	30	2,2	3,9	22,3	167	0,02	0,02	0	3	9	27	6	0,6	
		230	2,86	3,99	53,31	299,8	0,04	0,04	0,73	248,2	47,48	50,44	23,46	0,13	12,70%
Ужин дома															
	Мясо духовое	200	13,2	7,6	21,46	208	0,16	0,18	7,6	444	42	188	48	1,73	
	Отварная свекла с соленым огурцом	80	2,5	0,2	5,2	32	0,6	0,12	12	170,3	40,3	87	1	1,24	

ТК №48	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Груша	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		630	16,85	8,06	51,38	351,6	0,808	0,66	91,63	614,3	134,2	305,4	66	3,61	14,20%
			83,25	63,09	415,38	2381,69	2,196	1,577	119,1 3	997	538,2 9	925,6 4	255,2 61	16,60 5	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350 на 11%	3,584	2,494	146,6 3	1379,7	942,3 8	1545, 88	444,5 22	29,6	
Вторник День 2															
Завтрак															
ТК №5	Каша вязкая молочная из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5,69	8,96	30,3	224,31	0,12	0,115	0,75	37,36/24,4	150,7 2	235,6 8	71,32	1,86	
ТК№56	Батон с повидлом	30/30	1,81/0,1	2,3/0	20,4/19 ,2	80,1/72,5	0/0,00 3	0/0,00 6	3/0,48	0/180	26/3,5 7	3,3/2, 9	55,3/0 ,9	0/0,12	
ТК №53	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	0,16	1,3	20	125,7 8	90	14	0,13	
		415	10,67	13,94	85,85	477,51	0,163	0,281	5,53	261,36	306,0 7	331,8 8	141,5 2	2,11	20,00%
Дополнительный прием пищи															
	Мандарины	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		150	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
ТК №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	300/15	2,5125	6,108	15,768	180	0,12	0,078	15,75	1468,2	47,64	78,99 6	33,69 6	1,29	
ТК№30	Рагу из птицы(курица/ин дейка)	300	5,052	31,392	24,564	238,992	0,18	0,2196	31,45 08	115,644/70 0,116	93,43 8	113,1 5	40,88 4	1,513 56	
	Морковь прогретая	40	0,5	5	4	14	0,01	0,28	8	0	14	26,3	8,75	0,375	
ТК№68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	

Обед															
	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	0,02	0,04	8	60	29,4	52,6	17,8	1	
ТК№25	Котлеты по-хлыновски	160	33,2	41,8	10,8	548,6	0,32	0,32	5,6	48	48,64	365	101,76	5,12	
ТК№12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
ТК№37	Икра кабачковая	40	1,1	2,8	3,9	44,6	0,03	0,042	4,68	12	12	26,8	8,7	0,42	
ТК№74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		850	49,3	54,88	111,27	1179,6	0,58	0,535	44,35	584,65	221,92	634,19	203,58	11,006	38,50%
Полдник															
ТК№76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Вафли	30	0,42	3,304	6,72	58,53	0,0036	0,00216	0	0,648	0,0216	4,536	0,0216	0,0648	
		230	1,29	10,804	18,72	208,53	0,1236	0,60216	1,4	60,648	360,22	274,536	42,0216	0,3648	6,70%
Ужин дома															
	Вареники ленивые с сахаром	140/30/15	13,3	8,5	29,5	250,1	0,092	0,202	0,26	66,4	96,91	161,1	24,32	1,003	
ТК№52	Чай с шиповником	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из груши с сахаром	80	1	1,1	15	35	0,032	0,038	49,3	15,8	25,84	24,7	20,43	0,94	
		465	14,44	9,78	58,46	340,96	0,124	0,24	52,11	82,2	135,54	189,76	46,91	2,263	16,20%
			79,83	97,374	285,68	2382,29	1,0006	2,75716	200,51	946,528	1021,842	1253,166	343,9716	17,4138	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350									
Четверг День 4															
Завтрак															
ТК №6	Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	200/5	14	120	50	306	0,2	0,14	0	37,5/32,78	32,9	262,9	175,12	5,9	

ТК№57	Батон с маслом и сыром	30/5/15/	2,3/2,32/0,4	0,9/2,95/3,6	15,4/0/0,65	78,6/36/33	0,033/0/0	0,009/0/0,05	0/0,06/0	0/26/20	5,7/88/1,2	19,5/5/1,5	3,9/3,5/0	0,36/0,1/0,01	
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		455	18,76	127,63	80,01	509,46	0,023	0,17	2,55	80	50	267	200	6	21,60%
Дополнительный прием пищи															
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		220	1,08	0,24	9,72	51,6									6%
Обед															
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	300	21,15	13,95	22,5	300	0,345	0,105	7,995	0/2268	64,02	132,15	53,37	3,075	
ТК№24	Биточки из птицы /соус сметанный	100/40	13	15,3	44,67	358,3	0,0817	0,1167	0,46	81,67	28	184,167	40,6	18,76	
ТК 11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	0,12	0,108	16,8	60	33,96	89,3	28,92	1,08	
	Кукуруза консервированная	50	1,5	0,65	10,25	25									
ТК№70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245,2	38,48	23,44	17,46	0,7	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		870	46,91	38,24	167,93	1169,5	0,7367	0,4197	25,985	144,17	135,94	551,557	181,85	26,565	40%
Полдник															
ТК№76	Кисломолочный напиток	300	0,87	7,5	12	150	0,12	0,6	2,1	60/30	360	270	42	0,3	
	Пряник	30	1,92	5,04	20,52	120	0,03	0,015	0	36	6	19,2	3	0,24	
		230	2,79	12,54	32,52	270	0,11	0,355	1,4	96	246	199	31	0,44	9,30%
Ужин дома															
ТК№58	Оладьи с изюмом и повидлом	120/50	6,4	6,4	58,4	290,2									
ТК№51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
	Нарезка из яблока	60	1,08	0,24	9,72	20	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		430	7,62	6,82	82,08	366,06	0,048	0,36	75	0,9	53	31	18	0,62	16,80%

200

			77,16	185,47	372,26	2366,62	0,096	0,112	149	1,8	110	50	35	2	
			норма 77	норма 79	норма 335	норма 2350	0,990 7	1,4167	250,9 35	321,97	582,7 4	1095, 16	463,4 5	35,36 5	
Пятница															
День 5															
Завтрак															
ТК№64	Омлет натуральный	300	17,6	13,6	12,8	244,8	0,132 2	0,694	284	17,4	116,8	300	30,68	3,456	
ТК№55	Зеленый консервированный горошек	30	1,75	0	5,5	10									
	Батон с маслом	30/5/	2,3/2,32	0,9/2,95	15,4/0	78,6/36	0,033/ 0	0,009/ 0	0/0,06	0/26	5,7/88	19,5/5 5	3,9/3, 5	0,36/0 ,1	
ТК№51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	0	0	2,55	0/0,9	12,79	3,96	2,16	0,32	
		415	21,79	16,73	47,66	425,26	0,091	0,348	145	34	220	220	32,84	3,776	13,7
Дополнительный прием пищи															
	Яблоко свежее	120	1,08	0,24	11,8	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36	
		220	2,08	0,44	29,92	51,6									6%
Обед															
ТК №16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	0,13	0,08	12	0/1222,5	30,45	77,73	31,4	1,2	
ТК№27	Оладьи из печени по-кунцевски	220	39	24	15,2	429,4	0,594	4,29	17,82	17402	150,8	602,8	44	12,54	
ТК№12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	0,04	0,061	25,73	462,15	83,1	60,21	30,9	1,206	
	Припущенная морковь	40	0,5	0,0625	1,56	15	0,01	0,025	6,25	0	13,75	26,25	8,75	0,375	
ТК№71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	12		14			2,8	
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	0,09	0,04	0	2,5	23,5	78,5	24,5	1,95	
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	0,08	0,03	0	0	12	44	17	1	
		930	53,3	33,1025	111,37	1012,05	0,964	4,546	73,8	17866,7	327,6	889,4	156,5	21,07	34,90%

	Пюре сливовое	20	0,3	0,1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	18,6
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Итого за завтрак	500,00												
	Доп. прием пищи													
	Яблоко	130	0,52	0,52	12,74	0,039	0,026	13	0	20,8	14,3	11,7	2,83	61,1
	Всего за завтрак	630,00												
	Обед													
	Суп овощной (на воде)	250,00	42,50	12,50	139,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	897,50
	Вермишель безбелковая	200,00	0,4	0,8	63,4	0	0	0	0	24,08	1,8	5,52	0,072	262
	Котлеты овощные	150	2,3	19,5	15	0	0	0	0	0	0	0	0	240
	Нарезка из свежих томатов	100,00	1,10	0,20	3,80	0,06	0,04	25,00	0,00	14,00	26,00	20,00	0,90	24,00
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	950,00												
	Полдник													
	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,17	20	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	92
	Пирожки с фаршем картофельным (из низкобелковой муки)	75	1,5	0,8	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	180
	Итого за полдник	275												
	Итого за 4 день	1855,00	60,97	75,31	450,97	0,40	0,22	64,23	0,10	153,48	83,50	59,42	9,18	2760,90
5 день														
	Завтрак													
	Каша овсяная на воде с фруктами	150/10	3,00	1,20	24,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120,00
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	0,006	0,015	2,1	45,9	12,3	11,1	4,5	0,21	35,7
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Чай фруктовый	200	0,4	0,1	19,1	0	0	1	0	8	10	6	1,3	60
	Итого за завтрак	450,00												
	Доп. Прием пищи													
	Груша	130,00	0,52	0,39	13,39	0,04	0,03	6,50	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	61,10
	Всего за завтрак	580,00												
	Обед													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	2	0,036	0,024	14	0,27	70	31	36	0,7	104
	Щи зеленые вегетарианские	250,00	1,30	2,00	5,50	0,03	0,03	11,50	500,00	34,75	30,30	15,50	0,50	42,80
	Голубцы овощные	150	5,1	25	11	0,06	0,015	28,05	300	87,9	104,6	24	1,2	286,4
	Пюре картофельное (на воде)	200,00	2,80	0,60	22,80	0,14	0,09	20,96	4,40	19,84	78,00	32,34	1,16	108,40
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115

	Итого за полдник	200												
12 день	Итого за 11 день	1870												
	<u>Завтрак</u>													
	Пудинг фруктовый	75	0,8	0	13,5	0	0	0	0	0	0	0	0	60,8
	Вермишель безбелковая с джемом	200/10	1,00	2,00	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	702,00
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	0	0	0,03	0/0	11,1	2,8	1,4	0,28	60
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за завтрак	705												
	Доп. прием пищи													
	Печеное яблоко	75	0,5	1	10,2	0,023	0,023	5,93	30	14,03	9,7	7,8	1,95	49,3
	Всего за завтрак	780												
	<u>Обед</u>													
	Нарезка из огурцов	100	0,7	0,1	2	0,036	0,024	14	0,27	70	31	36	0,7	104
	Рассольник вегетерианский	250	2,3	0,5	11,5	0,053	0,105	5,3	216,3	25,3	66,3	22,48	0,858	60,5
	Макароны отварные безбелковые с маслом	200	0,4	0,8	63,4	0	0	0	0	24,08	1,8	5,52	0,072	262
	Котлеты овощные	150,00	3,9	4,20	13,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	106,50
	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,1	27,8	0,1	0,1	2	0,1	13	10	5	0,1	115
	Хлеб из низкобелковой смеси для выпечки	50	0,2	0,3	41,5	0	0	0	0	0	0	0	0	169,5
	Итого за обед	950,00												
	<u>Полдник</u>													
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,17	20	0,17	0,01	4	0	14	7	4	2,8	92
	Итого за полдник	300												
13 день	Итого за 12 день	2030,00												
	<u>Завтрак</u>													
	Каша рисовая с яблоком на воде	150/10	2,3	5,4	29,4	0,08	0,035	2,91	0,044	25,23	90,9	36,44	2,34	177
	Масло сливочное	10	0,08	7,5	0,13	0	0,01	0	40/30	32,4	3	0	0,2	66
	Салат из свежих фруктов	100	0,8	4,9	12,9	0,03	0,03	20,2	0	24,1	18,6	11,8	2	95,2
	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	0,00	0,00	0,03	0/0	11,10	2,80	1,40	0,28	60,00
	Итого за завтрак	470												
	Доп. Прием пищи													
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	0,08	0,06	120	0	68	46	26	0,6	86
	Всего за завтрак	670												
	<u>Обед</u>													
	Суп картофельный	250	3,30	3,00	25,00	0,13	0,08	9,75	1000	22,50	102,50	34,00	1,25	134,00
	Голубцы овощные	150	5,1	25	11	0,06	0,015	28,05	300	87,9	104,6	24	1,2	286,4

Рацион диабет

с 7 до 11 лет															
Прием пищи наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества, г			Витамин, мг					Минеральные вещ-ва, мг				ЭЦ
			Б	Ж	У	В1	В2	С	А	Бета-каротин	Са	Р	Mg	Fe	
1 день	Завтрак														
ТК №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
ТК №31	Какао с молоком (без сахара)	200	4,60	4,40	6,10	0,40	0,17	0,68	0,02	0,00	142,90	130,00	34,30	1,10	81,80
ТК №40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	500	23,88	34,89	37,05	0,60	0,76	73,08	0,40	30,56	425,60	492,60	92,40	6,43	529,40
	Обед														
пром	Огурцы в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	0,02	0,02	6,00	0,006	0,036	13,80	25,20	8,40	0,36	8,40
ТК №8	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне /сметана	200/10	6,48	4,01	4,87	0,03	0,03	14,09	0,50	1012,93	416,90	31,93	16,07	0,55	65,75
ТК №19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10
ТК №4	Капуста тушеная	150	3,90	0,80	12,00	0,08	0,15	115,44	0,53	3,26	102,12	82,05	42,26	1,44	71,70
ТК №30	Икра баклажанная	60	1,62	3,66	3,06	0,02	0,01	1,80	0,01	0,01	13,20	23,40	7,20	0,36	51,60
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	810	29,14	18,26	37,47	0,29	0,41	138,17	2,57	1017,75	602,48	396,86	116,45	6,49	416,35
	Полдник														
ТК №33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	1,52	0,00	8,16	10,60	7,07	0,85	15,40
пром	Печенье диабетическое	45	3,06	10,53	20,88	0,09	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	43,20	14,85	0,77	190,80
	Итого за полдник	245	3,36	11,13	22,98	0,09	0,06	9,64	1,52	0,00	18,96	53,80	21,92	1,62	206,20
	Итого за 1 день	1555	56,38	64,28	97,50	0,98	1,22	220,89	4,49	1048,31	1047,04	943,26	230,77	14,54	1151,95
2 день	Завтрак														
ТК №1	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,01	0,14	52,00	34,00	176,00	100,00	7,00	0,20	72,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК №37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,80	3,50	4,80	0,03	0,13	0,52	0,01	0,00	110,90	107,00	30,70	1,10	65,80
	Итого за завтрак	500	15,84	11,14	58,26	0,19	0,23	10,66	52,02	34,11	383,79	429,05	90,01	3,85	381,60
	Обед														
ТК №12	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/ со сметаной	200/10	1,63	4,15	9,80	0,07	0,05	6,81	0,00	995,65	432,15	46,35	19,74	0,75	87,59
ТК №20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	8,88	9,92	9,09	0,07	0,09	3,71	0,00	45,42	16,73	112,87	23,30	2,11	161,83
пром	Нарезка из свежего огурца и сладкого перца	100	1,10	1,70	3,90	0,06	0,04	85,65	0,11	0,66	15,81	29,10	11,29	0,54	35,60
ТК №39	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,40	7,20	3,80	0,70	6,80
пром	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	15,92	0,07	0,03	0,00	2,00	2,00	18,80	62,80	19,60	1,56	80,80
	Итого за обед	700	14,53	16,29	40,31	0,26	0,21	96,20	2,11	1043,73	487,89	258,31	77,73	5,66	372,61

	Полдник														
ТК №38	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	0,06	0,34	1,40	0,04	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	118,00
пром	Печенье диабетическое	90	6,12	21,06	41,76	0,18	0,09	0,00	0,00	0,00	21,60	86,40	29,70	1,53	381,60
	Итого за полдник	290	11,92	27,46	49,76	0,24	0,43	1,40	0,04	0,02	261,60	276,40	57,70	1,73	499,60
	Итого за 2 день	1490,00	42,29	54,89	148,33	0,70	0,87	108,26	54,17	1077,85	1133,28	963,76	225,44	11,24	1253,81
3 день															
	Завтрак														
ТК №2	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/10	8,40	7,60	37,60	0,21	0,12	0,00	0,03	0,03	26,88	202,44	135,70	4,53	251,40
пром	Нектарин	30	0,30	0,10	2,70	0,01	0,01	1,62	0,01	0,05	1,80	7,80	2,70	0,08	13,20
ТК №31	Какао с молоком (без сахара)	200	6,20	4,60	4,40	0,04	0,12	0,68	0,01	0,01	92,52	173,20	90,78	4,31	98,80
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
	Итого за завтрак	540	21,90	15,10	82,90	0,43	0,32	2,30	0,06	0,09	168,20	533,44	276,18	12,83	505,40
	Обед														
ТК №14	Суп овощной на м/к бульоне	200,00	1,34	4,19	7,69	0,06	0,04	8,72	0,00	1026,06	29,27	41,39	17,43	0,65	80,01
пром	Огурец консерв нарезка	60,00	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
ТК № 21	Курица, тушенная в сметане	100,00	15,50	11,50	3,60	0,06	0,06	9,00	0,08	1,58	41,00	144,00	19,00	1,00	180,00
ТК №5	Капуста цветная отварная	100,00	2,50	0,30	4,20	0,10	0,10	70,00	0,00	0,02	26,00	51,00	17,00	1,40	30,00
ТК №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Хлеб ржаной	60,00	4,08	0,78	23,88	0,11	0,05	0,00	3,00	3,00	28,20	94,20	29,40	2,34	121,20
	Итого за обед	720,00	24,52	17,57	44,67	0,34	0,28	100,36	3,11	1030,68	132,95	340,51	98,19	8,05	445,21
	Полдник														
ТК №38	Кефир 3,2% жирности	200	5,80	6,40	8,00	0,06	0,34	1,40	0,04	0,02	240,00	190,00	28,00	0,20	118,00
пром	Киви свежие	100	0,80	0,40	8,10	0,02	0,04	180,00	0,02	0,09	40,00	34,00	25,00	0,80	47,00
	Итого за полдник	300	6,60	6,80	16,10	0,08	0,38	181,40	0,06	0,11	280,00	224,00	53,00	1,00	165,00
	Итого за 3 день	1560	53,02	39,47	143,67	0,84	0,97	284,06	3,22	1030,88	581,15	1097,95	427,37	21,88	1115,61
4 день															
	Завтрак														
ТК №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	56,00
ТК №43	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	0,03	0,18	0,00	100,00	24,00	22,00	76,80	4,80	1,00	63,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200,00	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	530	29,56	29,40	37,07	0,21	0,60	11,89	146,99	57,93	282,70	425,10	65,80	5,27	488,10
	Обед														
ТК №15	Суп на курином бульоне с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,39	0,04	0,01	0,76	0,00	974,40	21,84	29,43	12,18	0,58	93,60
ТК 23/24	Куры отварные с соусом сметанным	90/20	13,55	16,54	2,23	0,07	0,14	2,64	67,60	57,87	36,94	145,23	17,54	1,52	212,27
ТК №22	Овощное рагу с баклажанами	150	2,00	2,60	8,70	0,08	0,10	93,62	0,26	1,61	31,68	46,35	19,89	0,95	66,90
пром	Кукуруза консервированная	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
ТК №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	750	21,11	23,89	42,37	0,26	0,32	101,14	72,04	1035,39	138,34	303,71	78,24	5,27	479,87

ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Киви свежие	100	0,80	0,40	8,10	0,02	0,04	180,00	0,02	0,09	40,00	34,00	25,00	0,80	47,00
	Итого за полдник	300	1,00	0,40	9,60	0,02	0,05	180,04	0,02	0,09	44,36	41,18	28,83	1,51	54,20
	Итого за 6 день	1550	42,48	45,07	127,09	0,88	0,83	211,52	159,50	1108,27	698,04	911,16	265,51	12,88	1104,93
7 день	<u>Завтрак</u>														
ТК №44	Пудинг из творога с яблоками	150	19,90	15,00	11,90	0,06	0,28	1,59	0,08	3,83	167,00	234,00	28,00	1,60	243,60
пром	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	0,01	0,01	0,14	52,00	34,00	176,00	100,00	7,00	0,45	12,00
пром	Булочка диабетическая	30	2,10	0,84	11,46	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	14,10	45,00	14,10	1,17	42,60
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
ТК №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
	Итого за завтрак	500	29,04	23,44	36,66	0,19	0,42	12,03	123,42	123,42	434,30	445,30	68,00	4,52	381,10
	<u>Обед</u>														
ТК №17	Суп картофельный на курином бульоне	200	1,87	1,86	13,53	0,13	0,07	9,60	0,00	978,00	24,36	62,60	25,13	1,00	91,33
ТК №30	Икра баклажанная	60	1,62	3,66	3,06	0,02	0,01	1,80	0,01	0,01	13,20	23,40	7,20	0,36	51,60
ТК №27/24	Куры тушеные в соусе	50/50	13,33	10,83	2,92	0,03	0,08	0,35	30,00	15,00	29,00	75,83	14,08	0,58	125,00
ТК №4	Капуста тушеная	150	3,90	0,80	12,00	0,08	0,15	115,44	0,53	3,26	102,12	82,05	42,26	1,44	71,70
ТК №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	740	23,06	18,14	45,55	0,32	0,34	136,83	32,06	997,79	189,46	299,10	110,33	5,41	415,63
	<u>Полдник</u>														
пром	Йогурт питьевой	200	6,20	4,40	7,60	0,06	0,30	1,20	0,01	0,01	248,00	190,00	30,00	0,20	94,80
пром	Киви свежие	100	0,80	0,40	8,10	0,02	0,04	180,00	0,02	0,09	40,00	34,00	25,00	0,80	47,00
	Итого за полдник	300	7,00	4,80	15,70	0,08	0,34	181,20	0,03	0,10	288,00	224,00	55,00	1,00	141,80
	Итого за 7 день	1540	59,10	46,38	97,91	0,60	1,11	330,06	155,50	1121,31	911,76	968,40	233,33	10,93	938,53
8 день:															
	<u>Завтрак</u>														
ТК №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
ТК №40	Бутерброд с маслом	60	4,30	8,65	19,23	0,09	0,05	0,00	0,07	30,00	25,90	78,00	23,50	1,97	137,00
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
ТК №37	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	3,80	3,50	4,80	0,03	0,13	0,52	0,01	0,00	110,90	107,00	30,70	1,10	65,80
	Итого за завтрак	500	23,08	33,99	35,75	0,23	0,72	72,92	0,39	30,56	393,60	469,60	88,80	6,43	513,40
	<u>Обед</u>														
ТК №18	Суп рыбный с пшенной крупой	200	9,20	6,10	6,10	0,18	0,11	9,03	0,07	0,37	35,15	115,08	26,80	0,70	245,70
ТК №19	Гуляш из говядины	100	14,40	9,30	2,60	0,08	0,15	0,80	0,04	0,05	38,00	180,00	24,00	1,90	151,10
ТК №7	Фасоль стручковая отварная	150	2,90	0,30	8,00	0,16	0,15	20,63	0,03	0,50	83,84	52,65	37,67	1,42	52,80
пром	Салат из кукурузы консервированной	60	1,30	0,20	6,70	0,01	0,03	2,88	0,00	0,01	25,20	24,60	7,80	0,22	34,80
ТК №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	740	30,04	16,29	36,84	0,49	0,47	33,38	1,64	2,43	200,65	426,61	114,79	6,11	552,20
	<u>Полдник</u>														
ТК №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Печенье диабетическое	75	5,10	17,55	34,80	0,15	0,08	0,00	0,00	0,00	18,00	72,00	24,75	1,28	318,00

	Итого за полдник	275	5,40	17,65	37,20	0,15	0,09	1,24	38,00	38,00	26,58	83,00	30,88	2,12	329,70
	Итого за 8 день	1515	58,52	67,93	109,79	0,87	1,27	107,54	40,03	70,99	620,83	979,21	234,47	14,66	1395,30
9 день:															
	<u>Завтрак</u>														
TK №41	Бутерброд с сыром	45	4,50	8,70	7,40	0,02	0,02	0,00	0,08	0,03	135,00	86,00	7,00	0,30	131,00
TK №3	Каша гречневая с молоком	200	8,00	11,48	31,04	0,19	0,26	1,44	57,78	14,30	161,48	217,04	87,41	2,52	260,00
пром	Киви свежие	60	0,50	0,20	4,90	0,01	0,02	108,00	0,01	0,05	24,00	20,40	15,00	0,48	28,20
TK №33	Чай со смородиной и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	1,52	0,00	8,16	10,60	7,07	0,85	15,40
	Итого за завтрак	505	13,30	20,98	45,44	0,22	0,31	119,08	59,39	14,38	328,64	334,04	116,48	4,15	434,60
	<u>Обед</u>														
TK №9	Щи по-уральски на м/к бульоне / сметана	200 \ 10	1,52	4,49	3,47	0,02	0,02	8,05	0,00	1102,50	38,68	30,04	15,74	0,61	56,18
TK №20	Жаркое по-домашнему из говядины	150	10,36	11,57	10,61	0,08	0,11	4,33	0,00	52,99	19,52	131,68	27,19	2,46	188,80
пром	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	1,00	0,17	0,50	0,03	0,04	6,67	0,05	0,05	50,00	50,00	145,00	13,50	8,33
TK №36	Чай с малиной и сиропом стевии	200	0,30	0,10	2,40	0,00	0,01	1,24	2,68	0,00	8,58	11,00	6,13	0,84	11,70
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	690	15,22	16,72	28,92	0,19	0,20	20,28	4,23	1157,04	130,87	269,82	208,76	18,59	325,61
	<u>Полдник</u>														
TK №34	Чай с облепихой и сиропом стевии	200	0,30	0,60	2,10	0,00	0,01	9,64	0,02	0,02	6,68	8,12	6,96	0,86	15,40
пром	Булочка диабетическая	50	3,50	1,40	19,10	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	23,50	75,00	23,50	1,95	71,00
	Итого за полдник	250	3,80	2,00	21,20	0,09	0,05	9,64	0,02	0,02	30,18	83,12	30,46	2,81	86,40
	Итого за 9 день	1445	32,32	39,70	95,55	0,49	0,56	149,01	63,64	1171,44	489,69	686,98	355,70	25,55	846,61
10 день	<u>Завтрак</u>														
TK №42	Омлет натуральный с сыром	120	13,90	21,60	2,00	0,07	0,50	0,40	0,30	0,50	216,00	257,00	19,00	3,00	259,00
пром	Булочка диабетическая	100	7,00	2,80	38,20	0,17	0,08	0,00	0,00	0,00	47,00	150,00	47,00	3,90	142,00
пром	Масло сливочное	10	0,08	7,50	0,13	0,00	0,01	0,00	40,00	30,00	2,40	3,00	0,00	0,20	66,00
TK №35	Чай с молоком и сиропом стевии	200	1,60	1,40	3,70	0,01	0,07	0,30	6,90	0,00	57,20	46,30	9,90	0,80	33,90
пром	Апельсины свежие	120	1,08	0,24	9,72	0,05	0,04	72,00	0,01	0,06	40,80	27,60	15,60	0,36	51,60
	Итого за завтрак	550	23,66	33,54	53,75	0,30	0,70	72,70	47,21	30,56	363,40	483,90	91,50	8,26	552,50
	<u>Обед</u>														
TK №10	Борщ с фасолью и картофелем на м/к бульоне	200	2,74	3,89	10,78	0,06	0,04	5,13	0,00	994,68	41,48	76,18	26,35	1,32	97,81
TK №28/24	Печень по-строгановски с соусом сметанным	130	11,10	7,50	3,30	0,28	1,09	14,79	6,55	2,89	29,54	162,70	23,64	9,13	125,70
TK №1	Каша перловка рассыпчатая	150	4,50	0,60	32,40	0,04	0,02	0,00	0,00	0,01	62,79	157,05	29,21	0,88	152,20
пром	Огурец консерв нарезка	60,0	0,80	0,20	3,20	0,01	0,01	3,00	0,00	0,02	1,80	1,80	8,40	1,80	18,60
TK №32	Чай с сиропом стевии	200	0,20	0,00	1,50	0,00	0,01	0,04	0,00	0,00	4,36	7,18	3,83	0,71	7,20
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,94	0,05	0,02	0,00	1,50	1,50	14,10	47,10	14,70	1,17	60,60
	Итого за обед	770	21,38	12,58	63,12	0,45	1,20	22,96	8,05	999,09	154,07	452,01	106,13	15,01	462,11
	<u>Полдник</u>														
пром	Йогурт питьевой	200	6,20	4,40	7,60	0,06	0,30	1,20	0,01	0,01	248,00	190,00	30,00	0,20	94,80
пром	Сливы свежие	100	0,80	0,30	9,60	0,06	0,04	10,00	0,01	0,10	20,00	20,00	9,00	0,50	49,00
	Итого за полдник	300	7,00	4,70	17,20	0,12	0,34	11,20	0,02	0,11	268,00	210,00	39,00	0,70	143,80
	Итого за 10 день	1620	52,04	50,82	134,07	0,87	2,24	106,86	55,28	1029,76	785,47	1145,91	236,63	23,97	1158,41

Меню одноразового горячего питания в зимний период (завтрак)

День 1

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	75,4	301,4	22	6,27	0,297	2,145	8,91	8701
ТК №9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	15	76,5	27	0,6	0,03	0,015	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	580	27,74	17,992 5	85,92	555,31	128,94	452,11	76,91	8,565	0,417	2,215	17,71	8701,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 2

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №6	Мясо тушеное	130	15,20	17,42	2,58	225	21,25	159,33	23,08	2,45	0,03	0,10	0,17	0/506,67
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	28,1	22,4	6,4	5,03	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	590	30,54	28,3625	84,2	707,06	87,89	254,95	57,39	9,175	0,37	0,595	14	624,7

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0

День 3

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №26	Тефтели /соус сметанный	90/50	13,1	10,3	8,3	178,5	23,01	137,9	48,6	1,586	0,064	0,086	1,6	194
ТК №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	580	20,84	15,902 5	62,06	473,76	144,65	272,32	107,4 1	4,487	0,194	0,202	36,13	657,05

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 4

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №29	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	27	23,8	17,4	387,6	173,6	336,6	74,6	2,4	0,2	0,2	6,2	200
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	510	31,64	24,5425	57,02	571,46	212,14	410,81	102,51	4,095	0,29	0,255	15	200,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 5

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	25,5	133,5	33	1,8	0,105	0,135	5,7	105
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Булочка с творогом	100	11,3	11,4	42,3	321	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	560	25,39	18,142 5	97,22	658,11	64,04	207,71	60,91	3,495	0,195	0,19	14,5	105,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 6

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№85	Мясо духовое	150	9,9	5,7	16,1	156	31,5	141	36	1,3	0,12	0,135	5,7	333
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
	Булочка устрица с маком	100	8,4	7,6	52,9	314	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	560	22,94	14,0425	108,62	653,86	70,04	215,21	63,91	2,995	0,21	0,19	14,5	333,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0

День 7

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №12А	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	150/10/10	4,48	9,43	38,19	256,08	114,74	121,56	26,5	0,44	0,05	0,14	1,02	51,04/34,32
Пром.	Яйцо куриное отварное	50	6,3	5,3	0,55	80	25	86	0,02	0,6	0,04	0,26	0	0
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
	Итого	530	15,94	15,3825	95,41	595,63	203,97	301,25	69,73	3,115	0,2	0,475	8	330,56

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 8

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №16	Макароны отварные с маслом	180	7,36	6	35,3	224,6	6,48	49,56	28,16	148	0,08	0,04	0	0/21
ТК №28	Печень по-итальянски	60/30	3,72	4,08	1,65	58,38	13,14	68,1	6,165	1,376 7	0,0528	0,4014	3,858	1552,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	580	15,72	10,322 5	76,57	466,84	58,16	191,84	62,23 5	151,0 711	0,2228	0,4964	12,65 8	1574,4

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 9

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №16	Котлеты рубленные из птицы/ соус сметанный с луком	100	13,8	16	16,7	267	62	79,3	21,8	1,6	0,2	0,1	1,4	60/76
ТК №6	Гороховое пюре	180	18,10	9,14	46,70	340	126,20	284	82,26	6,26	0,66	0,14	0	40
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	14			2,8	0,02	0,02	4	
	Итого	590	37,4	25,902 5	109,26	825,75	227,95	433,55	129,8 1	12,03 5	0,97	0,315	11,65	176

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 10

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	16,8	110,5	24,36	11,26	0,049	0,07	0,28	49
ТК №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	28,1	22,4	6,4	5,03	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	560	23,14	20,1425	108,42	697,06	83,44	207,11	52,67	17,985	0,389	0,295	14,11	167,03

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0

День 11

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №25	Котлеты по-хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	24,32	182,5	25,44	2,56	0,16	0,16	2,8	24
ТК №12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
	Итого	540	24,86	26,4125	76,21	683,85	171,65	336,4	99,55	5,841	0,31	0,296	35,51	731,35

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 12

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №29	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	27	23,8	17,4	387,6	173,6	336,6	74,6	2,4	0,2	0,2	6,2	200
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	510	31,64	24,542 5	57,02	571,46	212,14	410,81	102,5 1	4,095	0,29	0,255	15	200,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

Меню одноразового горячего питания в летний период (завтрак)

День 1

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	75,4	301,4	22	6,27	0,297	2,145	8,91	8701
ТК №9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	15	76,5	27	0,6	0,03	0,015	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	580	27,74	17,992 5	85,92	555,31	128,94	452,11	76,91	8,565	0,417	2,215	17,71	8701,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 2

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №6	Мясо тушеное	130	15,20	17,42	2,58	225	21,25	159,33	23,08	2,45	0,03	0,10	0,17	0/506,67
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	28,1	22,4	6,4	5,03	0,25	0,17	5,03	62,5/54,63
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	590	30,54	28,3625	84,2	707,06	87,89	254,95	57,39	9,175	0,37	0,595	14	624,7

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0

День 3

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №26	Тефтели /соус сметанный	90/50	13,1	10,3	8,3	178,5	23,01	137,9	48,6	1,586	0,064	0,086	1,6	194
ТК №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	580	20,84	15,902 5	62,06	473,76	144,65	272,32	107,4 1	4,487	0,194	0,202	36,13	657,05

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 4

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №29	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	27	23,8	17,4	387,6	173,6	336,6	74,6	2,4	0,2	0,2	6,2	200
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	510	31,64	24,542 5	57,02	571,46	212,14	410,81	102,5 1	4,095	0,29	0,255	15	200,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 5

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №23	Азу	150	9,45	6	15,3	154,5	25,5	133,5	33	1,8	0,105	0,135	5,7	105
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Булочка с творогом	100	11,3	11,4	42,3	321	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	560	25,39	18,142 5	97,22	658,11	64,04	207,71	60,91	3,495	0,195	0,19	14,5	105,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 6

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№85	Мясо духовое	150	9,9	5,7	16,1	156	31,5	141	36	1,3	0,12	0,135	5,7	333
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
	Булочка устрица с маком	100	8,4	7,6	52,9	314	0	0	0	0	0	0	0	0
ТК №51	Чай ягодный	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	560	22,94	14,0425	108,62	653,86	70,04	215,21	63,91	2,995	0,21	0,19	14,5	333,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0

День 7

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №12А	Каша рисовая жидкая молочная, с маслом и сахаром	150/10/10	4,48	9,43	38,19	256,08	114,74	121,56	26,5	0,44	0,05	0,14	1,02	51,04/34,32
Пром.	Яйцо куриное отварное	50	6,3	5,3	0,55	80	25	86	0,02	0,6	0,04	0,26	0	0
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
	Итого	530	15,94	15,3825	95,41	595,63	203,97	301,25	69,73	3,115	0,2	0,475	8	330,56

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 8

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №16	Макароны отварные с маслом	180	7,36	6	35,3	224,6	6,48	49,56	28,16	148	0,08	0,04	0	0/21
ТК №28	Печень по-итальянски (лето)	60/30	3,72	4,08	1,65	58,38	13,14	68,1	6,165	1,376 7	0,0528	0,4014	3,858	1552,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	580	15,72	10,322 5	76,57	466,84	58,16	191,84	62,23 5	151,0 711	0,2228	0,4964	12,65 8	1574,4

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 9

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №16	Котлеты рубленные из птицы/ соус сметанный с луком	90/10	13,8	16	16,7	267	62	79,3	21,8	1,6	0,2	0,1	1,4	60/76
ТК №6	Гороховое пюре	180	18,10	9,14	46,70	340	126,20	284	82,26	6,26	0,66	0,14	0	40
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	14			2,8	0,02	0,02	4	
	Итого	590	37,4	25,902 5	109,26	825,75	227,95	433,55	129,8 1	12,03 5	0,97	0,315	11,65	176

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Банан	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 10

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	16,8	110,5	24,36	11,26	0,049	0,07	0,28	49
ТК №8	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	10,7	10,2	42	298,2	28,1	22,4	6,4	5,03	0,25	0,17	5,03	62,5/54, 63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	560	23,14	20,142 5	108,42	697,06	83,44	207,11	52,67	17,98 5	0,389	0,295	14,11	167,03

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
	Груша	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	40,8	27,6	15,6	0,36	0,048	0,36	72	0

День 11

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №25	Котлеты по-хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	24,32	182,5	25,44	2,56	0,16	0,16	2,8	24
ТК №12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК №70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
	Итого	540	24,86	26,4125	76,21	683,85	171,65	336,4	99,55	5,841	0,31	0,296	35,51	731,35

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Яблоки	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	150	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

День 12

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №29	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	27	23,8	17,4	387,6	173,6	336,6	74,6	2,4	0,2	0,2	6,2	200
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
ТК№78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №49	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,18	13,96	55,86	12,79	3,96	2,16	0,32	0	0	2,55	0/0,9
	Итого	510	31,64	24,542 5	57,02	571,46	212,14	410,81	102,5 1	4,095	0,29	0,255	15	200,9

Дополнительный прием пищи

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Мандарин	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36
	Итого	120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,048	0,36	72	0	40,8	27,6	15,6	0,36

Меню одноразового горячего питания в зимний период (обед)

День 1

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№80	Свекла отварная	60	0,9	0,1	4,9	24	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК№14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	32	200	300	1	0,1	0,08	8,2	
ТК№22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	26,2	133,3	22,5	2,2	0,0092	0,05	1,3	0/1151,6 7
ТК №9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	15	76,5	27	0,6	0,03	0,015	0	0
ТК№70	Компот из кураги	200	1	0,2	47,8	192	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	915	37,44	26,49	166,44	945,6	175,03	629,09	431,9 1	8,995	0,3932	0,274	16,48	1400,87

День 2

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№82	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	53	95,42	37	2,68	0,33	0,065	1	0/1203,3 3
ТК№21	Жаркое по- домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	38,4	225,6	52,8	3,36	0,192	0,24	11,04	24
ТК№86	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	20	44,6	0,7	14,5	0,05	0,07	78	20
ТК№71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	14			2,8	0,02	0,02	4	
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	880	35,77	64,04	183,69	1257,35	175	535,22	146,7	27,46	0,816	0,479	94,04	48

День 3

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК № 19	Суп куриный с лапшой домашней	250	6,5	4,5	8,5	100,5								
ТК №26	Тефтели /соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	23,01	137,9	48,6	1,586	0,064	0,086	1,6	194
ТК №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
	Морковь тертая с яблоками и курагой с раст маслом	60	0,5	2	10	6,5	14	27	9,3	0,375	0,02	0,02	8	0
ТК№69	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	920	33,3	23,29	127,89	810,55	185,18	418,15	162,4 6	7,987	0,368	0,271	36,06	905,35

День 4

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	35,88	8,85	14,17 5	0,58	0,04	0,03	9,88	0,61
ТК №29	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	27	23,8	17,4	387,6	173,6	336,6	74,6	2,4	0,2	0,2	6,2	200
ТК №79	Морковь прогретая	60	0,5	0,0625	1,56	50	15	28	9	0,375	0,24	0,03	8	0
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	840	39,08	30,445 5	112	926,25	312,56	566,49	171,4 35	8,175	0,724	0,364	24,81	510,2

День 5

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	30,375	157,25	25,85	2,04	0,087	0,14	9,625	33
ТК№31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	16,41	79,9	16,68	1,137	0,04	0,079	2,82	363,9
ТК№38	Сельдь с картофелем и раст маслом	60	0,8	2,2	15,8	70	21,15	25,9	0,5	11,3	0,03	0,025	8,15	550
ТК№74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	13,28	7,08	2,92	0,31	0	0,002	0,34	0/0
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	820	39,19	42,81	127,32	1033,95	130,81 5	439,73	102,1 5	18,90 7	0,381	0,33	20,93 5	950,9

День 6

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана на прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	54,6	26,13	1,23	0,05	0,05	10,68	0/1302,25
ТК№32	Курица тушеная в соусе сметанном	100	12,256	9,605	4,5	139	32,472	84,623	15,466	0,671	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5
ТК№10	Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0,03	0	0/15,75
ТК№47	Нарезка огурец консервированный	60	0,5	2,5	1,3	7	13,75	26,25	8,75	0,375	0,05	0,23	8	0
ТК№74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	625	27,576	22,745	117,01	754,6	149,592	332,223	115,886	6,646	0,362	0,47	19,405	2,5

День 7

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	31,76	52,664	22,46 4	0,86	0,08	0,052	10,5	978,8
ТК №30	Рагу из птицы(курица/инд ейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	77,865 3	94,292	34,07 07	1,261 33	0,108	0,132	26,20 93	96,37/25 83,43
	Морковь прогретая	60	0,5	5	4	14	14	26,3	8,75	0,375	0,01	0,28	8	0
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	745	13,265	29,152	103,902	629,2	197,60 5	319,19 6	124,2 45	6,146 33	0,388	0,554	45,43 93	3809,5

День 8

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№83	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	29,4	52,6	17,8	1	0,02	0,04	8	60
ТК№25	Котлеты по- хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	24,32	182,5	25,44	2,56	0,16	0,16	2,8	24
ТК№12	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	150	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК№37	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	12	26,8	8,7	0,42	0,03	0,042	4,68	12
ТК№74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	13,28	7,08	2,92	0,31	0	0,002	0,34	0/0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	790	32,7	33,98	105,87	905,3	197,6	451,69	127,2 6	8,446	0,42	0,375	41,55	560,65

День 9

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	42,68	88,1	35,58	2,05	0,23	0,07	5,33	0/1512
ТК№24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	16,8	110,5	24,36	11,26	0,049	0,07	0,28	49
ТК №11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	33,96	89,3	28,92	1,08	0,12	0,108	16,8	60
ТК№44	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	25								
ТК№70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	780	34,66	27,49	142,56	926,2	167,42	433,84	147,8 2	18,04	0,589	0,338	23,14	111,5

День 10

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	30,45	77,73	31,4	1,2	0,13	0,08	12	0/1222,5
ТК №27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	75,4	301,4	22	6,27	0,297	2,145	8,91	8701
ТК №12	Капуста тушеная или овощи, припущенные в молочном или сметанном соусе	120	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК №79	Припущенная морковь	60	0,5	0,0625	1,56	15	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	14			2,8	0,02	0,02	12	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	840	33,8	21,102 5	103,77	797,35	252,2	588,09	134,5 5	14,80 1	0,667	2,401	64,89	9165,65

День 11

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергетичес- кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №28	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне	250	2,00	5,08	12,00	107,15	529,17	56,75	24,17	0,92	0,08	0,58	8,33	0/1706,8 3
ТК №43	Жаркое по- домашнему из говядины	350,00	20,72	23,14	21,21	377,59	39,03	263,35	54,38	4,93	0,16	0,21	8,65	0/105,98
ТК №5	Нарезка из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,9	5,1	3,2	67	23	28	13	0,7	0,02	0,024	6	0
ТК №16	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	0,02	0,02	0,73	0/245, 2	38,48	23,44	17,46	0,7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6,8	1,3	39,8	202	47	157	49	3,9	0,18	0,08	0	5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	1060,00	35,08	35,21	131,32	1004,64	688,68	572,54	175,0 1	12,14	0,54	0,94	23,71	2063,03

День 12

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана на прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	54,6	26,13	1,23	0,05	0,05	10,68	0/1302,25
ТК№32	Курица тушеная в соусе сметанном	100	12,256	9,605	4,5	139	32,472	84,623	15,466	0,671	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5
ТК№10	Макаронь отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0,03	0	0/15,75
ТК№47	Нарезка огурец консервированный	60	0,5	2,5	1,3	7	13,75	26,25	8,75	0,375	0,05	0,23	8	0
ТК№74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	0	0,002	0,34	0/0	13,28	7,08	2,92	0,31
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	625	27,576	22,745	117,01	754,6	149,592	332,223	115,886	6,646	0,362	0,47	19,405	2,5

Меню одноразового горячего питания в летний период (обед)

День 1

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №14	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне/сметана прокипяченная	250/15	2,5	2,8	16,3	92	32	200	300	1	0,1	0,08	8,2	-
ТК №22	Гуляш из говядины	100	20	16,6	2,8	200	26,2	133,3	22,5	2,2	0,0092	0,05	1,3	0/1151,6 7
ТК №9	Рис отварной/масло сливочное	150/10	3,6	5,25	38,7	158	15	76,5	27	0,6	0,03	0,015	0	0
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	915	36,7	56,252 5	146,31	871,15	175,03	629,09	431,9 1	8,995	0,3932	0,274	16,48	1400,87

День 2

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№82	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,83	48	15,91	552,25	53	95,42	37	2,68	0,33	0,065	1	0/1203,3 3
ТК №21	Жаркое по- домашнему из говядины	240	15,6	9,6	26,64	259,2	38,4	225,6	52,8	3,36	0,192	0,24	11,04	24
ТК №36	Икра баклажанная	60	1,9	4,7	65	74,3	20	44,6	0,7	14,5	0,05	0,07	78	20
ТК №74	Кисель плодово- ягодный	200	1	0,2	20,2	92	14			2,8	0,02	0,02	4	
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	30	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	880	35,77	64,04	183,69	1257,35	175	535,22	146,7	27,46	0,816	0,479	94,04	48

День 3

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №19	Суп куриный с лапшой домашней	250	6,5	4,5	8,5	100,5								
ТК №26	Тефтели /соус сметанный	90/60	13,1	10,3	8,3	178,5	23,01	137,9	48,6	1,586	0,064	0,086	1,6	194
ТК №12	Капуста тушеная	130	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК№78	Нарезка из помидоров	60	0,5	0,0625	1,56	10	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №69	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	860	33,3	21,352 5	119,45	814,05	184,93	417,4	161,9 1	7,987	0,358	0,276	34,31	905,35

День 4

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №17	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	1,48	4,953	6,09	76,25	35,88	8,85	14,17 5	0,58	0,04	0,03	9,88	0\61
ТК №29	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	200	27	23,8	17,4	387,6	173,6	336,6	74,6	2,4	0,2	0,2	6,2	200
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №68	компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	840	39,08	30,445 5	112	885	311,31	564,74	171,1 85	8,175	0,494	0,359	23,06	510,2

День 5

№ Рец.	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №18	Суп с мясными фрикадельками	250	13,75	12	7,25	190,75	30,375	157,25	25,85	2,04	0,087	0,14	9,625	33
ТК №31	Плов из птицы	180	15,1	27	18,5	376,2	16,41	79,9	16,68	1,137	0,04	0,079	2,82	363,9
ТК №78	Нарезка из свежих помидоров	60	0,8	2,2	4,15	8	21,15	25,9	0,5	11,3	0,03	0,0035	8,15	550
ТК №74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	13,28	7,08	2,92	0,31	0	0,002	0,34	0/0
Пром.	Хлеб ржаной	80	5,44	1,04	31,84	161,6	37,6	125,6	39,2	3,12	0,144	0,054	0	4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	820	39,19	42,81	115,67	971,95	130,81 5	439,73	102,1 5	18,90 7	0,381	0,3085	20,93 5	950,9

День 6

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №13	Борщ с фасолью и картофелем/сметана на прокипяченная	200/15	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	54,6	26,13	1,23	0,05	0,05	10,68	0/1302,25
ТК №32	Курица тушеная в соусе сметанном	100	11,856	9,36	2,32	135	32,472	84,623	15,466	0,671	0,032	0,088	0,385	33,11/16,5
ТК №10	Макаронотварные с маслом сливочным	150	5,52	4,5	26,45	168,45	4,86	37,17	21,12	1,11	0,06	0,03	0	0/15,75
ТК №77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8,75	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №74	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,1	0,07	29,83	117,4	13,28	7,08	2,92	0,31	0	0,002	0,34	0/0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	825	27,176	20,0625	115,09	752,35	149,592	332,223	115,886	6,646	0,322	0,265	17,655	2,5

День 7

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	31,76	52,664	22,46 4	0,86	0,08	0,052	10,5	978,8
ТК №30	Рагу из птицы(курица/инд ейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	77,865 3	94,292	34,07 07	1,261 33	0,108	0,132	26,20 93	96,37/25 83,43
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	745	13,265	24,214 5	101,462	623,2	197,35 5	319,14 6	124,2 45	6,146 33	0,388	0,299	43,68 93	3809,5

День 8

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК№83	Суп харчо	200	4,4	4,2	8,6	100	29,4	52,6	17,8	1	0,02	0,04	8	60
ТК №25	Котлеты по- хлыновски	80	16,6	20,9	5,4	274,3	24,32	182,5	25,44	2,56	0,16	0,16	2,8	24
ТК №12	Капуста отварная (цветная) с маслом и соусом	150	3,1	4,86	14,14	150	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК №37	Икра кабачковая	60	1,1	2,8	3,9	44,6	12	26,8	8,7	0,42	0,03	0,042	4,68	12
ТК №74	Кисель фруктовый	200	0,1	0,07	29,83	117,4	13,28	7,08	2,92	0,31	0	0,002	0,34	0/0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	790	32,7	33,98	105,87	905,3	197,6	451,69	127,2 6	8,446	0,42	0,375	41,55	560,65

День 9

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	42,68	88,1	35,58	2,05	0,23	0,07	5,33	0/1512
ТК №24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	16,8	110,5	24,36	11,26	0,049	0,07	0,28	49
ТК №11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	33,96	89,3	28,92	1,08	0,12	0,108	16,8	60
	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	35								
ТК №70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	780	34,66	27,49	142,56	936,2	167,42	433,84	147,8 2	18,04	0,589	0,338	23,14	111,5

День 10

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
ТК №16	Суп картофельный из птицы	250	2,3	2,83	16,27	144	30,45	77,73	31,4	1,2	0,13	0,08	12	0/1222,5
ТК №27	Оладьи из печени по-кунцевски	110	19,5	12	7,6	214,7	75,4	301,4	22	6,27	0,297	2,145	8,91	8701
ТК №12	Капуста тушеная	120	3,1	4,86	14,14	112,65	83,1	60,21	30,9	1,206	0,04	0,061	25,73	462,15
ТК №77	Нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №71	Напиток из плодов шиповника	200	1	0,2	20,2	92	14			2,8	0,02	0,02	4	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	840	33,8	21,102 5	103,77	790,35	252,2	588,09	134,5 5	14,80 1	0,667	2,401	56,89	9165,65

День 11

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	P	M	Fe	B1	B2	C	A/Кар
ТК №15	Рассольник ленинградский с перловой крупой на м/к бульоне/сметана прокипяченная	200/15	1,675	4,072	10,152	120	31,76	52,664	22,46 4	0,86	0,08	0,052	10,5	978,8
ТК №30	Рагу из птицы(курица/инд ейка)	180	3,03	18,84	14,74	143,4	77,865 3	94,292	34,07 07	1,261 33	0,108	0,132	26,20 93	96,37/25 83,43
ТК№77	Нарезка из огурцов	60	0,5	0,0625	1,56	8	13,75	26,25	8,75	0,375	0,01	0,025	6,25	0
ТК №68	Компот из свежих плодов	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	745	13,265	24,214 5	101,462	623,2	197,35 5	319,14 6	124,2 45	6,146 33	0,388	0,299	43,68 93	3809,5

День 12

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетичес кая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Р	М	Fe	В1	В2	С	А/Кар
	Суп с пшенной крупой и рыбой (горбуша)	200	14,1	9,3	15	200	42,68	88,1	35,58	2,05	0,23	0,07	5,33	0/1512
ТК№24	Биточки из птицы /соус сметанный	60/40	7,8	9,2	26,8	215	16,8	110,5	24,36	11,26	0,049	0,07	0,28	49
ТК №11	Пюре картофельное	120	3,2	7,1	15,5	134,4	33,96	89,3	28,92	1,08	0,12	0,108	16,8	60
ТК№44	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,65	10,25	25								
ТК№70	Компот из кураги	200	0,66	0,09	31,01	132,8	38,48	23,44	17,46	0,7	0,02	0,02	0,73	0/245,2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	0,65	19,9	101	23,5	78,5	24,5	1,95	0,09	0,04	0	2,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,1	118	12	44	17	1	0,08	0,03	0	0
	Итого	780	34,66	27,49	142,56	926,2	167,42	433,84	147,8 2	18,04	0,589	0,338	23,14	111,5