Согласовано:
Начальник ТО УФС
Роспотребнадзора по
Ярославской области
в Даниловском МО
О.А.Колесник
18.02.2013г.

Утверждаю:
Директор Багряниковской
специальной (коррекционной)
школы-интерната
М.С.Ванцаев

Примерное двухнедельное меню

ГОУ ЯО Багряниковской специальной (коррекционной) школы-интерната для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,с ограниченнымивозможностями здоровья

День: **понедельник**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		A	E	B1	C	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№324-1997г.	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1
№262 1997г.	Каша молочная жидкая из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,6	9,8	31,9	251	62	0,5	0,22	2,2	223	62	254	1,2
	Хлопья овсяные "Геркулес"(г.)	31												
	Молоко(г.)	112												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Соль(г.)	2												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Вода(г.)	74												
ТТК	Какао с молоком сгущенным	200	4,6	4,8	28,2	176	22	0,2	0,04	0,6	160	36	136	1
	Какао порошок(г.)	4												
	Молоко сгущенное с сахаром(г.)	40												
	Вода(г.)	176												
	Сахарный песок (г.)	2												
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**23,7**	**28,1**	**94,9**	**730**	**243**	**1,8**	**0,37**	**2,8**	**420**	**113**	**515**	**4**
	Второй завтрак													
№8-1997г.	Бутерброд с повидлом	25/30	6,7	2,5	15,4	111	0	0,6	0,12	0	13	11	70	0,7
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(бананы)	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9	7	38	25	0,5
	ИТОГО		**8,4**	**3,2**	**54,5**	**271**	**0**	**1,2**	**0,18**	**13**	**34**	**57**	**109**	**4**

	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(бананы)	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9	7	38	25	0,5
	ИТОГО		**8,4**	**3,2**	**54,5**	**271**	**0**	**1,2**	**0,18**	**13**	**34**	**57**	**109**	**4**
						Обед								
1994г.	Огурцы свежие порционные	80	0,6	0,2	2,1	11	0	0,2	0,04	8	19	11	74	0,5
№193 1994г.	Свекольник со сметаной	300	4,8	7,8	19,8	165	42		0,12	21	75	42	162	1,8
	Свекла(г.)	96												
	Мясо говядина 1 категории(г.)	42												
	Картофель(г.)	68												
	Морковь(г.)	16												
	Лук репчатый(г.)	16												
	Масло сливочное(г.)	6												
	Сахарный песок(г.)	2												
	Томатная паста(г.)	2												
	Лимонная кислота(г.)	0,25												
	Сметана(г.)	12												
№387,553-1994г.	Печень по-строгановски	75/50	20,5	15,6	9,2	260	9059	5,1	0,35	37,4	29	23	360	7,8
	Печень говяжья(г.)	97												
	Масло растительное(г.)	9												
	Соль(г.)	1,4												
	Сметана(г.)	12												
	Мука пшеничная(г.)	4												
	Бульон(г.)	54												
	Томатная паста(г.)	2												
№463 1994г.	Рис отварной	120	3	3,5	31,1	168	17	0,1	0,04	0	10	22	66	0,5
	Крупа рисовая(г.)	42												
	Вода(г.)	252												
	Соль(г.)	1												
	Масло сливочное(г.)	4												
№588-1994г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	-	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Сухофрукты(г.)	20												
	Сахарный песок(г.)	20												
	Лимонная кислота(г.)	0,1												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**38,1**	**28**	**143,1**	**988**	**9118**	**7,3**	**0,73**	**87,1**	**188**	**146**	**808**	**14,2**
						Полдник								
№364-2004г.	Зразы из творога с курагой	100	15,7	14,4	32,8	326	92	1,5	0,08	1,1	154	39	206	1,2
	Творог(г.)	70												
	Мука пшеничная(г.)	25												
	Сахарный песок(г.)	10												
	Яйцо(шт.)	1\6												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Курага(г.)	20												
№627,628-1994г.	Чай с сахаром,молоком	200/15	0,2	-	15	61	-	-	-	0,1	5	4	8	0,8

	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Молоко(г.)	200												
	Свежие фрукты(яблоки)	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	ИТОГО		**16,4**	**14,9**	**60,7**	**449**	**92**	**1,8**	**0,12**	**14,4**	**180**	**55**	**229**	**4,9**
						Ужин								
№76-1994г.	Икра овощная	64	1,2	1,1	6,7	43	0	0,6	0,03	6,4	27	22	40	0,9
№393-1997г.	Сосиски отварные	80	8,8	19,1	0,3	209	0	0,3	0,15	0	28	16	127	1,4
№470-1994г.	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	8	24,6	183	41	0,3	0,18	30	24	35	92	1,4
	Картофель(г.)	315												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Соль(г.)	0,9												
№627,628-1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**27,8**	**35,9**	**116,1**	**908**	**81**	**3**	**0,61**	**37,7**	**360**	**141**	**587**	**7,6**
	Итого за день		**109,7**	**110,8**	**464,5**	**3316**	**9530**	**15**	**1,99**	**194,8**	**1011**	**489**	**2104**	**35,3**

День: **вторник**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mq	Р	Fe
	Завтрак													
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№292,293-1994г.	Пудинг из творога с молочным соусом	150/50	24,8	16,2	25	352	26	0,7	0,09	0,7	236	34	311	1
	Творог(г.)	137												
	Крупа манная(г.)	10												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Яйцо(шт.)	1\10												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Ванилин(г.)	0,018												
	Сметана(г.)	7												
	Сухари панировачные(г.)	7												
	Молоко(г.)	125												
	Мука пшеничная(г.)	2												
	Вода(г.)	25												
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29	168	30		0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Кофейный напиток(г.)	6												
	Молоко(г.)	200												
	Вода(г.)	82												
	Сахарный песок(г.)	16												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	ИТОГО		**34,3**	**28,7**	**81,8**	**736**	**115**	**1,5**	**0,22**	**2,9**	**429**	**64**	**488**	**1,9**
	Второй завтрак													
№685,687, 735-1994г.	Пирожок печеный сдобный с яблоками	1\60	3,5	2,8	30,4	163	20	0,5	0,05	2,8	13	8	38	1
	Мука пшеничная(г.)	26												
	Сахарный песок(г.)	10												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Яйцо(шт.)	1\10												
	Соль(г.)	0,4												
	Дрожжи(г.)	1												
	Молоко(г.)	10												
	Яблоки(г.)	40												
	Масло растительное(г.)	1												
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(апельсины)	117	0,7	0,2	6,3	34	0	0,2	0,03	46,8	27	10	18	0,2
	ИТОГО		**4,5**	**3,2**	**56,9**	**271**	**20**	**0,9**	**0,1**	**53,6**	**54**	**26**	**70**	**4**
	Обед													

1994г.	Помидоры свежие порционные	80	1	0,2	3	19	0	0,6	0,05	20	11	16	21	0,8
№130 2004г.	Рассольник	300	3,6	3	15,9	108	12		0,15	20,1	39	30	138	0,9
	Мясо говядина 1 категории(г.)	42												
	Морковь(г.)	14												
	Картофель(г.)	140												
	Лук репчатый(г.)	14												
	Огурцы соленые(г.)	20												
	Масло сливочное(г.)	6												
	Бульон или вода(г.)	228												
№309 1994г.	Филе рыбы тушеная с овощами	75/75	15,7	7	7,5	158	45	1,1	0,12	6,5	46	46	237	1
	Рыба свежая(минтай)(г.)	84												
	Вода или бульон(г.)	14												
	Морковь(г.)	17												
	Лук репчатый(г.)	8												
	Томатная паста(г.)	3												
	Масло сливочное(г.)	4												
	Сахарный песок(г.)	1,5												
№472 1994 г.	Картофельное пюре	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
	Картофель(г.)	161												
	Масло сливочное(г.)	4,5												
	Молоко(г.)	42												
	Соль(г.)	1												
№648 1994г.	Напиток яблочный с витамином "С"	200	0,1	0,1	26,5	108		0,1	0,01	22,5	5	2	3	0,7
	Вода(г.)	208												
	Яблоки(г.)	28,4												
	Сахарный песок(г.)	14												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**32,2**	**19,5**	**124,2**	**824**	**103**	**3,6**	**0,67**	**95,2**	**182**	**161**	**624**	**7,4**
						Полдник								
№3 1997г.	Бутерброд с сыром	25/20	8,8	7,4	15,4	165	58	0,6	0,04	0,2	256	15	180	0,7
№705 1997г.	Кисель фруктовый с витамином "С"	200	0,1	0,1	29,2	119	0	0,1	0,01	21,8	9	3	9	0,8
	Сахарный песок(г.)	10												
	Крахмал(г.)	9												
	Ягоды свежие(клюква)(г.)	28												
	Вода(г.)	190												
	Свежие фрукты(груши)	90	0,3	0,2	8,3	38	0	0,3	0,02	4,1	15	10	13	1,9
	ИТОГО		**9,2**	**7,7**	**52,9**	**322**	**58**	**1**	**0,07**	**26,1**	**280**	**28**	**202**	**3,4**
						Ужин								
№126 2006г.	Икра свекольная	80	1	2,1	6,6	50	0	0,9	0,04	10,6	22	15	35	0,6
	Свекла(г.)	77												
	Лук репчатый(г.)	17												
	Масло растительное(г.)	6												
	Лимонная кислота(г.)	0,03												
	Томатная паста(г.)	3												

	Сахарный песок(г.)	1												
	Соль(г.)	0,4												
№422 1994г.	Тефтели с соусом	75/50	11,3	14,9	13,8	236	20	1,9	0,07	2,9	22	19	123	1,9
	Мясо говядина 1 категории(г.)	83												
	Хлеб пшеничный(г.)	10												
	Молоко(г.)	15												
	Лук репчатый(г.)	30												
	Масло сливочное(г.)	4												
	Мука пшеничная(г.)	19												
	Масло растительное(г.)	4												
	Сметана(г.)	12,5												
	Бульон или отвар(г.)	37,5												
	Томатная паста(г.)	2												
№273,469 1994г.	Вермишель отварная	150	5,6	4,4	36	207	21	0,8	0,09	0	20	8	48	0,8
	Макароны(г.)	51												
	Вода(г.)	306												
	Соль(г.)	1												
	Масло сливочное(г.)	5												
№627,628-1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,2												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	6,1	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**33,2**	**29,1**	**140,9**	**966**	**81**	**5,4**	**0,45**	**14,8**	**345**	**110**	**534**	**7,2**
	Итого за день		**113,4**	**88,2**	**456,7**	**3119**	**377**	**12,4**	**1,51**	**192,6**	**1290**	**389**	**1918**	**23,9**

День: **среда**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mq	Р	Fe
	Завтрак													
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№262 1994г.	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	8,2	8,4	33,7	245	56	0,5	0,12	2,2	227	30	188	0,6
	Крупа манная(г.)	21												
	Молоко(г.)	212												
	Вода(г.)	74												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Соль(г.)	1												
	Масло сливочное(г.)	5												
№627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	ИТОГО		**13,1**	**17,1**	**76,5**	**522**	**115**	**1,3**	**0,19**	**2,3**	**245**	**42**	**237**	**2,1**
	Второй завтрак													
№685,701 1994г.	Сосиски запеченные в тесте	1\80	8,2	11,6	23,5	233	10	1	0,14		23	14	98	1,1
	Сосиски(г.)	62												
	Мука пшеничная(г.)	60												
	Сахарный песок(г.)	2												
	Масло сливочное(г.)	4												
	Масло растительное(г.)	1												
	Соль(г.)	0,5												
	Дрожжи(г.)	1												
	Яйцо(г.)	2												
	Вода(г.)	14												
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(яблоки)	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	ИТОГО		**9**	**12,3**	**56,6**	**369**	**10**	**1,5**	**0,2**	**17,2**	**58**	**34**	**127**	**6,8**
	Обед													
№75 1994г.	Икра морковная	80	1,4	6,1	8	93	0	3	0,07	8,5	28	30	48	0,8
	Морковь(г.)	55												
	Лук репчатый(г.)	17												
	Масло растительное(г.)	6												
	Томатная паста(г.)	3												

	Лимонная кислота(г.)	0,02												
	Сахарный песок(г.)	1												
	Соль(г.)	0,4												
№140-141 1994г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/35	9,5	3,7	22,2	157	23	0,3	0,21	27,1	57	51	253	1,5
	Картофель(г.)	160												
	Морковь(г.)	16												
	Лук репчатый(г.)	21												
	Томатная паста(г.)	1,5												
	Масло сливочное(г.)	6												
	Бульон(г.)	210												
	Минтай(г.)	119												
	Яйцо(шт.)	1\25												
№418 1994г.	Зразы рубленые	80	11	17,1	12,1	247	42	2,8	0,07	3	27	18	131	2
	Мясо говядина 1 категории(г.)	54												
	Хлеб пшеничный(г.)	10												
	Молоко(г.)	13												
	Соль(г.)	1												
	Лук репчатый(г.)	36												
	Масло сливочное(г.)	6												
	Масло растительное(г.)	4												
	Яйца(г.)	1\4												
	Сухари(г.)	7												
№487 1994г.	Рагу из овощей	150	3,2	14,4	18,5	216	30	3,6	0,11	25,8	45	36	98	1,1
	Картофель(г.)	171												
	Морковь(г.)	42												
	Лук репчатый(г.)	36												
	Капуста свежая(г.)	42												
	Зеленый горошек консервированный(г.)	15												
	Томатная паста(г.)	5												
	Масло сливочное(г.)	10												
	Сахарный песок(г.)	1,5												
	Соль(г.)	1,5												
	Лавровый лист(г.)	0,03												
№702 1997г.	Компот из чернослива с витамином "С"	200	0,6	0,2	34,4	144	0	0,5	0,01	20,8	21	26	21	0,9
	Чернослив(г.)	20												
	Сахарный песок(г.)	10												
	Лимонная кислота(г.)	0,1												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**34,3**	**42,3**	**144,3**	**1109**	**95**	**11,7**	**0,64**	**85,2**	**210**	**195**	**676**	**9,1**
						Полдник								
№297 1994г.	Запеканка из творога	100	18,3	11,6	16,8	249	72	0,4	0,06	0,5	164	23	225	0,7
	Творог(г.)	91												
	Молоко(г.)	12												
	Крупа манная(г.)	7												

	Яйцо(г.)	5												
	Сахарный песок(г.)	7												
	Соль(г.)	0,9												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Или масло растительное(г.)	2,5												
	Сухари(г.)	3												
№627,630 1994г	Чай с молоком,с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,5	90	11		0,02	0,8	69	11	56	0,9
	Чай(г.)	0,1												
	Вода(г.)	36												
	Молоко(г.)	206												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Свежие фрукты(груши)	150	1,2	0,1	12,8	61	0	1,5	0,05	13,5	27	22	46	0,8
	ИТОГО		**21,2**	**13**	**47,1**	**400**	**83**	**1,9**	**0,13**	**14,8**	**260**	**56**	**327**	**2,4**
						Ужин								
1994г.	Огурцы свежие порционные	35	0,3		0,9	5	0		0,01	3,5	8	5	15	0,2
1994г.	Помидоры свежие порционные	35	0,4	0,1	1,3	8	0	0,2	0,02	8,8	5	7	9	0,3
№425 1994г.	Оладьи из печени	80	14,8	14,4	11,1	234	6310	4,8	0,25	25,4	15	15	251	5,4
	Печень говяжья(г.)	73												
	Хлеб пшеничный(г.)	14												
	Масло сливочное(г.)	3												
	Масло растительное(г.)	9												
	Соль(г.)	0,8												
№472 1994г.	Пюре "розовое"	150	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
	Картофель(г.)	114												
	Морковь(г.)	57												
	Молоко(г.)	32												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Соль(г.)	1,5												
№627,628,629 1994 г.	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,3		15,2	63				2,9	8	5	10	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Вода(г.)	200												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Лимон(г.)	7												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	6,1	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**35,6**	**30,7**	**129,5**	**948**	**6396**	**7,3**	**0,72**	**67,9**	**365**	**132**	**718**	**11,2**
	Итого за день		**113,2**	**115,4**	**454**	**3348**	**6699**	**23,7**	**1,88**	**187,4**	**1138**	**459**	**2085**	**31,6**

День: **четверг**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mq	Р	Fe
						Завтрак								
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№324 1997г.	Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	100	0,2	0,03	0	22	5	77	1
№479,551 1994г.	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200/5	3,1	1,8	13,2	81	49	0,4	0,07	0,7	73	48	250	1,2
	Крупа пшеничная(г.)	30												
	Молоко(г.)	208												
	Вода(г.)	72												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Соль(г.)	1												
	Масло сливочное(г.)	5												
ТТК	Какао с молоком	200	2,3	2,4	14,1	88	11	0,1	0,02	0,3	80	18	68	0,5
	Какао порошок(г.)	4												
	Молоко(г.)	150												
	Вода(г.)	66												
	Сахарный песок(г.)	16												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	ИТОГО		**15,2**	**17,5**	**55,4**	**448**	**219**	**1,5**	**0,19**	**1**	**188**	**79**	**436**	**3,4**
						Второй завтрак								
№23 1997г.	Сыр порционный	28,5	7,8	7,8	0	103	69	0,2	0,01	0,2	300	14	192	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79	0	0,5	0,03	0	6	4	20	0,4
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(бананы)	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9	7	38	25	0,5
	ИТОГО		**11,8**	**9,4**	**54,5**	**342**	**69**	**1,3**	**0,1**	**13,2**	**327**	**64**	**251**	**4**
						Обед								
№76 1994г.	Икра овощная	61	1,2	1,1	6,7	43	0	0,6	0,03	6,4	27	22	40	0,9
ТТК	Суп картофельный с яйцом	300	6	5,1	23,7	165	45		0,18	28,8	51	42	186	1,5
	Картофель(г.)	176												
	Яйцо(шт.)	1\4												
	Морковь(г.)	15												
	Лук репчатый(г.)	14												
	Масло сливочное(г.)	6												
ТТК	Бефстроганов из курицы	75/50	21	36	4,7	425	106	7	0,11	5	40	27	233	2
	Птица(г.)	253												
	Масло сливочное(г.)	3,5												
	Лук репчатый(г.)	24												
	Чеснок(г.)	1												

	Томатная паста(г.)	2												
	Мука пшеничная(г.)	13												
	Сметана(г.)	10												
	Масло растительное(г.)	11												
	Бульон куринный(г.)	30												
	Соль(г.)	1												
№517 2004г.	Рис отварной с овощами	150	5,3	7,1	32	213	36	0,8	0,09	5,6	35	23	69	1,1
	Рис(г.)	30												
	Лук репчатый(г.)	25												
	Морковь(г.)	34												
	Томатная паста(г.)	5												
	Масло сливочное(г.)	9												
	Соль(г.)	2												
	Вода(г.)	234												
№646 1994г.	Напиток лимонный	200	0,1		24,4	101	0		0,01	5,6	7	2	3	0,2
	Лимон(г.)	16												
	Сахарный песок(г.)	14												
	Вода(г.)	210												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	ИТОГО		**40,7**	**50**	**131,3**	**1152**	**187**	**9,7**	**0,57**	**51,4**	**188**	**147**	**643**	**8,3**
						Полдник								
№295 1994г.	Сырник с морковью	100	15	10,6	22,3	247	65	0,4	0,06	1,6	130	28	190	0,7
	Творог(г.)	71												
	Морковь(г.)	25												
	Мука пшеничная(г.)	24												
	Яйцо(шт.)	1\10												
	Сахарный песок(г.)	5												
	Масло сливочное(г.)	5												
№644 1994г.	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	40	0	0,08	2,6	240	28	180	0,2
	Свежие фрукты(груши)	110	0,4	0,3	10,2	47	0	0,4	0,02	5	19	12	16	2,3
	ИТОГО		**21,2**	**15,9**	**42,1**	**402**	**105**	**0,8**	**0,16**	**9,2**	**389**	**68**	**386**	**3,2**
						Ужин								
№310 1994г.	Рыба (филе) жареная	80	15,7	5,4	3,4	125	10	3	0,1	1	30	30	206	0,6
	Рыба свежая (минтай)(г.)	128												
	Мука пшеничная(г.)	13,4												
	Масло растительное(г.)	5												
№472 1994г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
	Картофель(г.)	161												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Молоко(г.)	32												
	Соль(г.)	1,5												
1994г.	Огурцы соленые порционные	30	0,2		0,5	4	0		0,01	1,5	7	4	7	0,2
№627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												

	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,9	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**34,2**	**21,5**	**110,6**	**781**	**96**	**5,1**	**0,53**	**29,9**	**367**	**135**	**641**	**5,9**
	Итого за день		**123,1**	**114,3**	**393,9**	**3125**	**676**	**18,4**	**1,55**	**104,7**	**1459**	**493**	**2357**	**24,8**

День: **пятница**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mq	Р	Fe
	Завтрак													
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№262 1997г.	Каша молочная жидкая из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	200/5	8,6	9,8	31,9	251	62	0,5	0,22	2,2	223	62	254	1,2
	Хлопья овсяные "Геркулес"(г.)	31												
	Молоко(г.)	212												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Соль(г.)	2												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Вода(г.)	74												
ТТК	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29	168	30		0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Кофейный напиток(г.)	4												
	Молоко(г.)	200												
	Вода(г.)	82												
	Сахарный песок(г.)	16												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	ИТОГО		**18,1**	**22,3**	**88,7**	**635**	**151**	**1,3**	**0,35**	**4,4**	**416**	**92**	**431**	**2,1**
	Второй завтрак													
№113 1986г.	Булочка "Веснушка"	1\60	5,2	3,7	35,8	196	19	0,8	0,08		14	8	49	0,7
	Мука пшеничная(г.)	42												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Изюм(г.)	5												
	Дрожжи(г.)	1,5												
	Соль(г.)	0,5												
	Молоко(г.)	20												
	Масло растительное(г.)	1												
	Яйцо(г.)	2												
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(апельсины)	150	0,9	0,2	8,2	43	0	0,2	0,04	60,6	34	13	23	0,3
	ИТОГО		**6,4**	**4,1**	**64,2**	**313**	**19**	**1,2**	**0,14**	**64,6**	**62**	**29**	**86**	**3,8**
	Обед													
1994г.	Огурцы свежие порционные	80	0,6	0,2	2,1	11	0	0,2	0,04	8	19	11	34	0,5
№193 1994г.	Свекольник со сметаной	300	4,8	7,8	19,8	165	42		0,12	21	75	42	162	1,8
	Свекла(г.)	96												
	Мясо говядина 1 категории(г.)	42												
	Картофель(г.)	68												
	Морковь(г.)	16												

	Лук репчатый(г.)	16												
	Масло сливочное(г.)	6												
	Томатная паста(г.)	2												
	Лимонная кислота(г.)	0,25												
	Сметана(г.)	12												
№330 1994г.	Шницель рыбный натуральный	80	12,7	9,1	8,1	166	17	4,3	0,1	2,4	39	29	176	0,9
	Рыба свежая(минтай)(г.)	96												
	Лук репчатый(г.)	19												
	Молоко(г.)	7												
	Яйцо(шт)	1\13												
	Сухари(г.)	10												
	Масло растительное(г.)	8,5												
	Соль(г.)	0,7												
№477 1994г.	Капуста припущенная с маслом сливочным	150/5	2,9	7,5	7,8	113	41	0,3	0,05	72,9	87	26	55	0,9
	Капуста свежая(г.)	171												
	Масло сливочное(г.)	11												
	Соль(г.)	1												
№702 1997г.	Компот из изюма с витамином "С"	200	0,5	0,1	33,2	136	0	0,1	0,03	20	17	8	26	0,7
	Изюм(г.)	20												
	Сахарный песок(г.)	10												
	Вода(г.)	200												
	Лимонная кислота(г.)	0,1												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**30,1**	**25,5**	**120,1**	**843**	**100**	**6,4**	**0,51**	**124,3**	**269**	**150**	**578**	**7,6**
						Полдник								
№284 1994г.	Омлет натуральный с маслом сливочным	105/5	10,9	17,3	2,2	208	245	0,7	0,06	0,4	87	14	185	2
	Яйцо(шт.)	2												
	Молоко(г.)	30												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Соль(г.)	0,5												
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	0	0,3	0,03	0	6	4	20	0,3
№627,630 1994г	Чай с молоком,с сахаром	200/15	1,7	1,3	17,4	88	10		0,02	0,8	65	11	53	0,9
	Чай(г.)	0,1												
	Вода(г.)	36												
	Молоко(г.)	206												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Свежие фрукты(яблоки)	150	0,5	0,5	12,9	62	0	0,3	0,04	13,2	21	12	15	2,9
	ИТОГО		**15,4**	**19,3**	**47,3**	**429**	**255**	**1,3**	**0,15**	**14,4**	**179**	**41**	**273**	**6,1**
						Ужин								
1994г.	Помидоры свежие порционные	80	1	0,2	3	19	0	0,6	0,05	20	11	16	21	0,8
№411 1994г.	Бифштекс натуральный рубленный	70	19,5	24,8	0	301	0	3,9	0,06	0	14	23	198	2,8

	Мясо говядина 1 категории(г.)	90												
	Молоко(г.)	9												
	Соль(г.)	1												
	Масло растительное	8												
№463 1994г.	Греча отварная рассыпчатая	150	6,6	5,4	41,7	242	21	0,5	0,3	0	21	104	177	3,5
	Крупа гречневая(г.)	69												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Вода(г.)	104												
	Соль(г.)	1												
№549 1994г.	Соус молочный	50	1,1	2,5	3,9	42	15	0,1	0,02	0,4	33	4	27	0,1
	Молоко(г.)	25												
	Масло сливочное(г.)	2,5												
	Мука пшеничная(г.)	2												
	Вода(г.)	25												
№627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	18,5	94	0	0,4	0,04	0	8	6	26	0,4
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,9	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**42,5**	**40,5**	**128,5**	**1053**	**76**	**6,7**	**0,66**	**21,7**	**358**	**214**	**744**	**10,9**
	Итого за день		**112,5**	**111,7**	**448,8**	**3273**	**601**	**16,9**	**1,81**	**229,4**	**1284**	**526**	**2112**	**30,5**

День: **суббота**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mq	Р	Fe
						Завтрак								
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№262 1994г.	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	9,4	9,2	38,7	275	54	0,3	0,22	2,2	221	58	250	1,2
	Пшено(г.)	40												
	Молоко(г.)	208												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Вода(г.)	72												
	Сахарный песок(г.)	4												
№627,628 1994г.	Чай с сахаром,молоком	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Молоко(г.)	200												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	ИТОГО		**14,3**	**17,9**	**81,5**	**552**	**113**	**1,1**	**0,29**	**2,3**	**239**	**70**	**299**	**2,7**
						Второй завтрак								
№8 1997г.	Бутерброд с колбасой	25/33	6	9,7	14,9	172	0	0,6	0,05	0	13	10	67	1
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	0,3	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(бананы)	150	1,4	0,5	18,9	86	0	0,4	0,04	9	7	38	25	0,5
	ИТОГО		**7,7**	**10,4**	**54**	**332**	**0**	**1,2**	**0,11**	**13**	**34**	**56**	**106**	**4,3**
						Обед								
1994г.	Огурцы свежие порционные	50	0,4	0,1	1,3	12	0	0,1	0,02	5	12	7	21	0,3
1994г.	Помидоры свежие порционные	50	0,6	0,1	1,9	12	0	0,4	0,03	12,5	7	10	13	0,5
№138 1994г.	Суп картофельный с зеленым горошком	300	8,4	3	23,1	159	4		0,3	14,1	45	48	177	2,4
	Картофель(г.)	208												
	Горошек зеленый консервированный(г.)	30												
	Лук репчатый(г.)	15												
	Морковь(г.)	18												
	Бульон(г.)	210												
	Соль(г.)	1												
	Лавровый лист(г.)	0,012												
	Масло сливочное(г.)	6												
№465,582 2004г.	Тефтели из печени и риса в соусе	75/50	9,5	12,4	13,3	181	3015	2,4	0,13	14	25	18	172	3,1
	Печень говяжья(г.)	44												
	Крупа рисовая(г.)	11												
	Вода(г.)	118												

	Соль(г.)	1												
	Лук репчатый(г.)	26												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Яйцо(г.)	13												
	Масло растительное(г.)	4												
	Мука пшеничная(г.)	9,6												
	Лавровый лист(г.)	0,01												
№482 1994г.	Капуста тушеная	150	3,6	4,5	15,3	119	24	0,2	0,05	80,1	93	32	66	1,2
	Капуста свежая(г.)	216												
	Масло сливочное (г.)	6												
	Морковь(г.)	4												
	Лук репчатый(г.)	8												
	Томатная паста(г.)	4												
	Мука пшеничная(г.)	2												
	Сахарный песок(г.)	4,5												
	Лавровый лист(г.)	0,015												
	Соль(г.)	0,9												
№588 1994г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132	0	0,4	0,01	20,7	23	14	21	0,8
	Смесь сухофруктов(г.)	20												
	Сахарный песок(г.)	10												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**31,7**	**21**	**135,8**	**867**	**3043**	**5**	**0,71**	**146,4**	**237**	**163**	**595**	**11,1**
						Полдник								
№299 1994г.	Творожник "Пряженый"	100	16,1	20,2	22,9	340	71	5	0,06	1,5	212	30	232	0,8
	Масло растительное(г.)	5												
	Творог(г.)	51												
	Сыр(г.)	11												
	Яйцо(шт.)	1\7												
	Мука пшеничная(г.)	11												
	Крупа манная (г.)	3												
	Сахарный песок(г.)	5												
	Морковь(г.)	24												
	Соль(г.)	0,5												
ТТК	Какао с молоком	200	5,4	4,4	27,6	172	30		0,06	2	186	40	162	1
	Какао порошок(г.)	4												
	Молоко(г.)	150												
	Вода(г.)	66												
	Сахарный песок(г.)	16												
	Свежие фрукты(груши)	150	0,5	0,4	18,9	63	0	0,5	0,03	6,8	26	16	22	3,1
	ИТОГО		**22**	**25**	**69,4**	**575**	**101**	**5,5**	**0,15**	**10,3**	**424**	**86**	**416**	**4,9**
						Ужин								
№75 1994г.	Икра морковная	80	1,4	6,1	8	93	0	3	0,06	8,5	28	30	48	0,8
	Морковь(г.)	75												
	Лук репчатый(г.)	17												
	Масло растительное(г.)	6												
	Томатная паста(г.)	3												
	Лимонная кислота(г.)	0,02												

	Сахарный песок(г.)	1												
	Соль(г.)	0,4												
№303 1994г.	Рыба (филе) отварная	80	15,8	0,6	0,5	70	10	0,9	0,09	1,4	32	32	210	0,6
	Рыба свежая (минтай)(г.)	133												
	Морковь(г.)	5												
	Лук репчатый(г.)	3												
	Соль(г.)	0,8												
	Лавровый лист(г.)	0,008												
№572 1994г.	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,2	8,4	22,2	179	46	0,3	0,17	26,1	49	33	100	1,2
	Картофель(г.)	161												
	Молоко(г.)	42												
	Масло сливочное(г.)	4,5												
	Соль(г.)	1,5												
№627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок (г.)	15												
	Вода(г.)	200												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,6	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**36,7**	**22,9**	**124,5**	**862**	**96**	**6,2**	**0,59**	**37,3**	**394**	**166**	**699**	**6,7**
	Итого за день		**112,4**	**97,2**	**465,2**	**3188**	**3353**	**19**	**1,85**	**209,3**	**1328**	**541**	**2115**	**29,7**

День: **воскресенье**
Неделя: **первая**
Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рецептуры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		А	Е	В1	С	Са	Mq	Р	Fe
	Завтрак													
№22-1997г.	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	59	0,1	0	-	1	0	2	-
№23-1997г.	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	46	0,1	0,01	0,2	200	9	128	0,2
№258 1994г.	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,2	5,2	39,9	231	30	0,5	0,1	6,2	91	40	132	0,6
	Крупа рисовая(г.)	21												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Молоко(г.)	208												
	Вода(г.)	72												
	Сахарный песок(г.)	4												
	Соль(г.)	2												
№594 1994г.	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	29	168	30		0,06	2,2	180	22	136	0,2
	Кофейный напиток(г.)	4												
	Молоко(г.)	115												
	Вода(г.)	172												
	Сахарный песок(г.)	10,3												
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	27,7	141	0	0,7	0,07	0	12	8	39	0,7
	ИТОГО		**19,8**	**14,6**	**96,6**	**609**	**106**	**1,3**	**0,24**	**8,6**	**483**	**79**	**435**	**1,7**
	Второй завтрак													
№685,687, 723 1994г.	Пирожок печеный сдобный с картофелем,луком	1\60	4	4	24,5	152	20	1	0,08	5,6	14	12	53	0,7
	Мука пшеничная(г.)	25												
	Сахарный песок(г.)	1,7												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Яйцо(г.)	4												
	Соль(г.)	0,5												
	Дрожжи(г.)	0,9												
	Масло растительное(г.)	1												
	Картофель(г.)	35												
	Лук репчатый(г.)	8												
№627,628 1994г.	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61				0,1	5	4	8	0,8
	Чай	0,1												
	Сахарный песок	15												
	Вода	200												
	Свежие фруктыя(яблоки)	150	1,2	0,1	12,8	61	0	1,5	0,05	13,5	27	22	46	0,8
	ИТОГО		**1,4**	**0,1**	**27,8**	**122**	**0**	**1,5**	**0,05**	**13,6**	**32**	**26**	**54**	**1,6**
	Обед													
№76 1994г.	Икра овощная	64	1,2	1,1	6,7	43	0	0,6	0,03	6,4	27	22	40	0,9
№120 1994г.	Щи из свежей капусты с картофелем	300	4,2	5,7	11,4	117	33		0,09	37,5	72	30	144	0,6

	Капуста свежая(г.)	75												
	Мясо говядина 1категории(г.)	42												
	Картофель(г.)	51												
	Морковь(г.)	18												
	Лук репчатый(г.)	15												
	Масло сливочное(г.)	6												
	Бульон(г.)	240												
	Соль(г.)	3												
	Лавровый лист(г.)	0,012												
№376 1994г.	Поджарка из говядины	75/30	21,9	32	3,5	391	0	7	0,1	2	23	32	219	3,5
	Мясо говядина 1категории(г.)	90												
	Лук репчатый(г.)	72												
	Масло растительное(г.)	7												
	Томатная паста(г.)	4												
№463 1994г.	Рис отварной	150/5	6,7	12,7	41,8	308	61	0,6	0,3	0	23	104	180	3,5
	Крупа рисовая(г.)	53												
	Вода(г.)	315												
	Соль(г.)	1,5												
	Масло сливочное(г.)	5												
№651 1994г.	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	28,1	114		0,1	0,01	22,5	8	2	3	1
	Яблоки(г.)	45												
	Или груши(г.)	44												
	Вода(г.)	172												
	Сахарный песок(г.)	14												
	Лимонная кислота(г.)	0,1												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	32,4	165	0	0,8	0,08	0	14	10	46	0,8
	ИТОГО		**42,8**	**52,5**	**140,6**	**1225**	**94**	**9,8**	**0,7**	**68,4**	**185**	**224**	**711**	**12,3**
						Полдник								
	Кондитерские изделия	30	1,9	0,6	22,7	78	0	0,5	0,02	0	4	3	16	0,3
	Сок фруктовый с витамином "С"	200	1	0,2	20,2	74	0	0,2	0,02	4	14	8	14	2,8
	Свежие фрукты(виноград)	150	0,9	0,9	22,2	104	0	0,6	0,07	8,6	43	24	32	0,9
	ИТОГО		**3,8**	**1,7**	**65,1**	**256**	**0**	**1,3**	**0,11**	**12,6**	**61**	**35**	**62**	**4**
						Ужин								
1994г.	Огурцы свежие порционные	35	0,3		0,9	5	0		0,01	3,5	8	5	15	0,2
1994г.	Помидоры свежие порционные	35	0,4	0,1	1,3	8	0	0,2	0,02	8,8	5	7	9	0,3
ТТК	Голубцы любительские с соусом	150/50	14,2	20,4	14,2	300	33	2,6	0,11	40,5	64	43	197	2,6
	Мясо говядина 1категории(г.)	71												
	Капуста свежая(г.)	98												
	Крупа рисовая(г.)	6												
	Яйцо(шт.)	1\10												
	Лук репчатый(г.)	27												
	Масло растительное(г.)	8												

	Морковь(г.)	24												
	Масло сливочное(г.)	5												
	Мука пшеничная(г.)	2												
	Томатная паста(г.)	5												
	Сахарный песок(г.)	0,5												
	Бульон(г.)	45												
	Соль(г.)	2												
№627,628,629 1994г.	Чай с сахаром,лимоном	200/15/7	0,3		15,2	63				2,9	8	5	10	0,8
	Чай(г.)	0,1												
	Сахарный песок(г.)	15												
	Вода(г.)	200												
	Лимон(г.)	7												
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	16,7	87	0	0,7	0,09	0	18	24	79	2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	23,1	118	0	0,6	0,06	0	10	7	33	0,6
№645-1994г.	Напиток кисломолочный	200	5,9	6,4	7	129	40	0	0,08	1,2	244	30	192	0,2
	Напиток кисломолочный(г.)	210												
	ИТОГО		**28,2**	**27,6**	**78,4**	**710**	**73**	**4,1**	**0,37**	**56,9**	**357**	**121**	**535**	**6,7**
	Итого за день		**96**	**96,5**	**408,5**	**2922**	**273**	**18**	**1,47**	**160,1**	**1118**	**485**	**1797**	**26,3**
	Итого за неделю		**780,3**	**734,1**	**3091,6**	**22291**	**21509**	**123,4**	**12,06**	**1278,3**	**8628**	**3382**	**14488**	**202,1**
	Среднее за день		**111,47**	**104,87**	**441,66**	**3184,43**	**3072,71**	**17,63**	**1,72**	**182,61**	**1232,57**	**483,14**	**2069,71**	**28,87**