

Примерное двухнедельное меню ГОУ ЯО "Петровская школа-интернат" для детей 12-18 лет

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Минеральные		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
<b>1 неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	0	0	
Каша молочная кукурузная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	210	5,6	3,15	29,4	168	138,6	1,05	0,08	0,18	1,47
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,8	7,83		103,2	300	0,3	0,009	0,09	0,24
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>26,02</b>	<b>33,98</b>	<b>108,98</b>	<b>853,8</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Фрукты свежие(яблоко)		92	0,4	0,4	9	43,2	15	2	0,02	0,01	
<b>Итого</b>			<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>29,2</b>	<b>135,2</b>					
<b>Обед</b>											
Борщ с капустой,картофелем,говядиной и со сметаной	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/53/20	18,6	17,7	12,69	297,6	97,2	2,74	0,09	0,19	12,33
"Ёжики"мясные из говядины	64(сборник рец.блюд и кул.изд-й,2007 г.)	100/100	14	13,2	13,5	243	32	2,4	0,08	1,03	3
Макаронные изделия отварные с м/с	273(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>45,9</b>	<b>37,7</b>	<b>134,65</b>	<b>1095,2</b>					

<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,07	0,31	2,8
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	10	0,1	8,25	0,09	74,8	1,2	0,02			
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Фрукты свежие (яблоко)		93	0,4	0,4	9	43,2	15	2	0,02	0,01	
<b>Итого</b>			<b>10,4</b>	<b>15,2</b>	<b>45,99</b>	<b>369,5</b>					
<b>Ужин</b>											
Рыба тушёная в томате с овощами	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	19,1	9,5	8,6	199	56	1,1	0,13	0,11	5,6
Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	26	1,8	0,24	0,14	40
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>23,06</b>	<b>10,16</b>	<b>51,3</b>	<b>574,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,1	4,7	20,6	151,8	232,6	0,18	0,05	0,2	1,72
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>7,41</b>	<b>5,51</b>	<b>36,74</b>	<b>234,3</b>					
<b>Итого</b>			<b>114,19</b>	<b>103,15</b>	<b>406,8</b>	<b>3262,6</b>					
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная манная жидкая	31(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,2	3	23,2	140	144	0,4	0,06	0,16	1,4
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0

<b>Итого</b>			<b>26,42</b>	<b>30,6</b>	<b>100,78</b>	<b>816,8</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Пирожок с капустой свежей, луком	113(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	6,6	9,3	29,6	243	48	0,9	0,08	0,09	5,2
<b>Итого</b>			<b>12,6</b>	<b>14,5</b>	<b>39,6</b>	<b>357</b>					
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с птицей со сметаной	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/60	30,48	27	20,58	490,2	103,2	3,06	0,21	0,28	16,17
Котлета рубленая из птицы	71(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	15,8	12,6	17,8	260	44	1,6	0,1	0,16	0,8
Капуста тушеная	82(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	5,4	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>58,09</b>	<b>47,01</b>	<b>116,78</b>	<b>1215,3</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(мандарины)		185	1,5	0,37	13,87	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>4,5</b>	<b>0,91</b>	<b>24,63</b>	<b>266,3</b>					
<b>Ужин</b>											
Котлета из говядины	59(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1
Макаронные изделия отварные с овощами	76(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	6,8	8,6	35,8	254	40	1,4	0,1	0,14	3
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>23,96</b>	<b>22,36</b>	<b>95,1</b>	<b>685,6</b>					

<b>Ужин 2</b>											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>3,01</b>	<b>16,14</b>	<b>130</b>					
<b>Итого</b>			<b>127,8</b>	<b>118,4</b>	<b>393,03</b>	<b>3471</b>					
<b>3 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	30	0,18	24,8	0,26	224,4	3,6	0,06			
Каша молочная пшённая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,12	0,18	1,4
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,8	7,83		103,2	300	0,3	0,009	0,09	0,24
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>21,88</b>	<b>38,93</b>	<b>95,86</b>	<b>826,6</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(груша)		100	0,4	0,2	10,2	46,9	19	2,2	0,02	0,02	5,4
<b>Итого</b>			<b>1,9</b>	<b>0,2</b>	<b>45,3</b>	<b>187,9</b>					
<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты	62(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Рассольник "Ленинградский"с говядиной,со сметаной	129(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	18,6	18	25,5	326,4	95,2	3,3	0,16	0,24	11,6
Рыба(филе)запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	120	19,08	5,52	3,48	138	27,6	0,6	0,1	0,07	0,96
Пюре картофельное с м/с	472(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2

Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>51,05</b>	<b>36,29</b>	<b>130,02</b>	<b>1071,5</b>					
<b>Полдник</b>											
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			13,8	64	2				0,2
Фрукты свежие(груша)		85	0,34	0,17	8,6	39,8	16,1	1,2	0,01	0,001	
Кондитерское изделие(печенье)		30	2,5	0,3	20,9	124,2	12,3	0	1,2	0,04	0
<b>Итого</b>			<b>2,8</b>	<b>0,5</b>	<b>43,3</b>	<b>228</b>					
<b>Ужин</b>											
Печень по-строгановски	387(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	26,1	21,2	13,6	352	43	9,6	0,42	2,92	16,1
Горошек консервированный		100	3,1	0,2	6,5	40	20	0,7	0,1	0,05	10
Каша гречневая рассыпчатая	255(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	5,5	50,4	278	27	6	0,28	0,14	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>33,16</b>	<b>27,56</b>	<b>113,2</b>	<b>857,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Кисломолочный напиток"Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,1	4,7	20,6	151,8	232,6	0,18	0,05	0,2	1,7
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>7,41</b>	<b>5,51</b>	<b>36,74</b>	<b>234,3</b>					
<b>Итого</b>			<b>116,9</b>	<b>108,9</b>	<b>461,8</b>	<b>3405,9</b>					
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			



<b>Итого</b>			<b>13,6</b>	<b>7,7</b>	<b>38,5</b>	<b>434</b>						
<b>Ужин</b>												
Творожная запеканка со сгущенным молоком	297(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/30	34,8	21,6	31,6	480	314	1,4	0,1	0,52	0,4	
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4				
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048		
<b>Итого</b>			<b>38,76</b>	<b>22,26</b>	<b>74,3</b>	<b>667,6</b>						
<b>Ужин 2</b>												
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	2,5	2,2	4,2	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17	
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005		
<b>Итого</b>			<b>4,81</b>	<b>3,01</b>	<b>16,14</b>	<b>130</b>						
<b>Итого</b>			<b>153,15</b>	<b>125,64</b>	<b>412,8</b>	<b>3689</b>						
<b>5 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04				
Каша молочная "Дружба" жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,6	3,4	33,6	192	138	1	0,12	0,16	1,4	
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,8	7,83		103,2	300	0,3	0,009	0,09	0,24	
Какао с молоком	642(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	20	158	186	1	0,06	0,22	2,2	
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03		
<b>Итого</b>			<b>27,62</b>	<b>34,83</b>	<b>107,58</b>	<b>877,8</b>						
<b>Завтрак 2</b>												
Чай без сахара	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200						0,4				
Кондитерское изделие (зефир)		35	0,28	0,035	27,8	114,1	8,75	2,1	0	0	0	
<b>Итого</b>			<b>0,28</b>	<b>0,035</b>	<b>27,8</b>	<b>114,1</b>						
<b>Обед</b>												
Щи из свежей капусты с картофелем	7(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	3,6	3	11,1	87	63	0,6	0,09	0,06	1,8	

Салат из свёклы с солёными огурцами	29(сборник рец.блюд и кул. Изделий,1994)	100	1,77	9,99	7,93	127,78	36	1,4	0,04	0,05	4,6
Тефтели рыбные	332(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	14,2	11,7	19,8	247	79	1	0,11	0,1	2
Рис отварной	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,8	5,8	28	260	4	0,8	0,04	0,02	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	17	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>32,78</b>	<b>32,5</b>	<b>142,13</b>	<b>1112,88</b>					
<b>Полдник</b>											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,1	4,7	20,6	151,8	232,6	0,18	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,3	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
Фрукты свежие(яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,9	29,6	4,07	0,05	0,04	18,5
<b>Итого</b>			<b>8,2</b>	<b>6,25</b>	<b>54,87</b>	<b>321,2</b>					
<b>Ужин</b>											
Запеканка картофельная с мясом	430(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	21,58	23,1	27,04	436,8	93,6	4,16	0,26	0,2	5
Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2,2		1	15,2					
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	3,96	0,66	26,7	123,6	10,8	1,74	0,054	0,048	
<b>Итого</b>			<b>27,74</b>	<b>23,76</b>	<b>70,74</b>	<b>639,6</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>0,81</b>	<b>51,24</b>	<b>223,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>98,9</b>	<b>98,1</b>	<b>454,3</b>	<b>3289,08</b>					
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											



Омлет натуральный	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	20	24	4	310	160	4	0,09	0,58	0,4
Фрукты свежие(банан)		185	2,7	0,92	38,8	177,6	14,8	1,11	0,07	0,09	18,5
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
<b>Итого</b>			<b>29,04</b>	<b>29,26</b>	<b>79,16</b>	<b>700,6</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,2	3,78	10,6	47,5	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>8,51</b>	<b>4,59</b>	<b>26,74</b>	<b>130</b>					
<b>Обед</b>											
Свекольник с мясом и со сметаной	193(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20/20	10,76	12,72	23,7	248	71,52	0,76	0,48	0,74	0,09
Салат витаминный	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,14	10,02	11,23	137,58	26	0,7	0,04	0,04	18
Жаркое по-домашнему	57(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		60	4,62	1,35	32,2	165	11,4	0,72	0,06	0,02	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>33,54</b>	<b>43,71</b>	<b>129,58</b>	<b>1060,98</b>					
<b>Полдник</b>											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,8	7,83		103,2	300	0,3	0,009	0,09	0,24
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		90	6,93	2,43	48,42	247,5	17,1	1,08	0,09	0,03	
<b>Итого</b>			<b>16,2</b>	<b>10,26</b>	<b>83,52</b>	<b>491,7</b>					
<b>Ужин</b>											

Сырники творожные со сгущеным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	51	32,4	60,3	750	429	2,1	0,15	0,75	0,9
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>53,82</b>	<b>32,82</b>	<b>106,15</b>	<b>942,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Молоко кипяченое	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
<b>Итого</b>			<b>6</b>	<b>5,2</b>	<b>10</b>	<b>114</b>					
<b>Итого</b>			<b>147,11</b>	<b>125,84</b>	<b>435,15</b>	<b>3439,68</b>					
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Суп молочный с макаронными изделиями	161(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	5,4	20	158	184	0,4	0,08	0,22	1
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
<b>Итого</b>			<b>24,51</b>	<b>29,19</b>	<b>83,44</b>	<b>752,3</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,009	
<b>Итого</b>			<b>3,81</b>	<b>1,35</b>	<b>51,24</b>	<b>223,5</b>					
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с мясом	9(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	4,2	3,3	19,2	144	45	1,2	0,15	0,12	28,8
Тефтели из говядины	63(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	11,7	15,1	19,9	268	29	2,1	0,08	0,09	3
Картофельное пюре "Розовое"	79(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4	6,2	13,6	156	76	1,2	0,16	0,16	5

Огурцы солёные(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,86		0,3	15,2					
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,6	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>30,57</b>	<b>26,91</b>	<b>152,05</b>	<b>1034,1</b>					
<b>Полдник</b>											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
<b>Итого</b>			<b>3,5</b>	<b>20,9</b>	<b>49,4</b>	<b>420,9</b>					
<b>Ужин</b>											
Плов с говядиной	58(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200	16	19,8	40,8	404	24	2,6	0,06	0,1	3,6
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>20,22</b>	<b>26,52</b>	<b>92,25</b>	<b>694,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,1	4,7	20,6	151,8	232,6	0,18	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>7,41</b>	<b>5,51</b>	<b>36,74</b>	<b>234,3</b>					
<b>Итого</b>			<b>90,02</b>	<b>110,38</b>	<b>465,12</b>	<b>3359,5</b>					
<b>2 неделя</b>											
<b>1 день</b>											
<b>Завтрак</b>											

Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная гречневая вязкая	40(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,4	23,4	152	140	2	0,12	0,18	1,4
Сыр (порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	30	7,8	7,83		103,2	300	0,3	0,009	0,09	0,24
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	20,19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>27,22</b>	<b>34,83</b>	<b>100,98</b>	<b>837,8</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
<b>Итого</b>			<b>2,24</b>	<b>0,74</b>	<b>53,23</b>	<b>227,95</b>					
<b>Обед</b>											
Салат из белокочанной капусты	2(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	2,1	5,1	11	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Суп картофельный с рыбными консервами	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	7,89	8,65	22,82	195,24	36	0,96	0,12	0,09	11,5
Картофель тушёный с мясом	24(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	93(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,2
Хлеб пшеничный йодированный		70	5,39	1,89	37,66	192,5	13,3	0,84	0,07	0,02	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>32,4</b>	<b>30,16</b>	<b>133,93</b>	<b>999,14</b>					
<b>Полдник</b>											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие (вафли)		30	0,8	0,9	23,19	106,2	4,8	0,009	0,01	0	0
<b>Итого</b>			<b>6,8</b>	<b>6,1</b>	<b>33,19</b>	<b>220,2</b>					
<b>Ужин</b>											

Котлета рыбная	51(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	12,8	4,7	15,9	156	53	0,8	0,09	0,1	0,4
Соус красный основной	528(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	0,8	3,6	6,5	63	11	0,3	0,02	0,01	1
Картофель отварной	77(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	3,8	5,6	21,6	188	24	1,6	0,2	0,12	28
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>20,22</b>	<b>14,32</b>	<b>89,85</b>	<b>599,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	4	3	5	110	105	0,08	0,03	0,13	1,17
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>6,31</b>	<b>3,81</b>	<b>21,14</b>	<b>192,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>95,2</b>	<b>89,96</b>	<b>432,32</b>	<b>3076,99</b>					
<b>2 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная пшеничная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5	3	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	1,4
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	0
Кофейный напиток на молоке	98(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>25,62</b>	<b>30</b>	<b>107,38</b>	<b>834,8</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	6	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	0,8
Пирожок с мясом и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	100	14	17,7	29,1	343	33	1,7	0,09	0,14	
<b>Итого</b>			<b>20</b>	<b>22,9</b>	<b>39,1</b>	<b>457</b>					
<b>Обед</b>											

Кукуруза консервированная		100	2,2	0,4	11,2	58	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп "Крестьянский" со сметаной	132(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/20	10,08	15,3	51	183,6	51	0,6	0,9	0,06	6,9
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Рис отварной	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	4,8	5,8	38,8	260	4	0,8	0,04	0,01	
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>51,24</b>	<b>55,26</b>	<b>178,41</b>	<b>1251</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый	102(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
Фрукты свежие (Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
<b>Итого</b>			<b>11,3</b>	<b>6,92</b>	<b>40,7</b>	<b>321,8</b>					
<b>Ужин</b>											
Творожная запеканка со сгущенным молоком	48(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250	42	27	52	625	286	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>44,82</b>	<b>27,42</b>	<b>97,85</b>	<b>817,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,1	4,7	20,6	151,8	232,6	0,18	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>7,41</b>	<b>5,51</b>	<b>36,74</b>	<b>234,3</b>					
<b>Итого</b>			<b>160,39</b>	<b>148,01</b>	<b>500,1</b>	<b>3916,3</b>					

3 день											
Завтрак											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Макаронные изделия отварные с м/с	75(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	7,2	5,6	39,4	246	14	1	0,08	0,02	
Сыр	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,8	7,83		103,2	300	0,3	0,009	0,09	0,24
Чай с сахаром	96(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>22,82</b>	<b>32,63</b>	<b>109,38</b>	<b>837,8</b>					
Завтрак 2											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Фрукты свежие(Яблоко)		185	0,74	0,74	18,13	86,95	29,6	4	0,05	0,04	18,5
<b>Итого</b>			<b>2,24</b>	<b>0,74</b>	<b>53,23</b>	<b>227,95</b>					
Обед											
Икра морковная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Суп картофельный с бобовыми и с мясом(говядина)	138(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/53	22,05	13,2	26,91	303	64,8	4,18	0,28	0,16	2,91
Рыба (филе) запечённая	310(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	100	15,9	4,6	2,9	115	23	0,5	0,09	0,06	0,8
Пюре картофельное с м/с	472(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>51,22</b>	<b>32,07</b>	<b>139,06</b>	<b>1082,9</b>					
Полдник											

Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Кондитерское изделие(пряник)		50	3,0	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0,01	0
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,05	0,015	
<b>Итого</b>			<b>12,8</b>	<b>8,9</b>	<b>74,4</b>	<b>434,5</b>					
<b>Ужин</b>											
Котлета мясная (говядина)	416(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	120	15,84	15,7	19,9	292,8	26,4	2,76	0,1	0,12	1,2
Капуста тушеная	482(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4	5,7	11	140	118	1,4	0,04	0,08	34,2
Чай с сахаром	96сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>22,66</b>	<b>21,82</b>	<b>76,75</b>	<b>625,2</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,2	3,78	10,6	108,7	148,7	0,12	0,04	0,08	0,7
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	60	8	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	
<b>Итого</b>			<b>14,2</b>	<b>10,78</b>	<b>10,6</b>	<b>108,7</b>					
<b>Итого</b>			<b>125,9</b>	<b>106,9</b>	<b>463,4</b>	<b>3317,05</b>					
<b>4 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная рисовая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5	3	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие(груша)		185	0,74	0,5	19	86,9	35,1	4,25	0,03	0,05	9,25
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>18,36</b>	<b>23,5</b>	<b>126,38</b>	<b>827,5</b>					
<b>Завтрак 2</b>											



Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6	5,2	10	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>9,85</b>	<b>6,55</b>	<b>36,9</b>	<b>251,5</b>					
<b>Обед</b>											
Борщ с птицей и со сметаной	110(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	250/53/20	25	22	10,6	373,5	101	2,3	0,08	0,05	2
Салат "витаминный"	27(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	0,68	6	6,7	82,5					
Макаронные изделия отварные с м/с	273(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	6,48	5,04	35,46	221,4	12,6	0,9	0,07	0,02	
Бефстроганов из птицы	68(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100/100	26,8	47,5	0,7	488	44	1,6	0,1	0,16	0,8
Компот из смеси сухофруктов(витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		40	1,88	0,28	19,9	85,6	7,2	1,16	0,036	0,032	
<b>Итого</b>			<b>62,98</b>	<b>81,36</b>	<b>115,72</b>	<b>1436</b>					
<b>Полдник</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		32,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Пирожок с картофелем и луком	685(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	6,5	7,7	33,2	245	30	1	0,1	0,09	1,9
<b>Итого</b>			<b>8,0</b>	<b>7,7</b>	<b>33,2</b>	<b>386</b>					
<b>Ужин</b>											
Жаркое по-домашнему	394(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	14,2	19,2	18,8	318	36	3	0,16	0,14	10,6
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				
Хлеб ржаной		80	3,76	0,56	39,8	171,2	14,4	2,32	0,07	0,06	
<b>Итого</b>			<b>19,26</b>	<b>19,76</b>	<b>73,02</b>	<b>562,32</b>					
<b>Ужин 2</b>											

Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	180	4,6	4,3	18,6	136,7	209,4	0,17	0,05	0,2	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>6,91</b>	<b>5,11</b>	<b>34,74</b>	<b>219,2</b>					
<b>Итого</b>			<b>144,6</b>	<b>146,3</b>	<b>432,1</b>	<b>3682,52</b>					
<b>5 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	60	8	7	0	94,2	33	1,5	0,04	0,26	
Каша молочная манная жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	5,2	3	23,6	140	144	0,4	0,06	0,06	0,14
Какао с молоком	100(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1994)	200	5,4	4,4	23,6	158	186	1	0,06	0,22	2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>26,42</b>	<b>33,6</b>	<b>101,18</b>	<b>816,8</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	4	0,4	0,04	0,08	8
Кондитерское изделие(печенье)		30	1,3	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	
<b>Итого</b>			<b>2,8</b>	<b>1,44</b>	<b>51,7</b>	<b>224</b>					
<b>Обед</b>											
Суп картофельный с рыбой	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	8,82	2,95	22,8	147,5	42	1,44	0,36	0,048	4,32
Рагу овощное	486(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	9,6	19,6	192	66	1,8	0,12	0,12	16,8
Зразы рубленые	418(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	120	15,1	20,7	14,5	313,2	36	2,8	0,09	0,16	4,56
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	3,8	9,5	0,6	0,055	0,015
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>35,59</b>	<b>35,02</b>	<b>145,25</b>	<b>1048,6</b>					

<b>Полдник</b>											
Йогурт	103(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	125	6,3	4	10,6	108	148,7	17	0,03		
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,0	9		110,7	264	0,3	0,012	0,21	0,168
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	3,8	0,24	0,022	0,006	
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,7	0,18	0,11	0,05	70,3
<b>Итого</b>			<b>17,1</b>	<b>14,18</b>	<b>40,54</b>	<b>371,5</b>					
<b>Ужин</b>											
Оладьи из печени	425(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	17,2	14,9	11,5	254	15	6,2	0,26	1,9	7,9
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12					
Картофельное пюре	472(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	4,4	6,2	15,6	170	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>21,32</b>	<b>15,32</b>	<b>57,97</b>	<b>625,52</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,005	
<b>Итого</b>			<b>1,54</b>	<b>0,54</b>	<b>26,76</b>	<b>119</b>					
<b>Итого</b>			<b>104,7</b>	<b>100,1</b>	<b>423,4</b>	<b>3205,42</b>					
<b>6 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Масло сливочное (порц.)	22 (сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	20	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04			
Каша молочная пшённая жидкая	262(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1	0,12	0,18	1,4
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Фрукты свежие (Груша)		185	0,7	0,55	19	86,9	35,15	4,2	0,04	0,05	9,2

Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>19,52</b>	<b>27,15</b>	<b>124,38</b>	<b>829,5</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,8
<b>Итого</b>			<b>5,4</b>	<b>5</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>					
<b>Обед</b>											
Икра свекольная	75(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Суп картофельный	131(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300	4,2	3,3	19,2	144	45	1,2	0,15	0,12	13,5
Гуляш из говядины	401(сборник рец.блюд.и кул.изд-й,1994)	100/100	29,2	32,8	5,2	436	24	4,5	0,1	0,23	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	463(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	11,4	8	50,4	324	28	6	0,28	0,14	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	591(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			13,8	64	2				0,1
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>50,56</b>	<b>51,36</b>	<b>134,81</b>	<b>1249,4</b>					
<b>Полдник</b>											
Сыр(порц.)	23(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	30	7,0	9		110,7	264	0,3	0,012	0,21	0,168
Яйцо вареное	324(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1997)	60	8,0	7		94,2	33	1,5	0,04	0,26	
Сок фруктовый		200	1,5		35,1	141	16	1,2	0,08	0,01	20
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>20,4</b>	<b>17,35</b>	<b>62</b>	<b>483,4</b>					
<b>Ужин</b>											
Сырники со сметаной	294(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/20	34,5	24,6	40,9	532,4	303,6	1,4	0,1	0,5	0,6
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			

Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
<b>Итого</b>			<b>37,32</b>	<b>25,02</b>	<b>86,75</b>	<b>651,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Молоко кипяченое	644(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	6,0	5,2	10,0	114	252	0,2	0,08	0,32	2,8
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>2,31</b>	<b>6,01</b>	<b>16,14</b>	<b>196,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>127,5</b>	<b>124,89</b>	<b>445,68</b>	<b>3568,2</b>					
<b>7 день</b>											
<b>Завтрак</b>											
Омлет натуральный	284(сборник рец.блюд и кул.изд-ий,1994)	150	15	18	3	232,5	120	3	0,07	0,58	0,3
Фрукты свежие(Мандарины)		185	1,48	0,37	13,8	70,3	64,75	0,18	0,11	0,05	70,3
Кофейный напиток на молоке	762(сборник рец.блюд и кул.изд-й, 1997)	200	4,8	3,8	25,6	158	180	0,2	0,06	0,22	2,2
Хлеб пшеничный йодированный		100	7,7	2,7	53,8	275	19	1,2	0,11	0,03	
<b>Итого</b>			<b>28,98</b>	<b>24,87</b>	<b>96,2</b>	<b>735,8</b>					
<b>Завтрак 2</b>											
Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Хлеб пшеничный йодированный		50	3,85	1,35	26,9	137,5	9,5	0,6	0,055	0,015	
<b>Итого</b>			<b>4,85</b>	<b>1,55</b>	<b>47,1</b>	<b>229,5</b>					
<b>Обед</b>											
Огурец солёный(порц.)	29(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	60	1,3		0,62	9,12	9,12				
Суп с макаронными изделиями и с говядиной	148(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	300/53	19,05	13,8	20,31	274,5	46,8	2,08	0,09	1,05	1,41
Голубцы с мясом и рисом с соусом сметанным	494(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1997)	200/100	20,27	18,81	23,65	343	32	2,4	0,08	1,03	3
Компот из сухофруктов (витаминизированный)	588(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	0,6		31,6	130	22	0,6	0,02	0,02	0,6
Хлеб пшеничный йодированный		20	1,54	0,54	10,76	55	3,8	0,24	0,022	0,006	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	

<b>Итого</b>			<b>45,58</b>	<b>33,57</b>	<b>116,79</b>	<b>940,02</b>					
<b>Полдник</b>											
Винегрет овощной	60(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	2,8	20,4	14,4	270	42	1,4	0,1	0,1	18,2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
<b>Итого</b>			<b>2,8</b>	<b>20,4</b>	<b>30,4</b>	<b>334</b>					
<b>Ужин</b>											
Рыба запеченная с картофелем по-русски	319(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200/100	14,6	8	21,1	210	79	1	0,11	0,1	2
Чай с сахаром	627(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200			16	64	2	0,4			
Хлеб ржаной		60	2,82	0,42	29,85	128,4	10,8	1,74	0,05	0,05	
<b>Итого</b>			<b>17,42</b>	<b>8,42</b>	<b>66,95</b>	<b>402,4</b>					
<b>Ужин 2</b>											
Кисломолочный напиток "Снежок"	645(сборник рец.блюд и кул.изд-й,1994)	200	5,4	5	21,6	158	242	0,2	0,06	0,26	1,55
Хлеб пшеничный йодированный		30	2,31	0,81	16,14	82,5	5,7	0,36	0,03	0,005	
<b>Итого</b>			<b>7,71</b>	<b>5,81</b>	<b>37,74</b>	<b>240,5</b>					
<b>Итого</b>			<b>107,34</b>	<b>94,62</b>	<b>395,18</b>	<b>2882,22</b>					