

## Примерное четырнадцатидневное меню для обучающихся

Возраст: от 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
1	2	3	4	5
<b>День 1 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
311	Каша жидкая рисовая молочная	250	2,8	10,3
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
340	Омлет натуральный	120	10	20,04
таб. №24	Овощи натуральные свежие (помидор)	75	0,8	0,2
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9
490	Кекс "Здоровье"	20	1	4,2
	Итого	765	29,96	58,29
<b>День 1 - обед</b>				
71	Винегрет овощной	100	1,4	10,1
148	Суп-лапша домашняя	350	3,9	8,1
379	Поджарка из рыбы	130	30,2	17,9
523	Овощи отварные с маслом	200	2,8	7,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0
	Сок яблочный	200	1,0	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5
	Итого	1590	53,3	54
<b>День 1 - полдник</b>				
793	Кекс "Столичный"	90	4,3	15,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
698	Кефир	200	5,6	6,4
	Итого	540	10,9	22,6
<b>День 1 - ужин</b>				
25	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1,6	4,2
423	Бефстроганов	100	17,6	9,2
520	Пюре картофельное	250	5,3	11,3
733	Оладьи	50	3,5	5,6
	Джем	20	0	0
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Итого	580	33,3	33,9
<b>День 1 - ужин 2</b>				
	Кисломолочный напиток (йогурт питьевой)	200	6,6	2,8
	Пряники	70	4,2	3,3
	Итого	270	10,8	6,1

		<b>ИТОГО:</b>	<b>3745</b>	<b>138,3</b>	<b>174,9</b>
<b>День 2 - завтрак</b>					
6	Масло (порциями)		10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)		20	4,8	5,9
302	Каша вязкая молочная		250	10,2	12,3
534	Капуста тушеная		100	2,5	4,6
413	Сосиски отварные		55	6,1	13,2
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3
таб. №24	Овощи натуральные свежие (огурец)		50	0,4	0,1
685	Чай с сахаром		200/15	0,2	0,0
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем (йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности)		125	5	1,9
	Итого		670	33,71	46,9
<b>День 2 - обед</b>					
51	Салат из свеклы с яблоками		100	1,5	3
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками		350	2,4	3,8
508	Каша гречневая рассыпчатая		200	11,6	10,4
437	Гуляш		100	13,9	6,5
640	Кисель из плодов или ягод свежих		200	0,0	0,0
	Сок фруктовый		200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)		200	0,8	0,8
86	Кекс творожный		90	8,2	18,4
	Итого		1500	43,9	43,7
<b>День 2 - полдник</b>					
786	Булочка "Творожная"		90	11,97	3,24
685	Чай с сахаром		200	0,2	0,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)		250	1,0	1,0
	Итого		540	13,2	4,2
<b>День 2 - ужин</b>					
37	Салат из сырых овощей нового сезона		80	1,2	3,28
503	Суфле из кур или бройлеров-цыплят		130	19,7	15
601	Соус сметанный с томатом		50	1,4	5,1
517	Макаронные изделия отварные с овощами		250	10	11
678	Шарлотка с яблоками		50	1,7	2,4
686	Чай с лимоном и сахаром		200/15/7	0,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный		20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный		40	3	0,3
	Итого		620	38,8	37,4
<b>День 2 - ужин 2</b>					
698	Ряженка		200	6	12
460	Крендель сахарный		50	3,5	6,5
	Итого		250	9,5	18,5
		<b>ИТОГО:</b>	<b>3580</b>	<b>139,1</b>	<b>150,7</b>
<b>День 3 - завтрак</b>					
6	Масло (порциями)		10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)		20	4,8	5,9

311	Каша овсяная молочная жидкая	250	8,5	14,3
464	Тефтели из говядины (паровые)	80	7,4	14,5
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2
726	Блинчики	50	2,7	5,05
	Джем	15	0	0
	Сметана 15 % т/о	7,5	0,2	1,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	887,5	33,6	53,2

### День 3 - обед

39	Салат витаминный	80	1,04	3,36
131	Рассольник домашний	350	3,08	6,3
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4
512	Рис припущенный	200	4,8	8
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
86	Кекс творожный	90	7,38	16,56
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем (йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности)	200	8	1,52
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	1500	45,7	48,0

### День 3 - полдник

492	Песочник с изюмом	90	7,56	11,66
698	Молоко кипяченое	200	5,9	5,8
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	540	14,46	18,46

### День 3 - ужин

29	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	4,3	11,4
392	Зразы рыбные рубленые	130	15,86	15,1
524	Овощи припущенные	250	2,3	10,3
318	Пудинг манный	50	2,7	3,7
	Молоко сгущеное	20	1,4	1,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Итого	590	31,36	42,9

### День 3 - ужин 2

698	Кефир	200	5,6	6,4
738	Пирожок с повидлом	80	4,114285714	1,6
	Итого	280	9,7	8,0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3797,5</b>	<b>134,8</b>	<b>170,5</b>

### День 4 - завтрак

6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
344	Омлет, фаршированный мясными продуктами (колбаса вареная)	100	10,9	20

510	Каша вязкая пшениная	250	7	11,3
10	Салат из зеленого горошка консервированного	75	3,3	0,3
362	Пудинг из творога запеченный	50	6,7	5,5
	Пряники	70	4,2	3,3
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	935	42,8	55,8

#### День 4 - обед

69	Салат по-домашнему с черносливом	80	17,4	14,2
110	Борщ с капустой и картофелем	350	2,8	7,28
448	Бифштекс рубленый	100	20,6	37,26
601	Соус сметанный с томатом	50	1,4	5,1
511	Рис отварной	200	5	8,2
631	Компот из свежих плодов	200	0	0,4
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
806	Коржик молочный	90	5,76	10,26
	Итого	1430	58,9	83,9

#### День 4 - полдник

769	Булка домашняя сдобная	90	9,64	16,97
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9
	Итого	540	15,1	22,9

#### День 4 - ужин

49	Салат из моркови с яблоками	80	1	2,5
439	Печень тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	130	17,68	17,7
518	Картофель отварной (кусочками)	250	5	10,3
358	Сырники из творога	70	10,64	8,68
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,8
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3
	Джем	40	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	770	41,4	45,0

#### День 4 - ужин 2

772	Булочка с маком	70	5,7	2,2
	Йогурт питьевой фруктовый	200	6,6	2,8
	Итого	270	12,3	5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3945</b>	<b>170,5328571</b>	<b>212,6</b>

#### День 5 - завтрак

6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9

таб. №24	Огурцы натуральные свежие	50	0,4	0,1
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2
	Конфеты в ассортименте	30	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	775	23,4	36,4
<b>День 5 - обед</b>				
45	Салат из квашеной капусты	80	1,04	4
182	Уха с перловой крупой	350	2	0,2
443	Плов из говядины	300	25,4	22,9
640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
492	Песочник с изюмом	90	7,56	15,66
	Итого	1480	42,3	44,4
<b>День 5 - полдник</b>				
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Печенье "Юбилейное" традиционное витаминизированное	50	3,8	9,3
	Итого	500	5,8	10,5
<b>День 5 - ужин</b>				
30	Салат из редиса с яйцом	80	2,6	5,2
478	Запеканка картофельная с мясом	280	28	27,4
358	Творожные батончики	50	6,9	5,45
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Итого	470	42,3	38,7
<b>День 5 - ужин 2</b>				
698	Ряженка	200	6	12
473	Булочка-веснушка	70	3,8	3,1
	Итого	270	9,8	15,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>3495</b>	<b>123,61</b>	<b>145</b>
<b>День 6 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9
302	Каша вязкая молочная ячневая	250	1,8	10,3
342	Омлет с сыром	120	14,9	22,3
12	Салат из кукурузы консервированной	75	2,2	0,5
	Вафли	50	0,8	9,0
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	835	29,3	63,0

<b>День 6 - обед</b>				
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,2
113	Борщ украинский	350	3,5	9,6
503	Суфле из кур или бройлеров-цыплят	130	19,7	15
517	Макаронные изделия отварные с овощами	250	10	11
117	Помпушки с чесноком	30	1,7	1,2
640	Компот из свежих фруктов	200	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Шоколад	50	3,1	17,7
	Итого	1450	44,7	59,9
<b>День 6 - полдник</b>				
352	Сочник с творогом	90	11	11,4
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	540	16,5	17,3
<b>День 6 - ужин</b>				
таб. №24	Огурец свежий	75	0,5	0,2
441	Говядина тушенная с черносливом	100	15,3	5,8
508	Каша рассыпчатая	200	6,4	8,2
362	Пудинг творожный	50	6,7	5,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	725	29,5	20,1
<b>День 6 - ужин 2</b>				
	Йогурт питьевой	200	6,6	2,8
767	Булочка ванильная	70	5,53	5,95
	Итого	270	12,13	8,75
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3820</b>	<b>132,1</b>	<b>169,0</b>
<b>День 7 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9
305	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	9,5	16,3
278	Лапшевник с творогом	80	6,9	6
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем (йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности)	200	8	3,04
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	730	36,0	44,4
<b>День 7 - обед</b>				
68	Салат "Столичный" с курицей	80	14,32	17,36
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	350	2,8	6,9
450	Шницель натуральный рубленый	100	19,5	33,4
511	Рис отварной	200	5	8,2

640	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Печенье "Ленинградское"	50	6,75	6,5
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
	Итого	1440	54,7	74,0

#### День 7 - полдник

	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
793	Кекс "Столичный"	90	4,3	15,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	540	6,3	16,4

#### День 7 - ужин

19	Салат из свежих помидоров	80	0,7	5,7
486	Голубцы	280	22,64	19,6
365	Суфле творожное	50	7	5,1
678	Шарлотка с яблоками	70	2,4	3,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	840	37,8	34,7

#### День 7 - ужин 2

698	Кефир	200	5,6	6,4
768	Булочка с орехами	90	7,9	10,2
	Итого	290	13,5	16,6
<b>ИТОГО:</b>		<b>3840</b>	<b>148,3</b>	<b>186,1</b>

#### День 8 - завтрак

96	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
	колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9
355	Вареники ленивые отварные	120	16,2	11,04
311	Каша жидкая молочная гречневая	250	10,5	5,8
337	Яйцо	1	5,1	4,9
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
698	Молоко кипяченое	200	5,9	5,8
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	846	49,8	46,8

#### День 8 - обед

55	Салат картофельный с сельдью	80	4,24	3,52
139	Суп картофельный с бобовыми	350	7,7	7,8
539	Рагу овощное	250	5,3	18,7
494	Птица запеченная	130	30,3	25,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2

	Печенье "Юбилейное" традиционное витаминизированное	50	3,8	9,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
	Итого	1520	58,0	66,7
<b>День 8 - полдник</b>				
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
86	Кекс творожный	90	8,2	18,4
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	540	10,2	19,6
<b>День 8 - ужин</b>				
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,2
451	Котлета рубленая из говядины	100	15,9	14,4
534	Тушеная капуста	200	6,3	10,6
359	Сырники из творога с морковью	50	6	6,3
463	Слойка с повидлом	50	3,3	6,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	640	37,4	42,8
<b>День 8 - ужин 2</b>				
698	Ряженка	200	6	12
769	Булка домашняя сдобная	70	7,5	13,2
	Итого	270	13,5	25,2
<b>ИТОГО:</b>		<b>7362</b>	<b>168,9</b>	<b>201,1</b>
<b>День 9 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9
311	Каша манная молочная жидкая	250	7,1	10,0
467	биточки по-белорусски	120	14,6	11,4
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2
	Конфеты шоколадные в ассортименте	20	3,1	17,7
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Итого	865	39,71	60,8
<b>День 9 - обед</b>				
45	Салат из квашеной капусты	80	1,04	4
131	Рассольник домашний	350	3,08	6,3
78	Печень куриная в сметанном соусе	130	16,6	14,4
519	Картофель в молоке	200	5,4	7,6
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	1320	32,6	33,5
<b>День 9 - полдник</b>				

	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Пряники	30	1,8	1,4
	Итого	480	3,8	2,6

#### День 9 - ужин

23	Салат овощной с яблоками со сладким перцем	80	4,9	5,4
383	Рыба запеченная в сметанном соусе	130	12	15,8
259	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	4,4	0,6
733	Оладьи	50	3,5	5,6
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3
	Джем	20	0	0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Итого	860	30,4	31,4

#### День 9 - ужин 2

	Йогурт питьевой фруктовый	200	6,6	2,8
473	Булочка-веснушка	70	3,8	3,1
	Итого	270	10,4	5,9
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3795</b>	<b>116,93</b>	<b>134,2</b>

#### День 10 - завтрак

6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
311	Каша молочная рисовая	250	2,8	10,3
340	Омлет натуральный	120	12	20,0
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2
	Пряники	30	1,8	1,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Итого	867	32,7	60,1

#### День 10 - обед

46	Салат из моркови с орехами	80	1,8	5,7
144	Суп из овощей с фасолью	350	7,7	7,8
539	Овощное рагу с цветной капустой	200	4,2	15,0
495	Котлета натуральная из филе птицы	130	35,36	30,94
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
643	Кисель из кураги	200	1,2	0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	1320	56,2	60,6

#### День 10 - полдник

	Сок плодово-ягодный	200	1,0	0,2
	Конфета вафельная в глазури	30	1,8	9,7
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	480	3,8	10,9

<b>День 10 - ужин</b>				
60	Винегрет с морской капустой	80	1,4	10,1
725	Вареники с творогом отварные	50	5,4	4,5
	Сметана 15 % т/о	20	0,5	3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
438	Азу из говядины с картофелем	300	26,7	14,4
	Итого	810	39,1	33,0
<b>День 10 - ужин 2</b>				
698	Кефир	200	5,6	6,4
678	Шарлотка с яблоками	70	2,4	3,4
	Итого	270	8,0	9,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3747</b>	<b>139,7</b>	<b>174,4</b>
<b>День 11 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
534	Капуста тушеная	150	3,8	6,9
413	Сосиски отварные	55	6,1	13,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
311	Каша пшеничная жидкая молочная	250	10,2	12,3
490	Кекс "Здоровье"	20	1	4,2
таб. №24	Овощи свежие (помидор)	75	0,8	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Итого	790	31,76	52
<b>День 11 - обед</b>				
56	Салат из кукурузы с фасолью	80	2,8	0,4
163	Суп картофельный с клецками	350	3,9	4,2
379	Поджарка из рыбы	130	30,2	17,9
520,0	Картофельное пюре	200	4,2	9,0
640	Компот из фруктов	200	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
491	Полоска песочная с повидлом	20	1,1	4,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
	Итого	1440	48,5	37,4
<b>День 11 - полдник</b>				
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
768	Булочка с орехами	90	7,9	10,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	540	9,9	11,4
<b>День 11 - ужин</b>				
51	Салат из свеклы с яблоками	80	1,2	2,4
517	Макаронные изделия отварные с овощами	250	10	11
381	Отбивная из свинины	100	5	11,5
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	50	8,4	7,9

	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Итого	640	29,8	33,8
<b>День 11 - ужин 2</b>				
738	Пирожок с повидлом	70	3,6	1,4
698	Ряженка	200	6	12
	Итого	270	9,6	13,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3680</b>	<b>129,6</b>	<b>148,0</b>
<b>День 12 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
	Колбаса вареная или ветчина (порциями)	10	1,6	3,9
337	Яйцо	1 шт	5,1	4,9
304	Каша "Артек" молочная вязкая	250	5,5	17
726	Блинчики	50	2,7	5,05
	Джем	7,5	0	0
	Сметана 15 % т/о	7,5	0,2	1,2
таб. №24	Огурец свежий	75	0,56	0,2
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Итого	790	28,17	49,85
<b>День 12 - обед</b>				
38	Салат "Летний"	80	2,4	4,8
137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	350	2,4	3,8
376	Поджарка из свинины	100	15,7	49,3
508	Гречка рассыпчатая	200	11,6	6,0
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
	Итого	1390	38,4	65,5
<b>День 12 - полдник</b>				
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
739	Кекс "Столичный"	90	5,53	19,54
	Итого	540	7,5	20,7
<b>День 12 - ужин</b>				
16	Салат из свежих огурцов	80	0,8	7,1
390	Котлета рыбная "Любительская"	130	29	4
518	Картофель отварной с зеленью (кусочками)	250	4	10,3
735	Оладьи с яблоком	50	3,2	5,6
	Джем	20	0	0
	Печенье "Ленинградское"	20	2,7	2,6
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3

	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Итого	810	44,4	30,2
<b>День 12 - ужин 2</b>				
	Йогурт фруктовый питьевой	200	6,6	2,8
473	Булочка-веснушка	90	4,9	4
	Итого	290	11,5	6,8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3820</b>	<b>130,0</b>	<b>173,1</b>
<b>День 13 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
68	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	250	7,9	12,7
344	Омлет, фаршированный мясными продуктами (колбаса вареная)	140	15,26	28
таб. №24	Помидор свежий	75	0,8	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	855	36,5	58,5
<b>День 13 - обед</b>				
139	Суп картофельный с бобовыми	350	7,7	7,8
423	Бефстроганов	100	17,6	9,2
523	Овощи отварные с маслом	200	2,8	7,6
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
	Шоколад	20	3,1	17,7
492	Песочник с изюмом	90	7,56	11,66
55	Салат картофельный с сельдью	80	4,24	3,52
	Итого	1500	49,9	59,12
<b>День 13 - полдник</b>				
693	Какао с молоком	200	4,5	4,9
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
786	Булочка "Творожная"	90	13,3	3,6
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
	Итого	740	19,8	9,7
<b>День 13 - ужин</b>				
36	Салат "Весна"	80	2,7	5,2
484	Перец болгарский фаршированный мясом и рисом	350	33,95	24,85
359	Сырники из творога с морковью и молоком сгущенным	50	6	6,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Пряники	70	4,2	3,3
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3

	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	910	52,0	40,7
<b>День 13 - ужин 2</b>				
698	Ряженка	200	6	12
460	Крендель сахарный	70	4,9	6,5
	Итого	270	10,9	18,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>4275</b>	<b>169,0</b>	<b>186,5</b>
<b>День 14 - завтрак</b>				
6	Масло (порциями)	10	0,01	8,3
97	Сыр (порциями)	20	4,8	5,9
305	Каша "Янтарная" из пшена и яблок	250	9,5	16,9
366	Запеканка из творога	120	16,8	15,9
	Йогурт молочный с фруктовым наполнителем (йогурт плодово-ягодный, 1,5% жирности)	125	5	1,9
686	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,3	0
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	685	41,3	49,9
<b>День 14 - обед</b>				
124	Щи из свежей капусты с картофелем	350	2	4,3
412	Язык говяжий отварной с соусом	100	26,9	20,3
539	Овощное рагу	200	4,2	15,0
640	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	3	0,3
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	200	0,8	0,8
57	Салат из красной фасоли	80	3,4	1,3
806	Коржик молочный	90	5,76	10,26
	Итого	1480	48,56	52,72
<b>День 14 - полдник</b>				
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	250	1,0	1,0
472	Булка "Школьная"	90	7,5	2,9
	Итого	540	9,5	4,1
<b>День 14 - ужин</b>				
37	Салат из белокачанной капусты с огурцами, помидорами свежими	80	1,2	3,3
249	Рыба запеченная в омлете	130	17,7	4,6
508	Каша перловая	200	6	8
365	Суфле творожное	50	7	5,1
	Печенье нарезное	20	1,5	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0
	Фрукты натуральные свежие (сезонные)	100	0,4	0,4
	Итого	840	38,5	24,0
<b>День 14 - ужин 2</b>				
698	Кефир	200	5,6	6,4

461	Рулет с орехом	70	0,7	1,3
	Итого	270	6,3	7,7
	<b>ИТОГО:</b>	<b>3815</b>	<b>144,2</b>	<b>138,4</b>

(г)	Энергетическая ценность (ккал)
У	7
6	7
0,06	77
26,3	215,0
0	41,7
0	73
7,5	40
19,7	94
2,28	238,8
2,9	18
32,5	190,0
10,8	88
102	1075,5
6,8	124
19,5	168
14,3	343,2
15,2	144
31,4	114,0
20,0	92,0
24,5	117,5
7,5	40
19,7	94
58,1	343
217	1579,7
43	323
24,5	117,5
8,2	117,0
75,7	557,5
7,8	75
3,4	169
36,5	272,5
19	141
48	12
15,5	60
0,7	32,4
7,5	40
19,7	94
158,1	895,9
25,6	156
52,5	207,7
78,1	363,7

<b>630,9</b>	<b>4472,3</b>
0,06	77
0,0	73,0
44,5	330
10,7	94
0,9	146,3
7,5	40
19,7	94
1,3	7
15,0	58,0
17,9	112,5
117,6	1031,8
10,5	74
22,7	135,8
56,8	372
4	132
29,4	112,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
39,2	47,0
51,5	401
261,3	1499,8
50,04	265,5
15,0	58,0
24,5	117,5
89,5	441,0
3,36	48,8
3,9	232
3,1	65
53	357,5
17	97
15,5	60
7,5	40
19,7	94
123,1	994,3
8,2	169
27,9	185
36,1	354
<b>627,6</b>	<b>4320,9</b>
0,06	77
0,0	73,0

29,3	281
8	192
2,9	18
16,5	124
48	12
0,3	12,2
14,3	115,0
15	80
19,7	94
9,8	47,0
163,9	1125,2

3,36	58,4
17,78	140
16	261
49,4	294
31,4	114,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
46,35	360,9
28,64	180
9,8	47,0
246,6	1622,9

53,1	383,4
9,9	169
24,5	117,5
87,5	669,9

5,8	142,4
18,2	278,2
21,3	190
15,4	106
11,2	65,6
7,5	40
19,7	94
15,5	60
114,6	976,2

8,2	117,0
47,09	196
55,3	313,0
<b>667,8</b>	<b>4707,2</b>

0,06	77
0,0	73,0
2	326,2

40	292,5
6,4	51,7
10,4	118,5
52,5	207,7
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
168,4	1419,6

7,3	185,5
18,34	148
0	420
3,1	65
51,4	304
35,4	142
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
58,14	430,08
230,7	1967,6

78,30	506,57
24,5	117,5
32,5	190,0
135,3	814,1

7,3	56
5,07	253,5
40,5	277,5
9,52	135,8
11,2	65,6
0,7	32,4
48	24
7,5	40
19,7	94
15,5	60
9,8	47,0
174,8	1085,8

36,8	192,5
25,6	156
62,4	348,5
<b>771,5</b>	<b>5635,55143</b>

0,06	77
0,0	73,0

1,3	7
24,7	141
0,9	146,3
28,7	115,2
15,0	58,0
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
107,7	798,5

6,4	19,3
0	12
68,1	627,0
29,4	112,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
19,6	94,0
53,1	383,4
223,8	1473,7

20,0	92,0
24,5	117,5
33,5	232,5
78,0	442,0

3,2	70
46,2	554,4
10,35	118,5
7,5	40
19,7	94
15,5	60
102,5	936,9

8,2	169
28,2	157
36,4	326
<b>548,3</b>	<b>3977,1</b>

0,06	77
0,0	73,0
0	41,7
83,2	307,5
2,7	272,4
7,4	43,5
17,6	118,3
14,3	115,0
9,8	47,0
135,1	1095,4

3,3	59,0
23,4	203
3,9	232
53	357,5
12,6	64,6
29,4	112,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
24,1	269,5
206,7	1570,6
8,8	263
32,5	190
24,5	117,5
65,8	570,5
0,5	8
9,5	154
64	274
10,35	118,5
15,0	58,0
9,8	47,0
109,2	659,5
25,6	156
40,67	240,1
66,27	396,1
<b>583,0</b>	<b>4292,1</b>
0,06	77
0,0	73,0
0	41,7
43,8	347
16,1	146
28,64	180
15,5	60
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
141,1	1105,7
3,52	267,2
20	315
10,2	421
51,4	304

29,4	112,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
51,75	292,5
19,6	94,0
233,1	2031,7

20,0	92,0
43	323
24,5	117,5
87,5	532,5

3,1	68,0
18,2	255
7	103,5
23,8	135,8
7,5	40
19,7	94
15,0	58,0
9,8	47,0
104,1	801,3

8,2	117,0
58,6	357
66,8	474,0
<b>632,6</b>	<b>4945,2</b>

0,06	77
0,0	73,0
0	41,7
16,2	232,8
54	295
0,3	63,0
2,9	18
7,5	40
19,7	94
9,9	169,0
9,8	47,0
120,4	1150,5

10,48	92
35,2	191,0
26,0	340,0
0,1	353,6
7,5	40
19,7	94
23,6	94
20,0	92,0

33,5	232,5
19,6	94,0
195,7	1623,1

20,0	92,0
51,5	401
24,5	117,5
96,0	610,5

3,3	59,0
16	261
32,1	215,0
9,2	121
27,1	10,7
7,5	40
19,7	94
15,5	60
9,8	47,0
140,3	907,7

8,2	169
60,9	394
69,1	563
<b>621,4</b>	<b>4854,81</b>

0,06	77
0,0	73,0
0	41,7
33,0	288,0
14,5	222
2,9	18
24,1	134,5
14,3	115,0
9,8	47,0
7,5	40
19,7	94
125,9	1150,2

4	19,3
17,78	140
3,8	210
32,6	222
31,4	114,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
146,6	978,3

20,0	92,0
24,5	117,5
22,5	89,0
67,0	298,5

7,1	96
4,4	211
20,8	122
19	141
0,7	32,4
48	12
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
15,0	58,0
152,0	853,4

25,6	156
28,2	157
53,8	313
<b>545,2</b>	<b>3593,4</b>

0,06	77
0,0	73,0
26,3	215,0
2,3	238,8
0,9	146,3
22,5	89,0
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
15,5	60
104,5	1080,1

15,7	81,6
35,2	191,0
20,8	272,0
1,04	426,4
7,5	40
19,7	94
43,8	261
20,0	92,0
9,8	47,0
173,5	1505,0

20,0	92,0
14,9	161
24,5	117,5
59,4	370,5

6,8	124
13,1	116,5
0,7	32,4
9,8	47,0
7,5	40
19,7	94
15,0	58,0
29,1	363
101,7	874,9

8,2	117,0
23,8	135,8
32,0	252,8
<b>471,1</b>	<b>4083,3</b>

0,06	77
0,0	73,0
16,1	141,0
0,9	146,3
15,0	58,0
44,5	330
10,8	88
2,9	18
9,8	47,0
7,5	40
19,7	94
127,2	1112,3

9,7	52
28,7	159,0
14,3	343,2
29,2	218,0
29,4	112,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
8,5	82,9
19,6	94,0
186,6	1287,1

20,0	92,0
58,6	357
24,5	117,5
103,1	566,5

8,4	59,2
53	357,5
6,7	169
14,6	165

9,8	47,0
7,5	40
19,7	94
15,5	60
135,2	991,7
41,2	196
8,2	169
49,4	365
<b>601,5</b>	<b>4322,6</b>

0,06	77
0,0	73,0
0	41,7
0,3	63,0
84,25	507,5
16,5	124
24	6
0,3	12,2
1,5	8
14,3	115,0
9,8	47,0
7,5	40
19,7	94
178,2	1208,4

5,1	75
22,7	135,8
4,2	524
56,8	297,6
29,4	112,0
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
19,6	94,0
185,0	1464,4

20,0	92,0
24,5	117,5
55,29	415,29
99,8	624,8

2,9	80
7,7	177
40,5	277,5
17,8	133
48	12
20,7	117
7,5	40

19,7	94
15,0	58,0
179,8	988,5

25,6	156
36,3	202
61,9	358
<b>704,7</b>	<b>4644,1</b>

0,06	77
0,0	73,0
32,9	279
2,8	326,2
2,9	18
7,5	40
19,7	94
14,3	115,0
9,8	47,0
90,0	1069,2

35,2	191,0
3,4	169
15,2	144
20,0	92,0
31,4	114,0
7,5	40
19,7	94
19,6	94,0
24,1	269,5
53,1	383,4
10,48	92
239,7	1682,9

32,5	190,0
20,0	92,0
55,6	295
24,5	117,5
132,6	694,5

2,8	69
29,4	483
9,2	121
15,0	58,0
52,5	207,7
7,5	40
19,7	94

9,8	47,0
145,9	1119,7
8,2	169
27,9	259
36,1	428
<b>644,2</b>	<b>4994,3</b>
0,06	77
0,0	73,0
43,8	347,2
19,2	330,0
17,9	112,5
15,5	60
7,5	40
19,7	94
9,8	47,0
133,4	1180,7
6,9	73
0	291
20,8	340,0
29,4	89,6
20,0	92,0
7,5	40
19,7	94
19,6	94,0
11,7	71,2
58,14	430,08
193,7	1614,88
20,0	92,0
24,5	117,5
50,3	258
94,8	467,5
3,4	48
2,9	123,3
41,6	272
7	103,5
17,9	76,0
7,5	40
19,7	94
15,0	58,0
9,8	47,0
124,7	861,8
8,2	117,0

3,3	26,6
11,5	143,6
<b>558,2</b>	<b>4268,5</b>