

Согласовано

Начальником ЗОЛ Металлург

Монгуш Л.М.

Утверждаю

Директор "Хову-Аксынская СОШ"

Докан-оол К.Ф.

14 дневное циклическое меню ЗОЛ "Металлург" МБОУ "Хову-Аксынская СОШ" Чеди-Хольского кожууна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	N рецептуры	№ тех карты	% от общего каллоража
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-193	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-13	стр 4	
	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	220	250	9,1	11,5	55	359,7		54-2к	стр81	
	чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	06.январь	27,9	1,3	54-3гн	стр269	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			17,54	25	83,9	632	1,44			22
2 завтрак	мандарины	70	70	0,6	0,1	5,3	245		№10.5	№ 13.1	
Обед:	овощи в нарезке (расчет: огурцы)	80	100	0,80	0,2	2,5	14,2		54-2з	стр5	
	Борщ со сметаной	250	350	8,3	9,9	17,7	193,2		54-2с		
	Говядина отварная	80	100	22,70	18,3	0,5	257,1		54-20м	стр218	
	Соус томатный	30	40	3,3	2,4	8,9	70,80		54-3с	стр262	
	Макаронны отварные	150	200	7,2	6,5	43,7	262,4		54-1г	стр115	
	Компот из кураги	200	200	1	0,1	15,7	66,9		54-2хн	стр303	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,5	29,5	140,6		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			47,9	37,9	118,5	1005,2	0			33
Полдник:	Вафли	100	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,2	222	№ 11.8	
	Сок натуральный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	

	Итого полдник				30,5	8,8	44,8	385,6	0,2			13
Ужин:	горошница	120	150	14,5	1,3	33,8	204,8	227	№ 4.1			
	Суп крестьянский с крупой	120	150	24,январь	28,9	56,3	584,4	54-11с	стр52			
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	стр268			
	Хлеб пшеничный	60	60	4,6	0,5	29,5	140,6	№12.6	№ 10.6			
	Итого ужин			44	30,70	126,1	956,6	0				31
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	5	8	100,2	389	№ 6.8			
	Итого ужин 2			5,8	5	8	100,2	0				3
Итого за первый день:				145,74	107,4	381,3	3079,6	1,64				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4						
2 День												
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з	стр 24			
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	54-1з	стр 4			
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3		
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	стр268			
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235	к/к	№ 10.7			
	Итого завтрак			18,94	23,9	93,1	663,2	0,14				24
2 завтрак	Груша	200	250	0,8	0,8	19,6	94	№10.5	№ 13.1			
Обед:	Салат витаминный	80	100	1,3	8,1	7,7	108,7	4	54-8з	стр115		
	Суп гороховый	250	350	11,7	8	28,5	233	54-25с	стр67			
	Котлеты рыбные	100	100	12,9	4	6,1	112,2	54-14р	стр181			
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330	№12.2			
	Картофельное пюре	150	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г	стр128			
	Чай с повидлом	200	200	0,51	0	25,23	103	349	№ 11.6			
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188	№12.6	№ 10.6			
	Итого обед			39,28	29,56	135,64	954,2	4				34
Полдник:	Печенье творожное	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1		

	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			7,94	13,57	82,55	383,8	156			14
Ужин:	Говядина отварная	80	100	22,7	18,3	0,5	257,1	0	54,20м	стр219	
	Гречка рассыпчатая	150	200	8,3	6,3	36	233,7	0	54-4гн	стр119	
	Чай с молоком	200	200	1,6	01.январ	8,7	50,9	0	54-4гн	стр262	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№10.7	
	Итого ужин			36,00	26,1	67,3	647,2	0			23
Ужин 2	Кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			4
Итого за 2-ой день:				108,0	99,5	386,6	2766,4	161,5			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
3 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4	
	Каша овсяная "Геркулес"										
	вязкая с маслом сливочным	200	250	10,2	14	40,5	328,8		54-29к	стр112	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,54	27,5	69,2	600	0,14			27
2 завтрак	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Салат Винегрет	80	100	1	8,8	6,8	111,8		54-16з	стр21	
	Суп полевой	250	350	24,7	28,9	56,3	584,4		54-11с	стр52	
	Тефтели из говядины	70	80	11,6	11,7	6,4	177,5		54-16м	стр211	
	Рожки отварные	150	200	7,2	6,5	43,7	262,4		54-1г	стр115	
	Напиток из шиповника	200	200	0,6	0,2	15,2	65,3	0,14	54-13хн	стр309	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№ 10.6	
	Итого обед	830	1050	53,1	56,9	168,4	805	0,14			36
Полдник:	Пряники	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	

	Итого полдник			10,2	15	101,5	297,8	0,6			13
Ужин	Суп с лапшой	250	350	6,46	9,5	36,1	256,5		203	№ 8.4	
	Чай с молоком	200	200	1,60	1,1	8,7	50,9	0	54-4гн	стр262	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№10.7	
	Итого ужин			11,46	11	66,9	412,9				18
Ужин 2	Ряженка	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.7	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			
Итого за 3-ий день:				99,1	116,8	414	2233,7	2,28			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
4 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4	
	Каша манная с маслом сливочным	200	250	6,6	07.январь	31,6	217,9		54-27к	стр110	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12.январь	100,4		54-21гн	стр281	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№10.7	
	Итого завтрак			19,34	45681,1	66,4	562,7	0,14			1
2 завтрак	Мандарины	70	70	0,6	0,1	5,3	245		№10.5	№ 13.1	
Обед	Помидор свежий		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№1.2	
	Гуляш с подливом	120	120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Гречка рассыпчатая	150	200	8,3	06.март	36	233,7	0	54-4гн	стр119	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0	06.июль	27,9	01.март	54-3гн	стр269	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			45,49	45756,9	45967,93	1004,71	45737,97			2
Полдник	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	06.май	26.авг		54-2гн	стр268	
	вафли	100	150	29,5	08.июнь	24,6	293,6	0,2	222	№11.8	

	Итого полдник			29,5	45816	45807,6	46188,6					95
Ужин	Овощное рагу	220	250	4,63	10,74	28,39	221,74	19,63	54-9г	стр124		
	Мясо отварное	80	100	28,46	3,83	0,56	150	0,56	532	№2.9		
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268		
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7		
Ужин 2	Итого ужин			36,69	14,97	57,55	504,04					1
	Йогурт	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№11.8		
	Итого ужин 2			15	11,15	20,6	112					0
Итого за 4-й день:				146,02	137280,12	91920,08	48372,05	45738,11				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4						
5 День												
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24		
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4		
	Каша ячневая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3		
	Яйцо вареное	1	1	4,8	4	0,3	56,6		54-60	стр154		
	Какао с молоком	200	200	4,6	03.июн	12,6	100,4		54-21гн	стр281		
	хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7		
	Итого завтрак			23,54	45838,5	72,4	663,9	0,14		№8		25
2 завтрак	Яблоки	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1		
Обед	Суп с яйцами	250	350	3,3	2,48	2,48	281,6		82	№ 1.4		
	Плов из отварной говядины	180	200	15,3	14,7	38,6	348,3		54-11м	стр205		
	Гречка рассыпчатая	150	200	11,1	8,4	48	311,6	0	54-4гн	стр119		
	Сок натуральный	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№13.3		
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6		
	Итого обед			38,7	26,78	149,28	1221,5					46
Полдник	Пирожки печенные из ливера	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8		

	Чай с сахаром	200	200	0,20	0	6,5	26,8		54-2вн	стр268	
	Итого полдник			1,8	1,4	46,55	206				8
Ужин	Суп молочный пшениный	110	130	20,65	11,68	3,35	200	2,73	227	№ 4.1	
		100	180	3,2	7	23,34	138,8	24,11	125	№8.2	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	
	хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№10.7	
	Итого ужин			27,45	19,08	55,29	471,1				18
Ужин 2	Творог со сметаной	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№13.3	
	Итого ужин2			1	0,2	20,2	92				3
Итого за 5-ий день:				92,49	45885,96	343,72	2654,5				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
6 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4	
	Каша овсяная "Геркулес"										
	вязкая с маслом сливочным	200	250	10,2	14	40,5	328,8		54-29к	стр112	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,54	27,5	69,2	600	0,14			21
2 завтрак	Груша	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	огурец в нарезке	80	100	0,8	0,2	2,5	14,2		54-2з	стр5	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	23,1	28,1	28,6	461		54-1с	стр40	
	Бефстроганов из говядины	90	100	14,90	15,5	2,3	209,2		54-1м	стр192	
	Соус томатный	30	40	3,3	2,4	8,9	70,80		54-3з	стр262	
	Перловка	200	200	05.сен	7	40,6	249,5	0	54-5г	стр120	
	Компот из кураги и чернослива	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	

	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			45955,5	54	107,4	1040	0,92			36
Полдник	Пряники	50	50	01.январь	1,4	40,05	179,2		к/к	№10.8	
	Сок натуральный	200	200	1,00	0,2	20,2	92		к/к	№13.3	
	Итого полдник			2,60	1,6	60,25	271,2				9
Ужин											
	Суп вермишелевый	250	350	25,8	13,9	92,50	598		54-7с	стр48	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№11.2	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого ужин			36,4	21,6	137,77	878,5				30
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118				13
Итого за 6-й день:				46018,84	111,10	382,62	2907,70	1,06			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
7 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4	
	Каша пшенная с маслом сливочным	200	250	7,3	9,3	34	249,1		54-21к	стр103	
	Какао с молоком	200	200	4,6	3,6	12,6	100,4		54-21гн	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			20,04	26,4	68,8	593,9	0,14			20
2 завтрак	Апельсины	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат витаминный	80	100	1,3	8,10	7,7	108,7	4	54-8з	стр11	
	Суп крестьянский с рисом, с мясом и со сметаной	120	150	24,7	28,9	56,3	584,4		54-11с	стр52	
	Гуляш с подливом из отварной говядины	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Гречка рассыпчатая	150	200	11,1	8,4	48	311,6	0	54-4гн	стр119	
	Компот из свежих фруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,46	54-1хн	стр302	

	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			60,62	59,65	176	1606,7	5,53			54
Полдник	Печенье творожное	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	
	Итого полдник			7,76	13,4	68,7	284,6	0			10
Ужин	Макароны отварные с маслом и сыром	150	200	7,9	6,80	28,6	207,7		54-3г	стр117	
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0	54-4гн	стр262	
	хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого ужин			12,9	8,3	59,4	364,1	0			12
Ужин 2	Ряженка	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118				4
Итого за 7-й день:				107,12	114,15	380,9	2967,3	5,67			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
8 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4	
	Суп молочный вермишелевый	200	250	27,5	22,7	89,3	671,1		54-19к	стр101	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			35,84	36,2	118	942,3	0,14			9
2 завтрак	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Суп гороховый	300	350	32,6	14	74,6	554,6		54-25с	стр67	
	Капуста тушёная с мясом	110	130	11,64	15	10,8	90	0	228	№ 4.3	
	Кисель яблочный	200	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,69	54-4хн	стр304	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			52,64	30,1	143,8	908,4	0,69			8
Полдник	Йогурт	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№11,8	
	Итого полдник			15	11,15	20,6	112	0,2			1

Ужин	Суп рисовый молочный	200	250	24,5	22,50	91,9	667,4		54-18к	стр100	
		220	250	4,63	10,74	28,39	221,74	19,63	143	№9.11	
	Чай с повидлом	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого ужин			385,81	333,89	1261,46	9002,54	28,76			81
Ужин 2	Ряженка	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			1
Итого за 8-й день:				495,09	417,74	1551,86	11083,24				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
9 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-1з	стр 4	
	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	220	250	9,1	11,5	55	359,7		54-2к	стр81	
	Чай с молоком	200	200	1,6	1,1	8,7	50,9	0	54-4гн	стр262	
	хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,74	18,9	85,8	588,9	0,14			22
2 завтрак	Яблоки	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	70	80	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 9.3	
	Рассольник со сметаной	250	350	23,7	29	68,1	627,6		54-3с	стр42	
	Куры тушёная соус красный	100	120	16,9	6,8	5,3	153,7		54-25м	стр224	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,9	6,4	48,7	271,3	0	54-6г	стр121	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0	19,8	81	0,46	54-1хн	стр302	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			74,01	51,33	188,36	1428,6	7,36			52
Полдник	Творог со сметаной	80	100	2,6	4	21,01	129,9		54-2в	стр322	
	Кисель яблочный	200	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,69	54-4хн	стр304	

	Итого полдник			3	4,1	39,41	205,7	0,69			8
Ужин	Запеканка вермишелевая	80	100	22,7	18,3	0,5	257,1		54-20м	стр218	
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	6,5	26,8		54-2гн	стр268	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого ужин			26,3	18,7	29,1	389,4	0			14
	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
Ужин 2	Итого ужин2			5,8	6,4	8	118	1,4			4
Итого за 9- ый день:				127,85	99,43	350,67	2730,6	9,59			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
10 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-19з	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-13	стр 4	
	Каша молочная манная с маслом сливочным	220	250	6,6	7,1	31,6	217,9		54-27к	стр110	
	Кофейный напиток	200	200	3,8	2,9	11,3	86		54-23гн	стр282	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,40	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,54	23,5	65,1	548,3	0,14			18
2 завтрак	Банан	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед	Салат Свекольный с горошком	70	100	1,3	4,5	7,7	76		54-13з	стр18	
	Суп с рожками на костном бульоне	250	350	25,8	13,9	92,5	598		54-7с	стр48	
	Рыба запеченная		80	14,59	14,59	2,2	202,67	0,39	250	№ 2.5	
	Соус сметанный	30	30	2,9	16,5	6,6	186,1		54-4	стр263	
	Перловка	200	200	5,9	7	40,6	249,5	0	54-5г	стр120	
	Компот из изюма	200	200	1	0,1	15,7	66,9		54-2хн	стр303	
	Хлеб ржаной	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№10.7	
	Итого обед			40,3	56,99	187,39	1484,67	0,39			50
Полдник	Булочка с повидлом	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Чай с сахаром	200	200	0,3	0	6,7	27,9	1,3	54-3гн	стр269	

	Итого полдник			10,3	15	101,7	298,9	1,9			10
Ужин	Горошница с мясом	110	100	22,06	18,23	5,88	276,5	0,03	293	№ 3.3	
	Конфеты		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	
	Хлеб пшеничный	45	60	3,4	0,4	22,1	105,5		к/к	№ 10.7	
	Итого ужин			34,81	29,35	88,82	651	2,03			10
Ужин 2	Кефир	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118				4
Итого за 10-й день:				103,95	124,84	443,01	2982,87				
11 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1		53-193	стр 24	
	Сыр порциями	15	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	54-13	стр 4	
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Чай с сахаром	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			25,94	31,2	109,77	811,4	1,94			31
2 завтрак	Апельсины	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№ 10.5	№ 13.1	
Обед:	Свежие овощи(огурец)	70	80	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с говядиной	250	350	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Плов из отварной говядины	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№ 2.2	
	Компот абрикосовый консервированный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			32,73	24,35	88,97	663,2	20,7			26
Полдник:	Кондитерское изделие	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к	№ 10.8	
	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			1,98	1,57	60,4	305,2	156			12
Ужин:		80	100	28,46	3,83	0,56	150	0,56	532	№ 2.9	

[illegible]

Ужин:	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	110	100	13,98	15,67	18,29	269,33	1,29	255		
	Овощное рагу	220	250	4,63	10,74	28,39	221,74	19,63	143	№9.11	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			26,61	27,21	110,65	783,07	20,92			26
Ужин 2	Ряженка	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			4
Итого за 12-ый день:				111,5	119,1	431,7	2990,7	88,5			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
13 День											
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		κ/κ	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			25
2 завтрак	Апельсины	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
Обед:	Овощи натуральные соленные.	70	80	1	0,4	2,3	21	5	70	№ 9.8	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Гуляш	90	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Гречка рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,6	111	0,92	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	690	1030	40,93	33,87	137,62	1063,47	21,55			36
Полдник:	Манный сметанный соус	90	90	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	

	Сок	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			11	15,2	115,2	363	0,6			12
Ужин	Курица в соусе с томатом	110	120	12,83	20,3	4,72	218	2,64	210	№3.4	
	Картофель отварной	100	180	3,2	7	23,34	138,8	24,11	125	№8.2	
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,04	0	15,12	59	2	377	№ 11.5	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			24,07	28,1	92,18	650,8				22
Ужин 2	Снежок	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.7	
	Итого ужин 2			5,8	6,4	8	118	1,4			
Итого за 3-ий день				99,82	106,49	466,39	2921,87	24,85			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
14 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	220	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток	200	200	7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,3	30,9	110,07	810,5	1,8			26
2 завтрак	группы	200	250	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
обед	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Шницель из говядины	110	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№12.2	
	Компот из свежих фруктов	200	200	0,2	0,2	22,3	110	0,46	859	№11.2	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			46,01	37,11	147,3	1124,7	11,55			37
Полдник	Булочка обыспная с повидлом	90	90	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	

	Напиток из шиповника	200	200	0,38	0,17	20,35	126	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			7,94	13,57	82,55	383,8	156			12
Ужин											
	Тефтели	90	80	12,05	7,21	10,22	155	0,56	279	№ 2.2	
	Капуста тушёная	220	250	5	8,3	23	188	42,6	139	№ 9.1	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	Хлеб пшеничный	50	100	8	0,8	49	235		12,40	№ 10.7	
	Итого ужин			25,05	16,31	97,19	635				21
Ужин 2	Творог со сметаной	200	200	5,8	6,4	8	118	1,4	389	№ 6.8	
	Итого ужин2			5,8	6,4	8	118				4
Итого за 14-ый день:				111,10	104,29	445,11	3072,00	169,35			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
	Итого за 14 дней			47875,98	184763,15	98265,69	93346,81	46383,15			
	Среднедневная норма			3419,71	13197,37	7018,98	6667,63	3313,08			
	Соотношение			1	1	4					