

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ «Центр социальной реабилитации
и оздоровления несовершеннолетних»

Т.А. Геремеева

2026г.



**ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ БЛЮД ПРИГОТОВЛЕНИЯ В ГБУ
«ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ».**

12-18 ЛЕТ

Примерное 14-ти дневное меню для обучающихся в возрасте 12-18

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					№ ТК	
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг		I, мкг
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 1																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	200	6.5	11.3	28.4	237.4	0.1	0.8	31.5	0.4	165.3	141.3	22.9	0.4	0.2	21.1	120206
2	Сыр	20	4.6	5.9	0	72.8	0	0.1	52	0.1	44	108	7	0.2	0.1	0	100102
3	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Чай с лимоном	200	0	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0	5.5	6.6	0.5	0.1	0	0	160106
6	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
	Итого+	530	15.76	36.565	104.05	806.885	0.1	2.5	143.5	1.4	226.6	293.3	35.6	1.2	0.3	22.9	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	100	2	7.1	7.2	101.7	0	33	0	3.2	208	34.5	17.7	0.7	0	7.8	100201
2	Суп куриный	250	9.3	4.3	9.8	114.3	0.1	6.5	11.9	1.3	23	73.4	21.7	1	0.1	15.4	110303
3	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
4	Рис отварной	180	5.9	8.3	63.5	352	0.1	0	16.2	0.3	18.9	98.2	32.3	0.7	0	55.4	130301
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	840	29.7	33.5	139.3	978.9	0.3	43.1	28.1	6.3		431.8	104.1	7.5	0.2	86.1	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	Итого+	220	5.2	5.5	36.5	216.8	0	0.5	15.5	0.7	120.3	126.1	33.6	1.4	0.1	8.1	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы (курица)	140	11.8	10.9	16	201.7	0.1	10.1	29.4	1.4	29.8	128	31.9	1.6	0.1	28	120609
2	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	420	17	12.5	72.4	463.1	0.1	10.1	29.4	2.5	143.1	267.4	47.1	3.3	0.1	32	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2210	77.66	94.065	367.85	2623.685	0.6	58.2	272.5	11	890	1458.6	258.4	13.6	1.2	167.1	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 2																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	200	6.1	7.3	28.6	200.1	0.1	0.6	27	0.2	127.4	158.8	36.3	0.6	0.2	19	120203
3	Колбаса	10	1.7	3.9	0	42	0	0	0	0.1	3	21.4	2.2	0.3	0	0.7	100100
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
5	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
6	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	Итого+	610	12.9	15	93.8	559.9	0.1	14.6	29	2	171.9	253	60.3	4.9	0.2	22.5	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	100	2	7.1	7.2	101.7	0	33	0	3.2	208	34.5	17.7	0.7	0	7.8	100201
2	Борщ с бел.капустой	250	6.1	4.8	7.6	84.9	0.1	13.9	7.5	2.1	154.3	128.1	34.8	2.1	0.1	19.3	110103
3	Изделия макаронные отварные	150	8.4	7	49.7	295.7	0.1	0	13.5	0.8	21.1	46.6	8.7	0.9	0	46.2	130401
4	Рыба	50	28.691	8.411	3.884	203.87	0.16	1.61	0	0	40.46	0	0	0.05	0	0	139
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	810	52.191	29.111	126.984	966.57	0.36	52.11	21	7.4	545.86	355.4	83.6	7.95	0.1	77.3	
Полдник																	
1	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
2	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	Итого+	250	5.16	5.165	60.35	310.485	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	
Ужин																	
1	Плов мясной	200	21.7	15.9	39.1	378.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
2	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	480	26.9	17.5	95.5	640.2	0	0	0	1.1	113.3	139.4	15.2	1.7	0	4	
Ужин 2																	
1	Кефир	200	5.8	5	8	106	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230103
	Итого+	200	5.8	5	8	106	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	38.5	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2350	102.951	71.776	384.634	2583.155	0.56	69.21	119.5	10.6	1345.56	1195.9	226.7	15.75	0.9	150.4	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 3																	
Завтрак																	
1	Каша пшеничная	200	5.8	8.7	27.1	210.2	0.1	0.5	23.4	0.1	102.9	140.3	35.7	0.9	0.1	17.6	120201
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Сыр	20	4.6	5.9	0	72.8	0	0.1	52	0.1	44	108	7	0.2	0.1	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Яйцо варенное	45	5.715	5.175	0.315	70.65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11
6	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	505	17.815	36.875	53.915	619.45	0.1	0.6	135.4	0.7	157.9	274.7	45.3	1.3	0.2	19.4	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным	100	1	15.1	10.2	182.4	0	16.2	0	6.7	90.7	22.4	13.2	0.9	0	6.8	100504
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4.8	2.8	12.8	94.8	0.1	6.5	0	2.4	84.8	108.6	29.7	1.4	0.1	16.1	110309
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.3	9.9	50	326.1	0.3	0	16.2	0.6	16.7	215.9	144.1	4.8	0.1	10.9	130309
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	910	32.8	39.1	157.1	1113.9	0.5	40.7	16.2	12.9	326.7	640.4	224.9	11.2	0.3	50.8	
Полдник																	
1	Ватрушка с творогом	50	6.3	3.8	22.9	151.1		0.1	0.1	9	1	51	128.1	9.6	0.5	0.1	190304
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	230	8.1	4	41.1	233.9	0	3.7	0.1	9.2	13.6	63.6	135.3	12.1	0.5	0.1	
Ужин																	
1	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
2	Изделия макаронные отварные	150	8.4	7	49.7	295.7	0.1	0	13.5	0.8	21.1	46.6	8.7	0.9	0	46.2	130401
3	Огурцы свежие	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
4	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	Итого+	470	17.1	20.2	87.3	599	0.2	3	13.5	1.7	58.8	178.1	28.1	2.5	0.1	50.6	
Ужин 2																	
1	Ряженка	190	7.4	4.8	8	102.6	0.1	1.9	53.2	0.1	380	323	36.1	0.2	0.5	17.1	230102
	Итого+	190	7.4	4.8	8	102.6	0.1	1.9	53.2	0.1	380	323	36.1	0.2	0.5	17.1	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2305	83.215	104.975	2305	2668.85	0.9	49.9	218.4	24.6	937	1479.8	469.7	27.3	1.6	138	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 4																	
Завтрак																	
1	Макароньы, запеченные с сыром	100	4.99	3.58	24.48	150.45	0	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0	120213
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000	
6	Чай с лимоном	200	0	0	16.1	65.2	0	1.6	0	0	5.5	6.6	0.5	0.1	0	0	160106
	Итого+	440	13.65	34.345	90.03	725.235	0.1	1.64	60	0.7	30.1	106.7	13.1	1.2	0.1	5.3	
Обед																	
1	Салат овощной с фасолью	100	3.5	10.4	15.4	170.8	0.1	7.3	0	4.6	71.4	99.3	29.1	1.3	0.1	0	100562
2	Суп куриный	250	9.3	4.3	9.8	114.3	0.1	6.5	11.9	1.3	23	73.4	21.7	1	0.1	15.4	110303
3	Картофель отварной	180	3.6	10.3	25.3	207.8	0.2	18.2	27	0.3	37	108.9	42.3	1.7	0.2	45	130103
4	Котлеты рубленые из птицы	100	13.4	9.8	16.3	207	0.1	1.2	48.3	1.2	16.8	130.9	15.1	1.4	0.1	8.6	120613
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	910	35.3	36.5	139.6	1030.1	0.5	51.2	87.2	8.6	268.7	553	127.3	7.3	0.5	73.6	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16.3	17.3	12.6	271.2	0.1	8.7	0	2.3	25.6	196.6	36.1	2.9	0.2	30.3	120511
2	Огурцы свежие	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	450	21.7	18.9	69.8	536.8	0.1	11.7	0	3	45.8	248.6	45.5	3.6	0.2	31.2	
Ужин 2																	
1	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
	Итого+	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2140	74.55	92.545	2140	2524.135	0.7	82.14	149.2	13.5	385.4	954.3	209.7	18.1	0.8	112.9	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 5																	
Завтрак																	
1	Каша гречневая на молоке	150	5	9.3	21.6	190.3	0.1	0.6	27.5	0.2	137.4	166.4	60.2	1.6	0.2	18	120207
2	Колбаса	10	1.7	3.9	0	42	0	0	0	0.1	3	21.4	2.2	0.3	0	0.7	100100
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	540	10.3	15	71.9	466.7	0.1	14.6	27.5	1.3	176.1	242.6	80.2	5.5	0.2	21.5	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	100	2	7.1	7.2	101.7	0	33	0	3.2	208	34.5	17.7	0.7	0	7.8	100201
2	Суп гороховый на мясном бульоне	250	10.5	3	37.5	218.9	0.3	5.7	0	2.9	44.5	130	39.3	2.3	0.1	13.7	110307-3
3	Плов мясной	200	21.7	15.9	39.1	378.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	830	39.7	27.7	156.6	1029.6	0.3	56.7	0	7.3	373	305	76.1	4.9	0.1	26.1	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Пюре картофельное	180	3.3	12	23	213.4	0.2	15.6	20.3	0.2	63	116.2	39.6	1.5	0.2	37.6	130101
2	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	560	24.4	26.7	96.3	724.8	0.3	16.1	33.8	3.3	300.9	510.9	103.2	6.4	0.4	62.1	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2330	87.7	77.6	2330	2545.3	0.8	93	119.3	12.9	1268.4	1429.1	308.7	19.9	1.2	127.7	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 6																	
Завтрак																	
						237.4											
1	Каша манная молочная	200	6.5	11.3	28.4	149.6	0.1	0.8	31.5	0.4	165.3	141.3	22.9	0.4	0.2	21.1	120206
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	104.8	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	83.4	0	0	2	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Печенье	20	1.5	2	14.9	150.8	0	0	15	0	141.5	114.8	30	1.7	0.1	17	160103
6	Кофейный напиток злаковый на	200	3.8	3.4	25.5	726	2.4	0.6	108.5	2	324.4	311.5	62.1	3	0.3	39.9	
	Итого+	480	15	34.4	89.6												
Обед																	
1	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4.8	2.8	12.8	94.8	0.1	6.5	0	2.4	84.8	108.6	29.7	1.4	0.1	16.1	110309
2	Салат из свеклы с сыром	100	3.1	12.4	7.4	154.3	0	8.4	20.8	4.5	49.7	79.7	21.3	1.3	0.1	10.4	100408-1
3	Шницель рубленый из говядины	70	12.4	11.3	10.4	186	0.1	1	36.3	0.9	32.7	109.9	13.5	1	0.1	7.6	120525
4	Изделия макаронные отварные	150	8.4	7	49.7	295.7	0.1	0	13.5	0.8	21.1	46.6	8.7	0.9	0	46.2	130401
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Кисель	200	0.1	0	26.6	106.9	0	2.4	0	0	11.1	9.4	4.2	0.1	0	0.3	160225
	Итого+	850	34	35.1	147.3	1035.3	0.3	18.3	70.6	9.7	308.8	487.8	92.6	6.4	0.3	84.6	
Полдник																	
1	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	230	3.26	1.865	56.95	259.885	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	
Ужин																	
1	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	418.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
2	Помидоры свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0	7.5	0	0.2	4.2	7.8	6	0.3	0	0.6	100520
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	Итого+	470	22.3	23.9	76.8	594.6	0	7.5	0	0.9	17.5	47.2	11.2	0.8	0	0.6	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	200	1.5	0.5	21	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	1217.9	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2230	76.06	95.765	2230	2773.785	2.9	32.8	235.1	12.9	1063.3	1199.1	211.1	12.9	1.1	1343	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 7																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	200	6.5	11.3	28.4	237.4	0.1	0.8	31.5	0.4	165.3	141.3	22.9	0.4	0.2	21.1	120206
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
6	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
7	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	Итого+	720	27.16	43.165	125.15	996.685	0.2	3.4	187	1.5	713.6	680.8	99.2	2.2	0.8	49	
Обед																	
1	Суп с фрикадельками	200	7	3.7	15.8	124	0.1	8.6	0	1	21	103.4	26.1	1.5	0.1	16.2	110311
2	Винегрет	100	1.6	8.2	9	116.6	0.1	8.3	0	3.7	38.4	47.6	21.2	0.9	0	8.5	100501
3	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	418.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	780	33.1	36.2	136.7	989.6	0.2	34.9	0	5.9	179.9	291.5	66.4	4.3	0.1	29.3	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Оладьи	45	6.1	1.4	3.2	49.5	0	0.1	1.9	1.4	23.2	37.1	6.2	0.4	0	0	10
2	Сметана	10	1.6	5.6	4.6	76.4	0.03	0.2	0	0	328.5	0	6.17	0.24	0.06	0	380
3	Картофель отварной	180	3.6	10.3	25.3	207.8	0.2	18.2	27	0.3	37	108.9	42.3	1.7	0.2	45	130103
4	Колбаса	10	1.7	3.9	0	42	0	0	0	0.1	3	21.4	2.2	0.3	0	0.7	100100
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	445	13	21.2	49.1	439.5	0.23	18.5	28.9	1.8	395.6	173.2	56.87	2.64	0.26	45.7	
Ужин 2																	
1	Булочка	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	190134
2	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2185	79.46	106.465	2185	2733.385	0.63	60.4	229.4	10.6	1314.2	1200.1	237.97	12.34	1.16	127.7	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 8																	
Завтрак																	
						210.2											
1	Каша пшеничная	200	5.8	8.7	27.1	149.6	0.1	0.5	23.4	0.1	102.9	140.3	35.7	0.9	0.1	17.6	120201
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
4	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	660	19	32.4	79.5	686.4	0.2	2.5	139.4	1.1	518.6	523.5	78.9	1.6	0.6	37.4	
Обед																	
1	Салат из белокочанной капусты	100	2	7.1	7.2	101.7	0	33	0	3.2	208	34.5	17.7	0.7	0	7.8	100201
2	Суп куриный	250	9.3	4.3	9.8	114.3	0.1	6.5	11.9	1.3	23	73.4	21.7	1	0.1	15.4	110303
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Рис отварной	180	5.9	8.3	63.5	352	0.1	0	16.2	0.3	18.9	98.2	32.3	0.7	0	55.4	130301
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	910	34.9	31	164.6	1078.6	0.3	57.5	28.1	8	384.4	499.6	109.6	6.5	0.2	95.6	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.3	9.9	50	326.1	0.3	0	16.2	0.6	16.7	215.9	144.1	4.8	0.1	10.9	130309
2	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	490	18.5	22.9	96.3	665.6	0.4	0	16.2	1.5	142.8	418	166.7	7.1	0.2	18.4	
Ужин 2																	
1	Кефир	200	5.8	5	8	106	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230103
	Итого+	200	5.8	5	8	106	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2460	81.5	93.5	2460	2702.8	1	65.6	241.7	11.6	1464.2	1811.7	404.4	18.3	1.5	169.4	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 9																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	200	6.5	11.3	28.4	237.4	0.1	0.8	31.5	0.4	165.3	141.3	22.9	0.4	0.2	21.1	120206
2	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
3	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
6	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	670	22	38	80.8	750	0.2	2.9	173.5	1.5	603	578.5	69.6	1.2	0.7	40.9	
Обед																	
1	Суп гороховый на курином бульоне	250	10.5	3	37.5	218.9	0.3	5.7	0	2.9	44.5	130	39.3	2.3	0.1	13.7	110308
2	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	418.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
3	Салат витаминный с растительным	100	1	15.1	10.2	182.4	0	16.2	0	6.7	90.7	22.4	13.2	0.9	0	6.8	100504
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
6	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	830	36	42.4	159.6	1150.3	0.3	39.9	0	10.8	255.7	292.9	71.6	5.1	0.1	25.1	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Жаркое по-домашнему (говядина)	140	16.3	17.3	12.6	271.2	0.1	8.7	0	2.3	25.6	196.6	36.1	2.9	0.2	30.3	120511
2	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
4	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	420	21.5	18.9	69	532.6	0.1	8.7	0	3.4	138.9	336	51.3	4.6	0.2	34.3	
Ужин 2																	
1	Ряженка	190	7.4	4.8	8	102.6	0.1	1.9	53.2	0.1	380	323	36.1	0.2	0.5	17.1	230102
	Итого+	190	7.4	4.8	8	102.6	0.1	1.9	53.2	0.1	380	323	36.1	0.2	0.5	17.1	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2310	90.2	106.3	2310	2701.7	0.7	57	228.7	16.7	1396	1561	239.8	14	1.5	117.4	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	ккал	экв.					
День 10																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	200	6.1	7.3	28.6	200.1	0.1	0.6	27	0.2	127.4	158.8	36.3	0.6	0.2	19	120203
2	Сыр	10	2.3	3	0	36.4	0	0.1	26	0.1	22	54	3.5	0.1	0	0	100102
3	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
6	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	65.8	0	14	0	0.3	22.4	15.4	12.6	3.1	0	2.8	210110
	Итого+	610	15.9	32.1	84.7	690.1	0.1	15.2	126.5	1.5	298.1	373.7	87.2	5.3	0.3	31.7	
Обед																	
1	Борщ с бел.капустой	250	6.1	4.8	7.6	84.9	0.1	13.9	7.5	2.1	154.3	128.1	34.8	2.1	0.1	19.3	110103
2	Изделия макаронные отварные	150	8.4	7	49.7	295.7	0.1	0	13.5	0.8	21.1	46.6	8.7	0.9	0	46.2	130401
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
5	Помидоры свежие	30	0.3	0.1	1.1	7.2	0	7.5	0	0.2	4.2	7.8	6	0.3	0	0.6	100520
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	790	34	23.3	128.3	848.6	0.3	25	21	6.4	315.6	481.7	90.7	9.7	0.2	82.5	
Полдник																	
1	Булочка	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	190134
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	220	4.7	3.9	42.4	224.2	0	3.6	11.5	0.7	19.3	36.6	11.5	2.8	0	3.7	
Ужин																	
1	Плов куриный	200	19	22.6	39.1	418.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120606
2	Салат овощной с фасолью	100	3.5	10.4	15.4	170.8	0.1	7.3	0	4.6	71.4	99.3	29.1	1.3	0.1	0	100562
3	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
4	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
	Итого+	540	24.7	33.4	90.3	746.2	0.1	7.3	0	5	175.3	205.1	39.1	2.5	0.1	4	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2360	89.3	98.7	2360	2667.1	0.6	53.1	215	13.7	1208.3	1437.1	266.5	20.5	1.1	139.9	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 11																	
Завтрак																	
1	Каша рисовая на молоке	200	6.1	7.3	28.6	200.1	0.1	0.6	27	0.2	127.4	158.8	36.3	0.6	0.2	19	120203
2	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
3	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
5	Какао на молоке	200	3.7	3.5	21.6	133.4	0	0.5	13.5	0	114.5	108.1	29.6	1	0.1	8.1	160101
	Итого+	510	14.46	30.165	109.75	764.985	0.1	1.1	100.5	1.1	253.7	304.3	71.1	2.1	0.3	28.9	
Обед																	
1	Салат витаминный с растительным маслом	100	1	15.1	10.2	182.4	0	16.2	0	6.7	90.7	22.4	13.2	0.9	0	6.8	100504
2	Суп с фасолью на мясном бульоне	250	4.8	2.8	12.8	94.8	0.1	6.5	0	2.4	84.8	108.6	29.7	1.4	0.1	16.1	110309
3	Котлеты из говядины	100	12.2	9.6	11.3	180.4	0.1	0	0	2	14	153	18.8	2.2	0.1	12.4	120523
4	Пюре картофельное	180	3.3	12	23	213.4	0.2	15.6	20.3	0.2	63	116.2	39.6	1.5	0.2	37.6	130101
5	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	910	26.8	41.2	130.1	1001.2	0.4	56.3	20.3	12.5	373	540.7	120.4	7.9	0.4	77.5	
Полдник																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
2	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.3	9.9	50	326.1	0.3	0	16.2	0.6	16.7	215.9	144.1	4.8	0.1	10.9	130309
2	Сосиски отварные	50	5.5	12	0.2	130.5	0.1	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9	0.1	3.5	120501
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	Итого+	470	17.8	23.1	86.8	625.2	0.4	0	16.2	1.5	47.5	334.8	159.3	6.2	0.2	14.4	
Ужин 2																	
1	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	152000
	Итого+	50	1.46	1.665	38.75	177.085	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2140	63.82	98.33	2140	2734.67	0.9	61	139	16	692.6	1210.4	362	19.1	0.9	120.8	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 12																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	200	6.5	11.3	28.4	237.4	0.1	0.8	31.5	0.4	165.3	141.3	22.9	0.4	0.2	21.1	120206
2	Масло сливочное	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	140113
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0	0	0	0.3	4.7	16.8	2.6	0.2	0	0	200102
5	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
6	Банан	140	1.5	0.5	21	96	0.04	8	0	0	0	42	0.6	0.5	0	210103	
	Итого+	600	12.5	13.6	96.3	554.4	0.14	8.8	31.5	1.4	183.3	197.5	72.7	1.7	0.7	21.1	
Обед																	
1	Винегрет	100	1.6	8.2	9	116.6	0.1	8.3	0	3.7	38.4	47.6	21.2	0.9	0	8.5	100501
2	Суп гороховый на курином бульоне	250	10.5	3	37.5	218.9	0.3	5.7	0	2.9	44.5	130	39.3	2.3	0.1	13.7	110308
3	Гуляш из мяса птицы	100	12.4	4	3.4	99.2	0	2.1	35	0.5	12	89.5	11.7	0.9	0.1	10.7	120602
4	Рис отварной	180	5.9	8.3	63.5	352	0.1	0	16.2	0.3	18.9	98.2	32.3	0.7	0	55.4	130301
5	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
6	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
	Итого+	890	37.4	25.3	172	1067.1	0.5	19.7	51.2	8.7	235.8	511.5	126.9	9	0.2	92.3	
Полдник																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	
Ужин																	
1	Тефтели с рисом с соусом томатным	140	12.4	5.5	20.8	182.2	0.1	0.8	0	0.7	11	165.3	26.2	2.2	0.1	14.4	120521
2	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Огурцы свежие	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
	Итого+	410	15.6	6.7	58.2	355	0.1	3.8	0	1.4	31.2	217.3	35.6	2.9	0.1	15.3	
Ужин 2																	
1	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	Итого+	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2120	77	53.6	2120	2217.9	0.84	34.3	140.7	12.3	856.1	1284.3	277.2	14.2	1.5	146.7	

№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ ТК
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	I, мкг	
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г	
День 13																	
Завтрак																	
1	Каша манная молочная	200	6.5	11.3	28.4	237.4	0.1	0.8	31.5	0.4	165.3	141.3	22.9	0.4	0.2	21.1	120206
2	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
3	Булочка	40	2.9	3.7	24.2	141.4	0	0	11.5	0.5	6.7	24	4.3	0.3	0	3.7	190134
4	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Масло сливочное	20	0.2	16.5	0.2	149.6	0	0	60	0.2	2.4	3.8	0	0	0	1.8	140113
	Итого+	500	12.6	32.7	89.4	697	0.1	0.8	103	1.8	187.7	208.5	32.4	1.2	0.2	26.6	
Обед																	
1	Суп куриный	250	9.3	4.3	9.8	114.3	0.1	6.5	11.9	1.3	23	73.4	21.7	1	0.1	15.4	110303
2	Пюре картофельное	180	3.3	12	23	213.4	0.2	15.6	20.3	0.2	63	116.2	39.6	1.5	0.2	37.6	130101
3	Котлеты рубленые из птицы	100	13.4	9.8	16.3	207	0.1	1.2	48.3	1.2	16.8	130.9	15.1	1.4	0.1	8.6	120613
4	Салат из белокочанной капусты	100	2	7.1	7.2	101.7	0	33	0	3.2	208	34.5	17.7	0.7	0	7.8	100201
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
7	Компот из сухофруктов	200	0.3	0.1	32.4	132.6	0	18	0	0.1	11.1	6.9	3.9	0.2	0	0.6	160210
	Итого+	910	33.5	34.9	129.1	966.6	0.4	74.3	80.5	7.1	431.3	495.5	113.2	6.5	0.4	74	
Полдник																	
1	Сок натуральный	180	1.8	0.2	18.2	82.8	0	3.6	0	0.2	12.6	12.6	7.2	2.5	0	0	160223
2	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0	0	2	0.7	5.8	18	4	0.4	0	0	
	Итого+	200	3.3	2.2	33.1	166.2	0	3.6	2	0.9	18.4	30.6	11.2	2.9	0	0	
Ужин																	
1	Плов мясной	200	21.7	15.9	39.1	378.8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	120551
2	Огурцы свежие (маринованные)	30	0.2	0	0.8	4.2	0	3	0	0	6.9	12.6	4.2	0.2	0	0.9	100519
3	Чай	200	0	0	16	63.8	0	0	0	0	3.9	5.8	0	0	0	0	160105
4	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.2	0.4	19.8	92.8	0	0	0	0.4	100	100	10	1.2	0	4	200103
5	Хлеб из муки пшеничной	40	3	1.2	20.6	104.8	0	0	0	0.7	9.4	33.6	5.2	0.5	0	0	200102
	Итого+	510	27.1	17.5	96.3	644.4	0	3	0	1.1	120.2	152	19.4	1.9	0	4.9	
Ужин 2																	
1	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	230104
	Итого+	200	10	6	15.6	158	0.1	2	56	0.1	400	340	38	0.2	0.5	18	
	Итого ЗА ДЕНЬ+	2320	86.5	93.3	2320	2632.2	0.6	83.7	241.5	11	1157.6	1226.6	214.2	12.7	1.1	123.5	

