

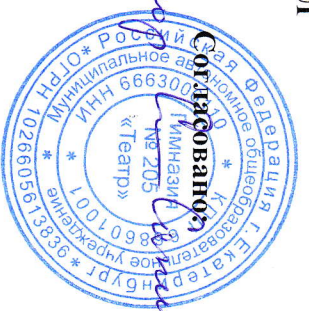
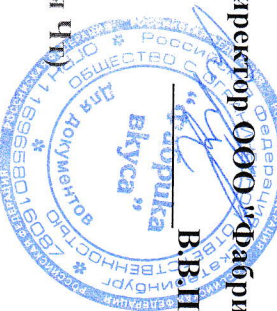
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛАГЕРЕ ШКОЛ

С ДНЕВНЫМ ПРИРЫВАНИЕМ

Утверждено: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

1 день (1 июня ЧП)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					
			всего	всего	Са	Mg			Fe	С,мг	Витамины			
Завтрак														
284/1994	Омлет натуральный	150/5	10,21	11,13	1,78	147,86	71,08	11,84	1,75	0,15				
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом	150/5	5,21	5,69	27,86	180,17	106,21	23,68	0,61	0,39				
тгк 398	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	20				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10				
	Итого за прием		19,45	17,71	80,40	562,92	238,04	56,27	5,54	30,54				
Обед														
тгк245	Овощная поджаренная (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	2,50	10,62	32,37	132,50	40,05	21	0,95	7,55				
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	16,40	15,51	37,71	353,71	21,3	42,8	2,18	0,96				
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	0,41	1,7				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	1,96	0				
	Итого за прием		24,77	27,66	117,11	726,90	111,67	107,43	6,06	16,09				
	Итого за день		44,22	45,37	197,51	1289,81	349,71	163,70	11,60	46,63				

2 день (2 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	С, мг				
Завтрак														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12				
257/1994	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,64	7,59	35,88	210,75	107,32	51,56	1,27	0,43				
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0				
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10				
	Итого за прием		16,16	16,33	82,88	563,39	303,42	82,06	4,65	11,36				
Обед														
ттк 245	Овощная подгарировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5				
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,86	10,90	5,70	201,49	44,11	40,41	2,67	0				
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	1,13	5,45				
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62	21,18	14	3,72	7,5				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		23,01	23,91	105,00	713,27	226,25	178,15	16,26	59,33				
	Итого за день		39,17	40,24	187,88	1276,66	529,67	260,21	20,91	70,69				

3 день (5 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	С, мг				
Завтрак														
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,17	5,17	22,86	140,57	86,63	30,03	0,68	0,38				
297/1994	Запеканка из творога со сливочным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80	150	21,62	0,8	0,26				
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		20,81	17,06	70,38	504,70	245,67	63,40	2,49	0,64				
Обед														
ттк 245	Овощная подгариновка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06	38,22	40,04	2,06	5,65				
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0				
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	200/30	14,96	16,88	40,62	334,83	37,64	41,02	2,47	11,58				
398/ттк	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	20				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		26,33	23,84	112,33	746,64	143,35	107,46	6,30	43,11				
	Итого за день		47,14	40,90	182,71	1251,33	389,02	170,86	8,79	43,75				

4 день (7 июня Ср)

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	С, мг				
Завтрак														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,60	4,15	11,68	108,57	150	8,25	0,11	0,11				
337/2004	Дйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	1,25	0				
257/1994	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	8,96	6,30	30,00	202,50	12,82	83,98	2,9	0				
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0				
	Итого за прием		18,42	16,63	67,42	511,50	201,32	110,56	5,30	0,92				
Обед														
ттк 245	Овощная подгарнировка (отурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5				
ттк 413	Котлета из филе кури с отрубями	100	12,89	10,09	9,20	235,00	15,6	25,7	1,4	0				
ттк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69				
638/2004	Компот из кураги	200	1,02	0,00	19,76	87,60	31,33	19,95	0,65	0,32				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		26,09	27,24	117,66	799,02	147,39	140,9	5,78	40,76				
	Итого за день		44,51	43,87	185,08	1310,52	348,71	251,46	11,08	41,68				

5 день (8 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	С, мг				
Завтрак														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12				
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	5,88	6,53	26,58	138,20	140,47	31,32	0,81	0,52				
гтк 264	Кофейный напиток с молоком "Пшкельный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	0,13	0,52				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0				
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10				
	Итого за прием		16,42	18,45	77,93	547,21	451,01	74,54	4,26	11,16				
Обед														
гтк 245	Овощная полгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	250	3,00	4,96	12,22	111,11	70,6	23,65	0,73	6,9				
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0				
431/1994	Макаронник с мясом	150	16,41	17,97	40,65	376,36	24,31	21	2,01	0,13				
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	2,8	4				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		26,24	24,53	105,40	751,02	140,40	79,05	7,31	16,91				
	Итого за день		42,66	42,98	183,33	1298,23	591,41	153,59	11,57	28,07				

6 день (13 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	C, мг		
Завтрак												
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12		
257/1994	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	8,15	8,65	25,78	142,64	86,63	30,03	0,68	0,38		
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0		
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10		
	Итого за прием		15,67	17,39	72,78	495,29	282,73	60,53	4,06	11,31		
Обед												
ттк 245	Овощная подгарировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88		
120/1994	Пи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,45	3,09	8,18	145,00	41,98	19,91	0,71	14,16		
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	12,89	12,69	4,74	121,17	15	19,58	2,25	0,45		
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69		
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	2,8	4		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70	17,5	23,5	1,96	0		
	Итого за прием		27,42	25,31	93,80	706,18	135,05	106,08	11,34	26,18		
	Итого за день		43,09	42,70	166,58	1201,46	417,78	166,61	15,40	37,49		

7 день (14 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	C, мг				
Завтрак														
1/2004	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02	0				
257/1994	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	10,86	7,58	25,02	192,18	114,82	11,7	1,26	0,24				
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	0,13	0,52				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0				
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10				
	Итого за прием		18,55	18,95	76,38	540,03	258,66	45,75	4,59	10,76				
Обед														
тгк 245	Овощная подгариновка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	250	3,00	4,96	32,22	211,11	70,6	23,65	0,73	6,9				
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0				
64/2003	Колбаски Витаминные из филе кури	100	12,03	13,34	13,42	179,50	3,42	2	0,17	0				
486/1994	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	14,61	110,40	38,09	34,36	1,07	10,62				
тгк 270	Компот "Эдоровье" из яблок и ягод	200	0,01	0,00	3,70	41,44	8,34	5,03	2,33	3,53				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		23,37	23,68	96,28	719,52	151,94	91,44	6,07	26,93				
	Итого за день		41,92	42,63	172,66	1259,55	410,60	137,19	10,66	37,69				

8 день (15 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	C, мг				
Завтрак														
257/194	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,51	6,15	22,80	166,50	34,8	0,99	2,2	1,54				
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80	150	21,62	0,8	0,26				
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		19,15	18,04	70,32	530,63	193,84	34,36	4,01	1,80				
Обед														
ТТК 245	Овощная полтарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06	38,22	40,04	2,06	5,65				
ТТК 291	Тефтели рыбные	100	13,86	10,90	5,70	201,49	44,11	40,41	2,67	0				
ТТК/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69				
289/ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19	17,36	10,97	0,37	0,18				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		28,55	25,49	99,90	758,91	155,01	138,26	9,7	32,21				

9 день (16 июня Пг)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины
			всего	всего	Са	Мg			Fe	С, мг			
Завтрак													
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02	0			0
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	200/5	8,11	6,51	25,69	180,93	115,13	38,28	0,91	0,53			0,53
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	0,13	0,52			0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0			0
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0			0
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10			10
	Итого за прием		16,02	17,93	77,04	529,96	258,97	72,33	4,24	11,05			11,05
Обед													
тгк 245	Овощная подфарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88			5,88
13/1/1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,38	9,59	14,84	155,80	18,9	14,6	0,9	2,5			2,5
25/8/2018	Панипель из мяса с отрубями	100	10,30	11,40	12,90	216,00	18,6	33,8	2,8	0,2			0,2
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	214,57	15,21	14,18	1,89	62,67			62,67
289/тгк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19	17,36	10,97	0,37	0,18			0,18
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0			0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0			0
	Итого за прием		29,52	28,82	102,21	797,89	97,34	97,03	7,50	71,43			71,43
	Итого за день		45,54	46,75	179,25	1327,85	356,31	169,36	11,74	82,48			82,48

10 день (19 июня Пн)

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	C, мг				
Завтрак														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14	0,12				
257/1994	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/5	8,64	7,59	35,88	210,75	107,32	51,56	1,27	0,43				
420/гтк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0				
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10				
	Итого за прием		16,16	16,33	82,88	563,39	303,42	82,06	4,65	11,36				
Обед														
гтк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5				
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,86	10,90	5,70	201,49	44,11	40,41	2,67	0				
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	1,13	5,45				
гтк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62	21,18	14	3,72	7,5				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		23,01	23,91	105,00	713,27	226,25	178,15	16,26	59,33				
	Итого за день		39,17	40,24	187,88	1276,66	529,67	260,21	20,91	70,69				
	Всего за 10 дней		415,97	411,17	1742,78	12250,99	4077,89	1871,45	132,36	491,38				
	Всего за 1 день		41,597	41,117	174,278	1225,099	407,789	187,145	13,236	49,138				

11 день (20 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	C, мг				
Завтрак														
257/1994	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,17	5,17	22,86	140,57	86,63	30,03	0,68	0,38				
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80	150	21,62	0,8	0,26				
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18	0	0	0	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		20,81	17,06	70,38	504,70	245,67	63,40	2,49	0,64				
Обед														
ттк 245	Овощная подгариновка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06	38,22	40,04	2,06	5,65				
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23	0				
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	200/30	14,96	16,88	40,62	334,83	37,64	41,02	2,47	11,58				
398/ттк	Кисель фруктовый	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	20				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		26,33	23,84	112,33	746,64	143,35	107,46	6,30	43,11				
	Итого за день		47,14	40,90	182,71	1251,33	389,02	170,86	8,79	43,75				

12 день (21 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего	Ca	Mg			Fe	C, мг				
Завтрак														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/10	1,60	4,15	11,68	108,57	150	8,25	0,11	0,11				
337/2004	Дейцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	1,25	0				
257/1994	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	8,96	6,30	30,00	202,50	12,82	83,98	2,9	0				
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	0,06	0,81				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0				
	Итого за прием		18,42	16,63	67,42	511,50	201,32	110,56	5,30	0,92				
Обед														
тгк 245	Овощная поджаренная (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88				
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	171,25	98	69,8	7,2	40,5				
тгк 413	Котлета из филе кури с отрубями	100	12,89	10,09	9,20	235,00	15,6	25,7	1,4	0				
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	150	4,31	7,80	30,75	181,84	28,05	23,36	3,06	1,69				
638/2004	Компот из кураги	200	1,02	0,00	19,76	87,60	31,33	19,95	0,65	0,32				
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0				
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0				
	Итого за прием		26,09	27,24	117,66	799,02	147,39	140,9	5,78	40,76				
	Итого за день		44,51	43,87	185,08	1310,52	348,71	251,46	11,08	41,68				

13 день (22 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	C, мг			
Завтрак													
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02	169,1	9,17	0,14			0,12	
257/1994	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	5,88	6,53	26,58	138,20	140,47	31,32	0,81			0,52	
ТГК 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	0,13			0,52	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98			0	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0			0	
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2			10	
	Итого за прием		16,42	18,45	77,93	547,21	451,01	74,54	4,26			11,16	
Обед													
ТГК 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35			5,88	
167/1994	Суп-пюре из разных овощей	250	3,00	4,96	12,22	111,11	70,6	23,65	0,73			6,9	
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74	4,22	2,92	0,23			0	
431/1994	Макаронник с мясом	150	16,41	17,97	40,65	376,36	24,31	21	2,01			0,13	
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48	14	8	2,8			4	
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21			0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98			0	
	Итого за прием		26,24	24,53	105,40	751,02	140,40	79,05	7,31			16,91	
	Итого за день		42,66	42,98	183,33	1298,23	591,41	153,59	11,57			28,07	

14 день (23 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины
			всего	всего			Са	Mg	Fe	C, мг		
Завтрак												
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02	0		
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	200/5	8,11	6,51	25,69	180,93	115,13	38,28	0,91	0,53		
ттк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	0,13	0,52		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0		
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10		
	Итого за прием		16,02	17,93	77,04	529,96	258,97	72,33	4,24	11,05		
Обед												
ттк 245	Овощная поджаренная (отрупец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35	5,88		
131/1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/25	8,38	9,59	14,84	155,80	18,9	14,6	0,9	2,5		
25/8/2018	Шницель из мяса с отрубями	100	10,30	11,40	12,90	216,00	18,6	33,8	2,8	0,2		
486/1994	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	14,61	110,40	38,09	34,36	1,07	10,62		
289/ттк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19	17,36	10,97	0,37	0,18		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0		
	Итого за прием		26,02	26,20	85,02	693,72	120,22	117,21	6,68	19,38		
	Итого за день		42,04	44,13	162,06	1223,68	379,19	189,54	10,92	30,43		

15 день (26 июня 17г)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины
			всего	всего	Са	Mg			Fe	С, мг		
Завтрак												
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	1,73	7,41	11,81	122,04	2,4	0	0,02		0	
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	11,02	7,02	25,68	234,31	117,44	40,73	0,93	0,52	0	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0,03	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0	0	
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59	0	0	0	0	0	
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	48,68	16	9	2,2	10	10	
	Итого за прием		15,87	15,25	72,44	524,77	144,88	61,48	4,16	10,52		
Обед												
тгк 245	Овощная подфарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37	13,52	8,23	0,35		5,88	
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	2,50	10,62	32,37	132,50	40,05	21	0,95	7,55		
тгк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в молочном соусе	50/50	15,84	10,00	10,85	250,44	22,98	24,51	0,77	0,65		
472/1994	Картофельное пюре	150	3,10	3,66	20,37	132,58	35,69	30,46	1,13	5,45		
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	0,41	1,7		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	25	2,00	0,87	11,76	65,62	5	3,5	0,21	0		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	0,98	0		
	Итого за прием		25,66	25,51	102,27	707,85	140,29	107,85	4,80	21,23		
	Итого за день		41,53	40,76	174,71	1232,62	285,17	169,33	8,96	31,75		