

Утверждает: Директор ООО "Фабрика вкуса"

В.В.Парлюк

Примерное двухнедельное меню с 01.09.2023 "завтрак + обед" для детей ОВЗ 12 лет и старше 1 смена на 2023-2024 учебный год (261-44)

Согласовано: Директор



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры,	Углево-	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	всего	ды, г		Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг	
<b>Неделя 1 день 1</b>																
<b>Завтрак</b>																
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12	
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/10	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52	
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	110,63	26,97	101,09	0,9	12	22,12	0,01	0,03	0,52	
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>24,28</b>	<b>23,71</b>	<b>83,11</b>	<b>622,64</b>	<b>421,34</b>	<b>67,71</b>	<b>485,16</b>	<b>1,85</b>	<b>124,17</b>	<b>175,80</b>	<b>1,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,16</b>	
<b>Обед</b>																
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,40	0,05	1,23	7,80	11,26	6,87	20,58	0,3	0	5	0,05	0,02	4,9	
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65	
25/8	Шницель из мяса с отрубями	100	10,64	16,02	12,96	249,03	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	0,2	
257/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	32,04	149,03	11,3	76	115	2,57	22,3	42,01	0,41	0,13	0	
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	17,36	10,97	14,94	0,37	0	64,13	0,61	0,01	0,18	
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27</b>	<b>28,36</b>	<b>122,07</b>	<b>822,30</b>	<b>121,49</b>	<b>188,43</b>	<b>697,00</b>	<b>11,28</b>	<b>22,30</b>	<b>368,76</b>	<b>7,07</b>	<b>0,65</b>	<b>20,93</b>	
<b>Итого</b>			<b>50,80</b>	<b>52,07</b>	<b>205,18</b>	<b>1444,94</b>	<b>542,83</b>	<b>256,14</b>	<b>1182,16</b>	<b>13,13</b>	<b>146,47</b>	<b>544,56</b>	<b>8,21</b>	<b>0,83</b>	<b>22,09</b>	
<b>Неделя 1 день 2</b>		<b>выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭЦ</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>A,мг</b>	<b>РЭ</b>	<b>ГЭ</b>	<b>В1</b>	<b>С,мг</b>	
<b>Завтрак</b>																
337/2004	Яйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	96	1,3	125	130	0,3	0,04	0	
257/94	Каша молочная манная с маслом сл.	200/10	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51	
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10	
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,32</b>	<b>15,06</b>	<b>96,24</b>	<b>607,20</b>	<b>193,01</b>	<b>58,06</b>	<b>425,28</b>	<b>5,32</b>	<b>161,86</b>	<b>203,70</b>	<b>1,80</b>	<b>0,22</b>	<b>10,51</b>	
<b>Обед</b>																
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11	
110/1994	Борщ со сметаной	250/10	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02	
394/94	Жаркое из мяса с овощами с куркумой	250	18,13	18,72	56,02	399,05	14,25	7,44	19,2	0,4	0	22,4	3,16	0,02	1,93	
591/1994	Кисель на плодов. или ягодн. экстрактах	200	0,00	0,00	18,60	70,68	36	0	0	0,03	0,13	0	0	0,3	20	
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0	
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>33,98</b>	<b>35,20</b>	<b>135,98</b>	<b>882,24</b>	<b>252,07</b>	<b>52,62</b>	<b>194,89</b>	<b>2,44</b>	<b>36,22</b>	<b>273,11</b>	<b>5,98</b>	<b>0,42</b>	<b>33,06</b>	
<b>Итого</b>			<b>52,30</b>	<b>50,26</b>	<b>232,22</b>	<b>1489,43</b>	<b>445,08</b>	<b>110,68</b>	<b>620,17</b>	<b>7,76</b>	<b>198,08</b>	<b>476,81</b>	<b>7,78</b>	<b>0,64</b>	<b>43,57</b>	

<u>Неделя I день 3</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ГЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша молочная ячневая с маслом сл	200/10	7,15	6,56	45,56	280,63	120,25	39,75	161,25	0,75	82,38	49,22	0,28	0,07	0,5
тк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18</b>	<b>18,99</b>	<b>101,38</b>	<b>666,86</b>	<b>316,35</b>	<b>70,25</b>	<b>315,80</b>	<b>4,13</b>	<b>157,39</b>	<b>139,25</b>	<b>1,01</b>	<b>0,16</b>	<b>11,43</b>
<u>Обед</u>															
тк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,62	7,37	21,41	230,00	42,07	19,67	40,75	0,67	4,59	316,84	1,29	0,04	15,56
тк 413	Котлета куриная с отрубями	100	13,82	18,87	9,92	218,81	18,75	38,75	106	0,96	0	260	4,08	0,05	1,78
тк 395	Рис припущенный с куркумой с овощами	180	4,36	3,81	45,91	236,10	7,54	30	89,52	0,6	18	20,26	0,3	0,04	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>27,75</b>	<b>30,60</b>	<b>114</b>	<b>864,05</b>	<b>85,63</b>	<b>107,19</b>	<b>283,41</b>	<b>3,67</b>	<b>22,72</b>	<b>637,25</b>	<b>6,23</b>	<b>0,50</b>	<b>63,69</b>
<b>Итого</b>			<b>45,41</b>	<b>49,59</b>	<b>215,21</b>	<b>1530,91</b>	<b>401,98</b>	<b>177,44</b>	<b>599,21</b>	<b>7,80</b>	<b>180,11</b>	<b>776,50</b>	<b>7,24</b>	<b>0,66</b>	<b>75,12</b>
<u>Неделя I день 4</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ГЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52
297/1994	Запеканка из творога с мол. сгущ.	150/20	5,44	10,45	15,36	221,80	150	21,62	304,15	0,8	112,1	128,4	1,51	0,08	0,26
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>21,83</b>	<b>18,55</b>	<b>95,87</b>	<b>664,02</b>	<b>316,65</b>	<b>73,94</b>	<b>635,70</b>	<b>4,82</b>	<b>149,26</b>	<b>202,65</b>	<b>3,02</b>	<b>0,30</b>	<b>10,78</b>
<u>Обед</u>															
тк 245	Овощная поджаренная	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
тк 451	Солянка с филе кури со сметаной	250/5	6,58	9,96	10,97	101,50	23,2	32,72	77,1	1,03	27,5	271,62	0,27	0,06	6,55
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00	22,9	23,1	388,5	2,7	0	0,09	2,98	0,2	0,2
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12	14,96	8,74	57,91	0,89	12,96	24,3	1,15	0,09	0
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,91</b>	<b>29,13</b>	<b>116,08</b>	<b>812,04</b>	<b>121,26</b>	<b>111,14</b>	<b>608,81</b>	<b>8,71</b>	<b>40,46</b>	<b>457,76</b>	<b>6,26</b>	<b>0,47</b>	<b>24,42</b>
<b>Итого</b>			<b>50,74</b>	<b>47,68</b>	<b>211,95</b>	<b>1476,05</b>	<b>437,91</b>	<b>185,08</b>	<b>1244,51</b>	<b>13,53</b>	<b>189,72</b>	<b>660,41</b>	<b>9,28</b>	<b>0,77</b>	<b>35,20</b>

<u>Неделя 1 день 5</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ГЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша молочная гречневая с маслом сл	200/10	7,15	6,56	35,26	270,54	120,25	39,75	161,25	0,75	82,38	49,22	0,28	0,07	0,5
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>18,01</b>	<b>19,56</b>	<b>94,48</b>	<b>674,05</b>	<b>307,60</b>	<b>58,50</b>	<b>276,30</b>	<b>3,15</b>	<b>157,39</b>	<b>139,00</b>	<b>0,66</b>	<b>0,11</b>	<b>11,43</b>
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27	31,81	25,24	60,93	0,95	4,59	215,82	2,43	0,08	10,71
тгк 467	Азу из мяса по - домашнему	50/50	10,60	12,40	12,90	216,00	18,6	33,8	388,5	2,8	0	0,09	2,98	0,2	3,02
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>28,36</b>	<b>28,81</b>	<b>121,48</b>	<b>855,33</b>	<b>104,75</b>	<b>105,88</b>	<b>587,76</b>	<b>5,77</b>	<b>31,59</b>	<b>294,65</b>	<b>5,90</b>	<b>0,45</b>	<b>30,77</b>
<b>Итого</b>			<b>46,37</b>	<b>48,37</b>	<b>215,96</b>	<b>1529,39</b>	<b>412,35</b>	<b>164,38</b>	<b>864,06</b>	<b>8,92</b>	<b>188,98</b>	<b>433,65</b>	<b>6,56</b>	<b>0,56</b>	<b>42,20</b>
<u>Неделя 2 день 1</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ГЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18	114,82	11,7	178,5	1,26	23,58	45,23	0,2	0,18	0,24
тгк 630	Чай с молоком Школьник	200	2,92	3,16	14,40	95,20	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>19,19</b>	<b>22,55</b>	<b>82,18</b>	<b>606,42</b>	<b>425,36</b>	<b>54,92</b>	<b>415,72</b>	<b>4,71</b>	<b>118,59</b>	<b>157,16</b>	<b>0,92</b>	<b>0,30</b>	<b>10,88</b>
<u>Обед</u>															
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06	38,22	40,04	107,48	2,06	0	252,28	2,47	0,21	5,65
401/1994	Гуляш из мяса	50/50	10,89	11,57	9,74	231,17	15	19,58	157,01	2,25	17	22,5	0,48	0,05	0,45
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10	15,61	121,6	177,72	4,18	0	1,28	0,51	0,23	0
тгк 302	Компот из ягод "Ассорти"	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>30,94</b>	<b>25</b>	<b>116,63</b>	<b>862,41</b>	<b>121,78</b>	<b>230,55</b>	<b>556,01</b>	<b>11,35</b>	<b>17,00</b>	<b>433,06</b>	<b>5,47</b>	<b>0,62</b>	<b>13,77</b>
<b>Итого</b>			<b>50,13</b>	<b>47,33</b>	<b>198,81</b>	<b>1468,83</b>	<b>547,14</b>	<b>285,47</b>	<b>971,73</b>	<b>16,06</b>	<b>135,59</b>	<b>590,22</b>	<b>6,39</b>	<b>0,92</b>	<b>24,65</b>
<u>Неделя 2 день 2</u>		выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	ГЭ	В1	C,мг
<u>Завтрак</u>															
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
337/2004	Яйцо отварное	50	5,10	5,75	0,35	78,48	27,5	6	96	1,3	125	130	0,3	0,04	0

35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/10	12,28	7,59	36,74	240,22	141,61	31,57	281,05	0,81	37,16	69	0,96	0,14	0,52
тгк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01	2,25	0,58	1,03	0,06	0	0,1	0,01	0	0,81
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>24,75</b>	<b>18,83</b>	<b>67,16</b>	<b>515,63</b>	<b>330,11</b>	<b>58,15</b>	<b>507,58</b>	<b>3,26</b>	<b>193,66</b>	<b>235,05</b>	<b>1,68</b>	<b>0,23</b>	<b>1,44</b>
	<i>Обед</i>														
тгк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96	43,07	25,18	46,19	0,92	4,59	214,76	2,41	0,05	11,02
тгк 466	Чиполлетти пикантные	100	10,89	11,57	9,74	216,17	17,3	24,5	157,01	1	17	22,5	0,48	0,05	1
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00	14,3	8,4	1	0,41	0	2,77	0,06	0,01	1,7
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>27,28</b>	<b>29,21</b>	<b>114</b>	<b>821,45</b>	<b>130,36</b>	<b>112,26</b>	<b>376,86</b>	<b>4,92</b>	<b>48,59</b>	<b>316,25</b>	<b>3,73</b>	<b>0,32</b>	<b>27,61</b>
	<b>Итого</b>		<b>52,03</b>	<b>48,04</b>	<b>180,66</b>	<b>1337,08</b>	<b>460,47</b>	<b>170,41</b>	<b>884,44</b>	<b>8,18</b>	<b>242,25</b>	<b>551,30</b>	<b>5,41</b>	<b>0,55</b>	<b>29,05</b>
	<b>Неделя 2 день 3</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	<i>Завтрак</i>														
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
257/94	Каша молочная манная с маслом сл.	200/10	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	150	0,60	0,00	17,40	73,02	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>18</b>	<b>19,67</b>	<b>98,22</b>	<b>646,65</b>	<b>334,61</b>	<b>61,23</b>	<b>432,30</b>	<b>4,16</b>	<b>111,87</b>	<b>158,38</b>	<b>1,67</b>	<b>0,19</b>	<b>10,63</b>
	<i>Обед</i>														
3/2004	Бутерброд с сыром	15/15	5,60	5,16	11,68	108,57	150	8,25	90	0,11	31,5	35,7	0,06	0	0,11
132/1994	Суп из овощей с зелен. горош. со сметан.	250/5	6,35	8,30	29,20	230,00	40,16	19,67	40,95	0,66	4,61	318,38	1,3	0,04	13,9
тгк 199	Филе кур. тушен. в соусе смет.с том с овощ	50/50	10,75	11,36	7,74	177,70	15,76	6,01	17,67	0,23	9,36	158,64	2,49	0,01	0,83
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	20,25	0,96	0,08	0
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00	4,40	1,14	0	0,2	0,13	0	0	0,3	39
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
	<b>Итого за 'Обед '</b>		<b>32,69</b>	<b>31,88</b>	<b>123,95</b>	<b>908,51</b>	<b>234,04</b>	<b>55,56</b>	<b>236,38</b>	<b>3,07</b>	<b>56,40</b>	<b>533,22</b>	<b>5,16</b>	<b>0,48</b>	<b>53,84</b>
	<b>Итого</b>		<b>50,25</b>	<b>51,55</b>	<b>222,17</b>	<b>1555,16</b>	<b>568,65</b>	<b>116,79</b>	<b>668,68</b>	<b>7,23</b>	<b>168,27</b>	<b>691,60</b>	<b>6,83</b>	<b>0,67</b>	<b>64,47</b>
	<b>Неделя 2 день 4</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
	<i>Завтрак</i>														
3/2004	Бутерброд с маслом с сыром	15/10/10	3,70	10,01	5,17	114,71	102	5,5	63	0,1	61	68,8	0,44	0	0,07
284/1994	Омлет натуральный с маслом сл.	200/5	11,10	8,90	30,74	262,00	102	16,9	222	2,51	186	325,2	0,73	0,07	0,21
тгк/264	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	116,69	13,3	83,7	0,13	20	22	0	0,03	0,52
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>		<b>21,97</b>	<b>22,61</b>	<b>84,27</b>	<b>637,28</b>	<b>345,44</b>	<b>56,45</b>	<b>419,20</b>	<b>5,92</b>	<b>267,00</b>	<b>421,25</b>	<b>1,77</b>	<b>0,18</b>	<b>10,80</b>

		<i>Обед</i>													
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
167/1994	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	7,86	15,58	17,59	168,98	72,71	25,11	83,89	0,84	27,5	339,53	0,41	0,08	6,9
ткк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	250	12,50	17,64	46,51	341,56	26,63	53,45	231,87	2,72	0	600	5,11	0,09	1,2
ткк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60	31,33	19,95	27,16	0,65	0	116,6	1,1	0,02	0,32
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		27,40	34,81	125,03	816,76	168,29	136,89	440,56	8,62	27,50	1101,53	7,73	0,33	25,77
	Итого		49,37	57,42	209,30	1454,04	513,73	193,34	859,76	14,54	294,50	1522,78	9,45	0,51	36,57
	<b>Неделя 2 день 5</b>	выход	Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	P	Fe	A,мг	PЭ	TЭ	В1	C,мг
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02	169,1	9,17	103,02	0,14	75,01	84,68	0,17	0,01	0,12
19/4	Каша вязкая Ассорти (греча,рис) с м/сл.	200/10	6,89	7,25	36,84	238,29	140,47	31,31	278,78	0,81	36,86	68,45	0,95	0,1	0,51
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69	17,5	23,5	79	1,95	0	0,5	0,7	0,09	0
	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Завтрак '		19,03	20,65	98,50	669,11	343,36	72,98	471,80	5,13	111,87	158,63	2,02	0,23	10,63
	<i>Обед</i>														
ткк 245	Овощная подгарнировка	30	0,32	0,06	1,12	7,62	4,12	5,88	7,64	0,26	0	39,9	0,21	0,02	7,35
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	118,38	31	25,27	74,59	0,95	4,59	317,22	2,5	0,09	13,12
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,29	13,70	16,79	198,00	25,87	23,7	154,73	0,78	65,36	78,64	1,5	0,11	0,3
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09	42,82	36,55	125,52	1,35	27	36,07	0,22	0,14	6,54
ткк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92	7,4	4,41	5,17	0,41	0	2,77	0,06	0,01	3,15
	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35	8,75	11,75	39,5	0,98	0	0,25	0,35	0,05	0
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68	16	9	11	2,2	0	5	0,2	0,03	10
	Итого за 'Обед '		24,63	27,87	131,23	822,30	135,96	116,56	418,15	6,93	96,95	479,85	5,04	0,45	40,46
	Итого		43,66	48,52	229,73	1491,41	479,32	189,54	889,95	12,06	208,82	638,48	7,06	0,68	51,09
	Итого за 10 дней		491,06	500,83	2121,19	14777,24	4809,46	1849,27	8784,67	109,21	1952,79	6886,31	74,21	6,79	424,01
	Итого за один день		49,11	50,08	212,12	1477,72	480,95	184,93	878,47	10,92	195,28	688,63	7,42	0,68	42,40