

Согласовано:

Диетсестра

С.В. Иванова

04 » сентября 20 23



Утверждаю:

Директор

ГАНООРТ «ГЛРТ»

В.М.Алдын-оол

« 04 » сентября 2023 г.

Примерное меню питания учащихся Государственного лицея РТ

На 2023-2024 учебный год

в осенне- зимний период

Возрастная категория 12 лет и старше

№ Рецепту ры/стра ница	Наимен ование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Угледо ды /грамм	Энергет ическая ценност ь К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>понедельник (день 1)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№23/ 68	Каша молочная	1/200/10	8,1	9,6	41	330	162	84	101	1,8	0,2	0,5	20
№42/ 71	Яйцо вареное	янв.40	5,1	4,6	0,3	63	72	4,8	76,8	1	0,03	0	70
129/79/а	кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,2	2,5	32	123	180	16	60	1	0,05	1,8	0
	<b>Итого:</b>		<b>16,4</b>	<b>16,7</b>	<b>73,3</b>	<b>516</b>	<b>414</b>	<b>104,8</b>	<b>237,8</b>	<b>3,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,5</b>	<b>90</b>
<b>Обед</b>													
	Борщ со св.капусто й,	250/10	10,81	12,91	32,7	234	44,38	16	4,1	1,02	0,1	46	<u>70</u>

<b>13/31</b>	на м/ костном бульоне сметаной												
<b>20/ 61</b>	Картофельное пюре	1/180	1,2	4,7	14,2	164,7	104	3,1	1,35	0,1	0,01	2,1	130
<b>33/ 45</b>	Котлета мясная с молочным соусом	1/100	15,55	11,6	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
<b>№1/2-1</b>	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
<b>№1/2-2</b>	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
<b>38 / 73</b>	Соус молочный	50	1,1	1,5	<b>4</b>	83	100	1,2	4,38	0,07	0,07	0,07	1
<b>7/2 стр13</b>	салат из свежих огурцов со сладким перцем	1/100	0,81	9,07	2,5	97,6	19,75	12,34	36,17	0,74	0,04	40,93	0
<b>№47/ 81</b>	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0	27,5	110	26,4	18,3	23	0,3	0,01	1,08	0
	<b>Итого:</b>		<b>37,33</b>	<b>41,06</b>	<b>146,9</b>	<b>1158,05</b>	<b>366,88</b>	<b>112,07</b>	<b>345,58</b>	<b>6</b>	<b>0,472</b>	<b>90,33</b>	<b>230,15</b>
<b>Полдник</b>													
<b>70/2 /97</b>	Яблоко	1/200	0,8	0	19,6	<b>94</b>	32	18	22	4,4	0,06	20	10

100/1 /100	Сок натуральн ый персиков ый	1/200	1	0	32	136	10	24	30	0,4	0,04	12	100
	<b>Итого:</b>		<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>51,6</b>	<b>230</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>32</b>	<b>110</b>
<b>Ужин:</b>													
№79к/- 51а	куриная грудка в молочном соусе	120	14,42	12,41	3,96	189	29,2	11,7	50,1	1,15	0,04	0,6	0
№22а / 66	Отв гречка с маслом	1/180	8,7	14,86	47,83	266	15,4	83,5	250	4,49	0,21	0	0
№47/1- 79/1	напиток из ягод	200	0,52	0,18	30	89	23,7	13,4	18,4	0,71	0,01	57,6	0
№1/2-1	Хлеб пшеничн ый	60	4,56	0,6	28	140	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
н/н 48/ 82	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8	108	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>33,45</b>	<b>130,09</b>	<b>844</b>	<b>344,9</b>	<b>165,6</b>	<b>612,7</b>	<b>8,82</b>	<b>0,442</b>	<b>2,7</b>	<b>0,48</b>
	<b>Всего за 1 день:</b>		<b>91,53</b>	<b>91,21</b>	<b>401,89</b>	<b>2748,05</b>	<b>1167,78</b>	<b>424,47</b>	<b>1248,08</b>	<b>23,42</b>	<b>1,074</b>	<b>125,53</b>	<b>430,63</b>
№ Рецептур ы/страни ца	Наимено вание блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Вторник (день 2)													
Завтрак													
№23 /68	Каша рисовая с	1/200/10/	3,09	9	45	227	180	43,6	96	0,6	0,08	0,8	0,05
№16 / 6	Бутербро д- хлеб,масл о,сыр	90	8,4	12,8	25	275	215,9	45,9	217	1,74	0,17		0,15
44 /77	Чай с сахаром	1/200	0	0	14	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>11,49</b>	<b>21,8</b>	<b>84</b>	<b>558,8</b>	<b>401,9</b>	<b>89,5</b>	<b>313</b>	<b>2,74</b>	<b>0,25</b>	<b>160</b>	<b>105</b>
Обед													
№14 /32	Щи со свежей капустой смет.на мяс/костн б/не	1/250	10,75	12,89	8,49	214,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
№205/ 63/2	Макарон ы с маслом	1/180	6,5	5,05	40,1	190	5,8	0	0	1,3	0,07	0	0
№79 /51	Гуляш	100	14,55	12,41	3,4	189	29,2	5,3	4,6	1,3	0,07	0	25
№476-78/а	кисель из концентрат а ягодный	200	0	0	20	76	3,2	3	4,06	0,02	0,03	2,8	0
№8/1-19	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0

№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>41,02</b>	<b>35,81</b>	<b>130,48</b>	<b>986,85</b>	<b>138,06</b>	<b>69,82</b>	<b>203,4</b>	<b>6,97</b>	<b>0,44</b>	<b>41,26</b>	<b>0,4</b>
<b>Полдник</b>													
№53/ 83	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
70/1 -98	Банан	200	3	1	42	192	16	84	56	1,2	0,08	20	40
	<b>итого:</b>		<b>8,6</b>	<b>7,4</b>	<b>51,4</b>	<b>308</b>	<b>256</b>	<b>112</b>	<b>236</b>	<b>1,4</b>	<b>0,16</b>	<b>22,6</b>	<b>40,02</b>
<b>Ужин</b>													
№20/1-62	Картофель отварной	180	3,8	8,8	21	190	18,7	38	102	1,5	0,2	27,4	0,04
№249/57/1	филе рыбное, запеченное в омлете	180	20,1	15,5	3,2	251	66,6	36,8	310	1,58	0,13	0,62	0
44с/ 78	Чай с сахаром лимоном	1/200	0,14	0,02	11,34	80,56	<b>14,22</b>	<b>0</b>	0	0,36	0	3,14	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
н/н100/1/100	Сок натуральный	1/200	1	0	32	<b>136</b>	10	24	30	0,4	0,04	12	100
	<b>Итого</b>		<b>32,6</b>	<b>25,6</b>	<b>117,84</b>	<b>897,56</b>	<b>138,12</b>	<b>127,8</b>	<b>441,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,5</b>	<b>29,2</b>	<b>1,34</b>
	<b>всего за день</b>		<b>93,71</b>	<b>90,61</b>	<b>383,72</b>	<b>2751,21</b>	<b>934,08</b>	<b>292,1</b>	<b>1194,3</b>	<b>17,81</b>	<b>1,35</b>	<b>253,06</b>	<b>146,76</b>

№ Рецептур ы/страи ца	Наимено вание блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углевод ы /грамм	Энергети ческая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Среда (день 3)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№219/ 72в	Запеканка из творога с морковью	230	15,1	8,4	39,7	327	250	30,18	172,48	0,81	0,09	1,18	140
70/1 / 98	Апельсин	200	1,8	0,4	14,2	86	<b>68</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	<b>0,6</b>	<b>0,08</b>	<b>120</b>	<b>16</b>
№1 в -8	Бутерброд- хлеб,масло м	90	5,56	9,08	38,1	263	17	12	56	0,66	0,07	0	59
№46/ 80	Какао	1/200	4,5	4,2	25,49	125,2	190	14	90	0,56	0,06	2,1	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>26,96</b>	<b>22,08</b>	<b>117,49</b>	<b>801,2</b>	<b>525</b>	<b>82,18</b>	<b>364,48</b>	<b>2,63</b>	<b>0,32</b>	<b>123,2</b>	<b>215,01</b>
<b>Обед</b>													
№12/30	Рассольни к на мясокоств ом бульоне со сметаной	1/250/10	11,3	13,4	16,6	<b>251</b>	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
№34/ 48	Рагу из птицы	1/200	11	14	18	245	31	65	335	4	0,19	8,57	20
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4

№9/9-17а	винегрет с сельдью	100	1,36	6,18	8,44	94,8	23,2	20,75	44,97	0,85	0,06	10,25	0
№48/1-81в	напиток яблочный	1/200	0,1	0	25	100	3,7	1,7		0,34	0	0,1	
	<b>итого</b>		<b>31,32</b>	<b>34,86</b>	<b>118,34</b>	<b>930,8</b>	<b>105,3</b>	<b>142,35</b>	<b>299,07</b>	<b>8,4</b>	<b>0,5</b>	<b>26,46</b>	<b>24,4</b>
<b>Полдник</b>													
№266-966	шоколад	25	1,5	8,8	22	134	11	41	40	1,2	0,002	0	0
100/2 /100	Сок натуральный персиковый	1/200	1	0	32	136	10	24	30	0,4	0,04	12	100
	<b>итого</b>		<b>2,5</b>	<b>8,8</b>	<b>54</b>	<b>270</b>	<b>21</b>	<b>48</b>	<b>250</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>													
№31/-44	Тефтели из говядины с рисом	100	10,7	8,3	9,5	197	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
№134 /60	Капуста тушеная	220	3,7	12,64	36,03	190	29,28	58,65	149,45	2,31	0,31	42	0
45/ 79	Чай с молоком	1/200	2,4	2,1	8,8	86	126	10,5	67,5	0,9	0,05	1,4	0,08
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
Н/н №48-82	Ряженка 2,5%	1/200	5,8	5	8,4	108	248	28	190	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>31,46</b>	<b>30</b>	<b>113,03</b>	<b>821</b>	<b>489,68</b>	<b>161</b>	<b>718</b>	<b>7,05</b>	<b>0,67</b>	<b>46</b>	<b>51</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>92,24</b>	<b>95,74</b>	<b>402,86</b>	<b>2823</b>	<b>1140,98</b>	<b>433,53</b>	<b>1830</b>	<b>19,28</b>	<b>1,59</b>	<b>120</b>	<b>291,41</b>

№ ТЕХКАРТЫ/странца	Наименование блюда	выход/масса порции	Белки /грамм	Жиры /грамм	Углеводы /грамм	Энергетическая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Четверг (день 4)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№23/68	Каша пшеничная молочная	1/200/10	6,9	11,7	36	236	243	30	67	1,6	0,03	0	0,2
№42/ 71	Яйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	72	4,8	76,8	1	0,03	0	70
129/79/а	кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,2	2,5	32	123	180	16	60	1	0,05	1,8	0
1а/5	Бутерброд-хлеб,маслом,повидлом	100	10	8,2	44	265	215	42,9	217	1,74	0,15	0	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>25,2</b>	<b>27</b>	<b>112,3</b>	<b>687</b>	<b>710</b>	<b>93,7</b>	<b>420,8</b>	<b>5,34</b>	<b>0,18</b>	<b>1,3</b>	<b>70,35</b>
<b>Обед</b>													
№29/1-29а	Суп с рыбными фрикадельками	300	14,5	13,8	6,4	164	62	40	130	1,6	0,15	13,4	4,95
№22/а-66	Отварной рис с маслом	1/180	5,32	7,96	58,97	261	4,7	46,4	110,6	0,36	0,02	0	0
№24/-55	Рыба запеченная с овощами под сыром	1/180	10,6	21,2	9,6	215	60,15	39	284,5	1,49	0,12	0,26	84





	<b>Итого:</b>		<b>22,8</b>	<b>19,43</b>	<b>100,4</b>	<b>773,8</b>	<b>651,6</b>	<b>172,2</b>	<b>368,2</b>	<b>14,73</b>	<b>1,272</b>	<b>15,4</b>	<b>220,4</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>93,08</b>	<b>94,17</b>	<b>395,67</b>	<b>2684,8</b>	<b>1065,45</b>	<b>380,9</b>	<b>1619,3</b>	<b>23,5</b>	<b>1,664</b>	<b>58,5</b>	<b>319,43</b>
№ ТЕХКАРТ Б/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетическая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Пятница (день 5)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№182/65/2	каша ячневая молочная с маслом	200	11,4	13,7	49	295	202	45,6	0	1,2	0,18	1,5	0
№70/1 -98	груша	1/200	0,8	0	20,6	94	38	24	32	4,6	0,04	10	4
№1/2-1	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29	141	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№46/ 80	Какао	1/200	4,5	4,2	25,49	125,2	190	14	90	0,56	0,06	2,1	0,01
	<b>Итого:</b>		<b>21,26</b>	<b>18,38</b>	<b>124,09</b>	<b>655,2</b>	<b>446,97</b>	<b>147,41</b>	<b>174</b>	<b>6,36</b>	<b>0,28</b>	<b>2,1</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>													
№17к/35а	Суп с клецками на курином бульоне	250	9,3	10,2	19,64	200	24,54	23,96	71,28	1,99	0,06	3,48	0
№291/42/1	картофель ная запеканка с печенью	230	16	11,2	12,4	447	70,2	38,2	480	12	0,5	20	0
№75/386	соус сметанный	40	0,8	2,4	1,5	39	16			0,08	0,01	0,04	

№93-81д	напиток с шиповником	1/200	0,6	0,22	27	80	9,6	2,7	2,7	0,5	0,01	160	0
№55/ 16	салат из свежей капусты с яблоком	1/100	2,2	5	5,8	84	24,2	30,7	44	1,09	0,03	29,45	1,83
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>36,46</b>	<b>30,3</b>	<b>116,64</b>	<b>1090</b>	<b>173,14</b>	<b>124,56</b>	<b>708,18</b>	<b>10,3</b>	<b>0,652</b>	<b>76,49</b>	<b>555</b>
<b>Полдник</b>													
№447 /96а	блинчики со сгущенным молоком	100/18	8,67	7,51	30	215	29,6	29	98	1,4	0,09	0,04	
45/ 79	Чай с молоком	1/200	2,4	2,1	8,8	86	126	10,5	67,5	0,9	0,05	1,4	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>11,07</b>	<b>9,61</b>	<b>38,8</b>	<b>301</b>	<b>155,6</b>	<b>39,5</b>	<b>165,5</b>	<b>2,3</b>	<b>0,14</b>	<b>1,44</b>	<b>0,08</b>
<b>Ужин</b>													
№437 /516	курица в сырном соусе	100	10	27,3	7,4	233	132	21,5	170	0,9	0,07	0,02	0
№205/ 63/2	Макаронны с маслом	1/180	6,5	5,05	30,1	190	5,8	0	0	1,3	0,07	0	0
44 /77	Чай с сахаром	1/200	0	0	14	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0

№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
Н/ночь													
Н/ночь №48 /82	снежок 2,5%	200	5,8	5	11	140	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>24,06</b>	<b>33,63</b>	<b>101,8</b>	<b>719,8</b>	<b>331,63</b>	<b>87,14</b>	<b>471,7</b>	<b>6,35</b>	<b>0,362</b>	<b>2</b>	<b>25,74</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>92,85</b>	<b>91,92</b>	<b>381,33</b>	<b>2766</b>	<b>1107,34</b>	<b>398,61</b>	<b>1519,38</b>	<b>25,31</b>	<b>1,434</b>	<b>82,03</b>	<b>584,83</b>
№ ТЕХКАРТ Ы/страи ца	Наимено вание блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетич еская ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Суббота (день 6)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№23/ 68	Каша молочная	1/200/10	8,1	9,6	41	330	162	84	101	1,8	0,2	0,5	20
№42/ 71	Яйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	72	4,8	76,8	1	0,03	0	70
№16 / 6	Бутербро д- хлеб,масл о,сыр	90	8,4	12,8	25	275	215,9	45,9	217	1,74	0,17		0,15
44с/ 78	Чай с сахаром лимоном	1/200	0,14	0,02	11,34	80,56	<b>14,22</b>	<b>0</b>	0	0,36	0	3,14	0
	<b>Итого:</b>		<b>21,74</b>	<b>27,02</b>	<b>77,64</b>	<b>748,56</b>	<b>140,12</b>	<b>134,7</b>	<b>394,8</b>	<b>2,4</b>	<b>0,49</b>	<b>25,5</b>	<b>20,28</b>
<b>Обед</b>													
№20/1-36	Суп картофель ный с бобовыми на мясокостн ом бульоне. №20/1	1/250	15,49	13,28	16,33	264	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	

№29-41	Плов с курицей	220	13,3	8,2	45,7	320	240	47,5	38	2,19	0,06	1	148
№71/9а	овощи натуральные свежие с растит/маслом	100/5	1,1	7,1	3,8	22	14	20	0	0,6	0,02	17,5	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№46/79а	кофейный напиток на молоке	1/200	3,5	2,8	18,5	110	105	14	60	0,5	0,01	1,3	0
	Итого:		40,95	32,66	134,63	956	425,68	145,8	295,38	8,33	0,462	25,61	148,4
<b>Полдник</b>													
№70/-97	Яблоко	1/200	0,8	0	19,6	94	32	18	22	4,4	0,06	20	10
№70 /100а	сок яблочный	1/200	1	0	22	92	14	8	14	0,6	0,01	4,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>41,6</b>	<b>186</b>	<b>46</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>0,07</b>	<b>24,6</b>	<b>10</b>
<b>Ужин</b>													
№116-53	Голубцы ленивые с соусом	100	8,8	5,7	12,5	136,6	37,67	0		1,02	0,05	12,52	
38/а-74	Соус сметанный с томатом	40	0,9	2,5	3,5	40	7,3	2,4	7,3	0,09	0,006	0,3	8,45
№22а / 66	Отв гречка с маслом	1/180	8,7	14,86	47,83	266	15,4	83,5	250	4,49	0,21	0	0
№45/ 79	Чай с молоком	1/200	2,4	2,1	8,8	86	126	10,5	67,5	0,9	0,05	1,4	0,08

№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
н/н №48/82	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8	108	248	28	184	0,2	0,04	0,6	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>34,16</b>	<b>31,44</b>	<b>130,93</b>	<b>876,6</b>	<b>494,5</b>	<b>69,9</b>	<b>567</b>	<b>5,42</b>	<b>0,395</b>	<b>14,5</b>	<b>8,93</b>
	<b>всего за день</b>		<b>98,65</b>	<b>91,12</b>	<b>384,8</b>	<b>2767,16</b>	<b>1106,3</b>	<b>376,4</b>	<b>1293,18</b>	<b>21,15</b>	<b>1,417</b>	<b>90,21</b>	<b>187,61</b>
№ ТЕХКАРТ Б/страница	Наименование блюда	выход/масса порции	Белки /грамм	Жиры /грамм	Углеводы /грамм	Энергетическая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Воскресенье (день 7)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№188-72/1	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200	10,4	8	59	350	230	54,36	320	0,93	0,1	0,36	0,5
№70/1 -97	апельсин	200	1,8	0,4	16	86	68	26	46	0,6	0,08	120	16
№47/1-79/1	напиток из ягод	200	0,52	0,18	30	89	23,7	13,4	18,4	0,71	0,01	57,6	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>18,28</b>	<b>9,46</b>	<b>143</b>	<b>713</b>	<b>337,7</b>	<b>125,36</b>	<b>436,4</b>	<b>4,19</b>	<b>0,256</b>	<b>123,96</b>	<b>16,37</b>
<b>Обед</b>													
№16-34	Суп с мясными фрикадельками	1/250/50	7,2	5,7	10,8	148	51,9	40	130	1,6	0,15	12,3	4,95

№28/60/1	Капуста тушеная с курицей	220	16,8	35	41,2	322	29,28	58,65	119,59	2,31	0,31	42	42
№7/3-14	салат картофельный с соленым огурцом	100	2,98	5,19	6,25	83	21,45	20,8	59,95	0,68	0,2	11	0,68
№47/ 81	Компот из сухофруктов	1/200	0,3	0	27,5	110	26,4	18,3	23	0,3	0,01	1,08	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
	<b>Итого:</b>		<b>34,84</b>	<b>47,17</b>	<b>136,05</b>	<b>903</b>	<b>157,63</b>	<b>126,1</b>	<b>442,74</b>	<b>7,6</b>	<b>0,537</b>	<b>66,38</b>	<b>48,03</b>
<b>Полдник</b>													
№53-83	Молоко цельное	200	5,6	6,4	9,4	116	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
№50-92	Сдоба с повидлом	70	5,3	5,3	29,5	201,6	30,75	10,5	50,38	0,3	0,05	0,03	12,25
	<b>Итого:</b>		<b>10,9</b>	<b>11,7</b>	<b>38,9</b>	<b>317,6</b>	<b>270,75</b>	<b>38,5</b>	<b>230,38</b>	<b>0,5</b>	<b>0,13</b>	<b>2,63</b>	<b>12,27</b>
<b>Ужин</b>													
№22а-66	Отварная перловка с маслом	180	4,2	6,3	42	240	15,6	21,8	180	1,2	0,03	0	0
№262/50/в	Сердце в соусе	120	12,62	10,77	4,29	<b>188</b>	41,3	34,98	272,1	5,94	0,41	2,1	114,15
№476-78/а	кисель из концентрата ягодный	200	0	0	20	76	3,2	3	4,06	0,02	0,03	2,8	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0

№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
Н/ночь №48 /82	снежок 2,5%	200	5,8	5	11	140	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>30,18</b>	<b>23,35</b>	<b>127,59</b>	<b>884</b>	<b>316,1</b>	<b>115,5</b>	<b>756,36</b>	<b>5,27</b>	<b>0,352</b>	<b>6,3</b>	<b>114,59</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>94,2</b>	<b>91,68</b>	<b>445,54</b>	<b>2817,6</b>	<b>1082,18</b>	<b>405,46</b>	<b>1865,88</b>	<b>17,56</b>	<b>1,275</b>	<b>199,27</b>	<b>191,26</b>
№ ТЕХКАРТ Ы/страи ца	Наимено вание блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетич еская ценность К/кал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Понедельник (день8)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№39/a- 70/a	омлет с помидоро	180	8	11,2	5,3	180	122	23	326	3	0,01	3,4	260
№2/ 9в	бутерброд с джемом	40/20/10	5,3	8,5	45	218	13,4	23	71	3,3	0,16	0,5	0
№70/1 -98	груша	1/200	0,8	0,6	19	84	38	24	32	4,6	0,04	10	4
129/79/a	кофейный напиток из цикория с молоком	1/200	3,2	2,5	32	123	180	16	60	1	0,05	1,8	0
	<b>Итого:</b>		<b>17,3</b>	<b>22,8</b>	<b>101,3</b>	<b>605</b>	<b>353,4</b>	<b>70</b>	<b>431</b>	<b>12,9</b>	<b>0,42</b>	<b>15,7</b>	<b>264</b>
<b>Обед</b>													
№17-35	Суп лапша на курином бульоне	1/300	7,5	9,3	20,4	180	24,6	27	66,6	1,09	0,11	8,25	0
№22a / 66	Отв гречка с маслом	1/180	8,7	14,86	47,83	266	15,4	83,5	250	4,49	0,21	0	0



№32/47	мясо тушеное с овощами в соусе	100	16,2	12,38	11,3	228	31,8	35,7	150	1,52	0,1	3,7	20
№7-12	Салат из св огурцов	1/100	0,76	6,09	2,39	67	21,85	13,3	40,02	0,57	0,03	9,5	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№93-81д	напиток с шиповником	1/200	0,6	0,22	27	80	9,6	2,7	2,7	0,5	0,01	160	0
	<b>Итого</b>		<b>41,32</b>	<b>44,13</b>	<b>159,22</b>	<b>1061</b>	<b>153,15</b>	<b>143</b>	<b>469,8</b>	<b>7,45</b>	<b>0,602</b>	<b>63</b>	<b>20,44</b>
<b>полдник</b>													
№70/5-72	творожный данон	170	6	5	12	<b>160</b>	300	48	250	0,8	0,1	2,1	1
№266-966	шоколад	25	1,5	8,8	22	134	11	41	40	1,2	0,002	0	0
	<b>Итого</b>		<b>7,5</b>	<b>13,8</b>	<b>34</b>	<b>294</b>	<b>311</b>	<b>89</b>	<b>290</b>	<b>2</b>	<b>0,102</b>	<b>2,1</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>													
№36 -49а	запеканка картофельная с овощами	200	9,46	8,54	24,28	201	27,3	33,1	12,1	1,84	0,04	0,8	40
100/2 /100	Сок натуральный персиковый	1/200	1	0	32	142	10	24	30	0,4	0,04	12	60



№79к/- 51а	курин грудка в молочном соусе	120	14,42	12,41	3,96	189	29,2	11,7	50,1	1,15	0,04	0,6	0
№22а-66	Отварная пшено с маслом	180	7,86	7,2	45,27	275	19,9	56,8	167	1,85	0,2	0	25
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной№1 /2	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№18/ 6- 27	салат из морской капусты с растительн ым маслом	100	3,84	9,15	5	116	47	92	65	10,36	0,05	3,2	
44 /77	Чай с сахаром	1/200	0	0	14	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,49</b>	<b>42,95</b>	<b>151,23</b>	<b>1110,8</b>	<b>175,08</b>	<b>205,5</b>	<b>396,4</b>	<b>17,05</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>95,4</b>
<b>Полдник:</b>													
№53/ 83	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
№50-85	Пирожок с картофеле м/капустой	100	4,6	6,4	38	180	100	40	70	0,81	0,07	4,4	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,2</b>	<b>12,8</b>	<b>47,4</b>	<b>296</b>	<b>340</b>	<b>68</b>	<b>250</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>7</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>													
№34 /48	жаркое по домашнем у с мясом	250	10,1	9,2	16	225	31,1	11	117	1,2	0,21	8,9	114

№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
79/ 45	чай с молоком	1/200	2,4	2,1	8,8	86	126	10,5	67,5	0,9	0,05	1,4	0,08
Н/ночь №48 /82	снежок 2,5%	200	5,8	5	11	140	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
48/82													
	<b>итого</b>		<b>23,86</b>	<b>17,18</b>	<b>73,8</b>	<b>639</b>	<b>413,1</b>	<b>61,5</b>	<b>426,5</b>	<b>7,34</b>	<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>115</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>99,25</b>	<b>98,91</b>	<b>376,83</b>	<b>2788,6</b>	<b>1282,88</b>	<b>442,4</b>	<b>1483,9</b>	<b>28,94</b>	<b>1,92</b>	<b>70,38</b>	<b>402,42</b>
№ ТЕХКАРТЫ/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетическая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>СРЕДА (день 10)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№182/65/2	каша ячневая молочная с маслом	200	11,4	13,7	49	295	202	45,6	0	1,2	0,18	1,5	0
№1в/ 5	бутерброд с сыром	40/20/	8	13	28	180	28,6	23	142	1,2			100
№46/ 80	Какао	1/200	4,5	4,2	25,49	125,2	190	14	90	0,56	0,06	2,1	0,01
№70/1-97	яблоко	1/200	1,8	0	16,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	16
	<b>Итого:</b>		<b>25,7</b>	<b>30,9</b>	<b>118,69</b>	<b>686,2</b>	<b>488,6</b>	<b>108,6</b>	<b>278</b>	<b>3,56</b>	<b>0,4</b>	<b>121,3</b>	<b>16,59</b>
<b>Обед</b>													

№12/30	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	1/250/10	11,3	13,4	16,6	251	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
33/ 45	Котлета мясная с молочным соусом	1/120	15,55	14	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
20/ 61	Картофельное пюре	1/180	1,2	4,7	14,2	164,7	104	3,1	1,35	0,1	0,01	2,1	130
№6а/ 15	Салат из белокачанной капусты	1/100	1,41	5,08	9,02	87,4	37	15	27,6	0,5	0,03	32,5	
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№93-81д	напиток с шиповником	1/200	0,54	0,22	15	80	9,6	2,7	2,7	0,5	0,01	160	0
	ИТОГО		37,56	38,68	120,82	1051,85	249,4	107,83	380,18	10	0,6	202,29	159,15
<b>Полдник</b>													
№447-96/а	блинчики со сгущенным молоком	170	4,7	17,51	25	185	29,64	29	98	1,4	0,09	0,04	

№70 /100а	сок яблочный	1/200	1	0	20	92	14	8	14	0,6	0,01	4,6	0
	Итого		5,7	17,51	45	277	43,64	37	112	2	0,1	4,64	0
<b>Ужин</b>													
№492-47а	курица по тайски	100	8,94	11,24	8,75	208	16,7	23,85	160	1,07	0,06	3,19	
№22/а-66	Отварной рис с маслом	1/180	5,32	7,96	58,97	261	4,7	46,4	110,6	0,36	0,02	0	0
44 с/78	Чай с сахаром лимоном	1/200	0,04	0	10,1	48,6	5,4	0,5	0	0,06	0	1,6	0
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	20	1,4	0,3	8	36	8	11	38	0,8	0,03	0	0,1
н/ночь	Ряженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,04	1,4	0,08
№48-82													
	<b>Итого:</b>		<b>27,06</b>	<b>25,38</b>	<b>132,22</b>	<b>849,6</b>	<b>293</b>	<b>80,85</b>	<b>454</b>	<b>3,5</b>	<b>0,24</b>	<b>4,6</b>	<b>2,28</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>96,02</b>	<b>112,47</b>	<b>416,73</b>	<b>2864,65</b>	<b>1074,64</b>	<b>334,28</b>	<b>1224,18</b>	<b>19,06</b>	<b>1,34</b>	<b>332,83</b>	<b>178,02</b>
№ ТЕХКАРТ Ы/страи ца	Наимено вание блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетич еская ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Четверг (день 11)</b>													
<b>Завтрак</b>													
№70/5-72	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180	11,8	7,2	27	310	251,5	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	130

№48 /82	Йогурт молочный 2,5%	1/125	6	3,5	10,6	140	200	18	150	0,1	0,03	1,1	0,03
	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
44с/ 78	Чай с сахаром лимоном	1/200	0,14	0,02	11,34	80,56	14,22	0	0	0,36	0	3,14	0
	<b>Итого:</b>		<b>23,5</b>	<b>11,6</b>	<b>86,94</b>	<b>718,56</b>	<b>481,72</b>	<b>84,36</b>	<b>585,23</b>	<b>2,19</b>	<b>0,2</b>	<b>5,06</b>	<b>130,03</b>
<b>Обед</b>													
№11-29	Суп с рыбой консервир ованной	1/300	8,7	7,5	14,7	207	45,3	47,3	176,5	1,26	0,1	9,1	15
№26-57	Рыба запеченная с картофеле м	120/75	18,03	10,2	8,5	195	67,74	77,7	310	1,25	0,13	4,36	0,01
№5/2-11	салат из свежих огурцов и помидор	100	0,86	12	2,85	131,9	18,18	15,59	30,17	0,67	0,04	13,68	
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№47/1- 79/1	напиток из ягод	200	0,52	0,18	30	89	23,7	13,4	18,4	0,71	0,01	57,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>35,67</b>	<b>31,16</b>	<b>106,35</b>	<b>862,9</b>	<b>291,6</b>	<b>205,4</b>	<b>769</b>	<b>7,68</b>	<b>0,5</b>	<b>28,5</b>	<b>40,7</b>
<b>Полдник</b>													
№70/1-97	Яблоко	1/200	0,8	0	19,6	94	32	18	22	4,4	0,06	20	10

100/2 /100	Сок натуральн ый персиков ый	1/200	1	0	32	142	10	24	30	0,4	0,04	12	100
	<b>Итого:</b>		<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>51,6</b>	<b>236</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	<b>4,8</b>	<b>0,1</b>	<b>32</b>	<b>110</b>
<b>Ужин</b>													
22м/64а	Макаронн ик с мясом	200	8,2	24,8	51	305	17,9	4,2	13	1,1	0,8	2,7	120
№42/ 71	Яйцо вареное		5,1	4,6	0,3	63	72	4,8	76,8	1	0,03	0	70
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№476-78/а	кисель из концентрат а ягодный	200	0	0	20	76	3,2	3	4,06	0,02	0,03	2,8	0
№2-4	сыр российски й	20	4,64	5,9	0	72,8	176	7	100	0,2	0,01	0,14	52
Н/ночь №48 /82	снежок 2,5%	200	5,8	5	11	140	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>итого</b>		<b>29,3</b>	<b>41,18</b>	<b>120,3</b>	<b>844,8</b>	<b>209,9</b>	<b>56</b>	<b>431,8</b>	<b>3,32</b>	<b>0,99</b>	<b>7,04</b>	<b>52,14</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>90,27</b>	<b>83,94</b>	<b>365,19</b>	<b>2662,26</b>	<b>1025,22</b>	<b>387,76</b>	<b>1838,03</b>	<b>17,99</b>	<b>1,79</b>	<b>72,6</b>	<b>332,87</b>
№ ТЕХКАРТ Ы/страни ца	Наимено вание блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетич еская ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
<b>Пятница (День 12)</b>													
<b>Завтрак</b>													



№15/ 33	Суп молочный с макаронам и	1/300	9,19	8,4	20	227,5	247	30,18	172,48	0,81	0,12	1,18	38,25
70/1 / 98	Апельсин	200	1,8	0,4	14,2	86	68	26	46	0,6	0,08	120	16
№1 в -8	Бутерброд- хлеб,масло м	90	5,56	9,08	38,1	263	17	12	56	0,8	0,07	0	59
44 /77	Чай с сахаром	1/200	0	0	14	56,8	6	0	0	0,4	0	0	0
	<b>Итого:</b>		<b>16,55</b>	<b>17,88</b>	<b>86,3</b>	<b>633,3</b>	<b>338</b>	<b>68,18</b>	<b>274,48</b>	<b>2,61</b>	<b>0,32</b>	<b>123,2</b>	<b>113,25</b>
<b>Обед</b>													
№20/1-36	Суп картофель ный с бобовыми на мясокоств ом бульоне	1/250	15,49	13,28	16,33	264	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	
№22а / 66	Отв гречка с маслом	1/180	8,7	14,86	47,83	266	15,4	83,5	250	4,49	0,21	0	0
31/-44	Тефтели из говядины с рисом	100	10,7	8,3	9,5	226	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
№9/ 17	винегрет овощной	1/100	1,36	6,18	8,44	95	23	21	45	0,85	0,06	10,25	0
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4

№47-81	Компот из сухофруктов	1/200	0,28	0,07	30	117	16,4	0	3,6	0,3	0,01	1,2	0
	<b>Итого:</b>		<b>44,09</b>	<b>43,97</b>	<b>162,4</b>	<b>1208</b>	<b>18,39</b>	<b>197,2</b>	<b>579,18</b>	<b>11,21</b>	<b>0,7</b>	<b>17,26</b>	<b>51,4</b>
Полдник													
№60 / 96	Пицца школьная с куриной грудкой	150	13,7	12,96	56,24	300	117	27	100	0,86	0,01	5,88	22
№53/ 83	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
	<b>Итого:</b>		<b>19,3</b>	<b>19,36</b>	<b>65,64</b>	<b>416</b>	<b>357</b>	<b>55</b>	<b>280</b>	<b>1,06</b>	<b>0,09</b>	<b>8,48</b>	<b>22,02</b>
Ужин													
№29/с/ 42а	печень по-строгановски	100	13,67	9,82	7,35	170	37,14	18,05	245	4,92	0,2	8,14	5,8
20/ 61	Картофельное пюре	1/180	1,2	4,7	14,2	164,7	104	3,1	1,35	0,1	0,01	2,1	130
№2/ 9в	бутерброд с джемом	40/20/10	5,3	8,5	45	218	13,4	23	71	3,3	0,16	0,5	0
№93-81д	напиток с шиповником	1/200	0,54	0,22	15,9	80	<b>9,6</b>	<b>2,7</b>	2,7	0,5	0,01	160	0
н/ночь 48/ 82	Ряженка 2,5%	<b>200</b>	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,04	1,4	0,08
	<b>Итого:</b>		<b>20,71</b>	<b>23,24</b>	<b>90,85</b>	<b>740,7</b>	<b>308,14</b>	<b>178</b>	<b>514</b>	<b>5,8</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>48,5</b>
	<b>Всего за 1 день</b>		<b>100,65</b>	<b>104,45</b>	<b>405,19</b>	<b>2998</b>	<b>1021,53</b>	<b>498,38</b>	<b>1647,66</b>	<b>20,68</b>	<b>1,41</b>	<b>157,54</b>	<b>235,17</b>
№ ТЕХКАРТЫ/страница	Наименование блюда	выход/ масса порции	Белки / грамм	Жиры / грамм	Углеводы /грамм	Энергетическая ценность К/кал	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A
Суббота (день 13)													
Завтрак													

№39/а-70/а	омлет с помидоро	180	8	11,2	5,3	180	122	23	326	3	0,01	3,4	260
№1в/ 5	бутерброд с сыром	40/20/	8	13	28	180	28,6	23	142	1,2			100
№70 / 98	груша	1/200	0,8	0,6	19	94	38	24	32	4,6	0,06	10	4
44/с /78	Чай с сахаром лимоном	1/200	0,04	0	12,1	49	5,4	0,5	0	0,06	0	1,6	0
	<b>Итого:</b>		<b>16,84</b>	<b>24,8</b>	<b>64,4</b>	<b>503</b>	<b>194</b>	<b>70,5</b>	<b>500</b>	<b>8,86</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>264</b>
<b>Обед</b>													
№14 /32	Щи со свежей капустой смет.на мяс/костн б/не	1/250	4,4	3,8	3,5	214,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
№205/ 63/2	Макарон ы с маслом	1/180	6,5	5,05	40,1	190	5,8	22	7,1	1,3	0,07	0	0
№79 /51	Гуляш	100	12,6	12,41	3,4	189	29,2	31,39	204,98	1,8	0,04	0,6	0
№1/2-1	Хлеб пшеничны й	80	5,56	0,88	48	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
№5/-9	салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0
№476-78/а	кисель из концентрат а ягодный	200	0	0	20	76	3,2	3	4,06	0,02	0,03	2,8	0

	<b>Итого:</b>		<b>30,19</b>	<b>28,73</b>	<b>132,02</b>	<b>988,75</b>	<b>127,71</b>	<b>125,43</b>	<b>406,85</b>	<b>7,03</b>	<b>2,3</b>	<b>42,28</b>	<b>0,4</b>
<b>Полдник</b>													
<b>№53/ 83</b>	Молоко	1/200	5,6	6,4	9,4	116	240	28	180	0,2	0,08	2,6	0,02
<b>№50-85</b>	Пирожок с картофелем/капустой	100	4,6	6,4	38	180	100	40	70	0,81	0,07	4,4	0
	<b>Итого:</b>		<b>10,2</b>	<b>12,8</b>	<b>47,4</b>	<b>296</b>	<b>340</b>	<b>68</b>	<b>250</b>	<b>1,01</b>	<b>0,15</b>	<b>7</b>	<b>0,02</b>
<b>Ужин</b>													
<b>№35 /46/1</b>	рагу из овощей	200	5	6,7	9,26	201	38	27	40	1,4	0,1	14	24
<b>№30/43</b>	Птица отварная /окорочок	120	16	11	0,8	200	39	20	40	1,8	0,04	0	120
<b>№1/2-1</b>	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	48	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
<b>№1/2-2</b>	хлеб ржаной	40	2,7	0,5	16,4	70	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4
<b>№45-79</b>	Чай с молоком	1/200	2,4	2,1	18,8	86	126	10,5	67,5	0,9	0,05	1,4	0,08
<b>н/ночь №48/ 82</b>	Йогурт питьевой	<b>1/290</b>	10,5	5,5	25	200	370	45	285	0,4	0,08	1,8	0,03
					29	76							
	<b>итого</b>		<b>42,16</b>	<b>26,68</b>	<b>147,26</b>	<b>1021</b>	<b>601,6</b>	<b>131,5</b>	<b>542,7</b>	<b>5,3</b>	<b>0,412</b>	<b>17,2</b>	<b>145</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>99,39</b>	<b>93,01</b>	<b>391,08</b>	<b>2808,75</b>	<b>1263,31</b>	<b>395,43</b>	<b>1699,55</b>	<b>22,2</b>	<b>3,162</b>	<b>81,48</b>	<b>409,42</b>
<b>№ ТЕХКАРТ Б/страница</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>выход/ масса порции</b>	<b>Белки / грамм</b>	<b>Жиры / грамм</b>	<b>Углеводы /грамм</b>	<b>Энергетическая ценность К/кал</b>	<b>Са</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
<b>Воскресенье (день 14)</b>													
<b>Завтрак</b>													

№22/г-64/1	отварные макароны с тертым сыром	200	9,4	14,7	26,3	<b>279,75</b>	142	5,3	75	0,55	0,06	0,4	
№46/ 80	Какао	1/200	4,5	4,2	25,49	125,2	190	14	90	0,56	0,06	2,1	0,01
1а/5	Бутерброд-хлеб,маслом,повидлом	100	10	8,2	44	265	215	42,9	217	1,74	0,15	0	0,15
	<b>Итого:</b>		<b>23,9</b>	<b>27,1</b>	<b>95,79</b>	<b>669,95</b>	<b>547</b>	<b>62,2</b>	<b>232</b>	<b>6,8</b>	<b>0,45</b>	<b>3,1</b>	<b>20,02</b>
<b>Обед</b>													
№12/30	Рассольник на мясокостном бульоне со сметаной	300	11,3	13,4	16,6	<b>251</b>	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0
№31/-44	Гёфтели из говядины с рисом	100	10,7	8,3	9,5	237	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51
№134 /60	Капуста тушеная	220	3,7	12,64	36,03	<b>190</b>	29,28	58,65	149,45	2,31	0,31	42	0
№47/1-79/1	напиток из ягод	200	0,52	0,18	30	89	23,7	13,4	18,4	0,71	0,01	57,6	0
№1/2-1	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	188	16	12	52	0,8	0,07	0	0
№1/2-2	хлеб ржаной	30	2	0,4	12,3	52	12,6	17	58,2	1,47	0,072	0	0,4

	<b>Итого:</b>		<b>33,78</b>	<b>35,8</b>	<b>142,43</b>	<b>1007</b>	<b>165,83</b>	<b>155,35</b>	<b>491,4</b>	<b>8,8</b>	<b>0,62</b>	<b>108,27</b>	<b>51,4</b>
<b>Полдник</b>													
<b>№70/5-72</b>	творожный данон	170	9,7	5	12	<b>180</b>	300	48	250	0,8	0,1	2,1	1
<b>№100/4-100а</b>	Сок натуральный	1/200	0,8	0,4	23	<b>93</b>	32	22	22	0,6	0,16	40	12
	<b>Итого:</b>		<b>10,5</b>	<b>5,4</b>	<b>35</b>	<b>273</b>	<b>332</b>	<b>70</b>	<b>272</b>	<b>1,4</b>	<b>0,26</b>	<b>42,1</b>	<b>13</b>
<b>Ужин</b>													
<b>№20/2-62/а</b>	картофель запеченный в сметане	180	8,3	12,8	14,7	270	27,3	3,7	2,2	1,63	0,2	10,2	0
<b>№8/1-19</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1,66	4,18	8,19	77,1	27,93	18,57	41,96	1,31	0,05	9,8	0
<b>№1/2-1</b>	Хлеб пшеничный	80	5,56	0,88	38	<b>188</b>	16	12	52	0,8	0,07	0	0
<b>№93-81д</b>	напиток с шиповником	1/200	0,54	0,22	15,9	<b>80</b>	<b>9,6</b>	<b>2,7</b>	2,7	0,5	0,01	160	0
<b>Н/ночь №48 /82</b>	снежок 2,5%	200	5,8	5	11	140	240	28	190	0,2	0,08	1,4	0,04
	<b>Итого:</b>		<b>21,86</b>	<b>23,08</b>	<b>87,79</b>	<b>755,1</b>	<b>320,83</b>	<b>64,97</b>	<b>288,86</b>	<b>4,44</b>	<b>0,4</b>	<b>181,4</b>	<b>0,04</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>90,04</b>	<b>91,38</b>	<b>361,01</b>	<b>2705,05</b>	<b>1365,66</b>	<b>352,52</b>	<b>1284,26</b>	<b>21,44</b>	<b>1,73</b>	<b>334,87</b>	<b>84,46</b>