

"Утверждаю"

Директор ГБОУ СОШ № 619

Байкова И.Г.

2018 год



Главный Государственный Санитарный
врач по Выборгскому и Калининскому
районам Санкт-Петербурга

Сахарчук А.Ф.

2018 год



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов
горячего питания (завтрак, обед, полдник) для обеспечения
платным питанием учащихся ГБОУ СОШ №619
Калининского района Санкт-Петербурга стоимостью 248,00
рублей.**

Наименование	Выход, г.	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)			
				Всего, г	Всего, г			Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
1 день															
Завтрак															
Каша манная жидкая	200/5	2008	189	6,08	6,2	19,4	208	140	20	116	1	0,08	1	0,5	0,7
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,1	20,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Печенье овсяное	30	к/к	к/к	1,65	5	13,2	138								
Мандарины свежие	200	к/к	к/к	1,6	0	13	66								
Итого:				10,83	12,3	66	519	201	27	161	2	0,1	2	0,51	0,7
Обед															
Огурец соленый кусочком	30	к/к	к/к	0,2	0	1,1	4,2								
Суп картофельный с горохом (с говядиной)	250/20	2008	99	7,4	4,5	32,6	141	50	38	139	2	0,16	6	0,21	0,3
Рыба отварная с соусом польским	75/50	2008	228/378	13,6	0,5	0	59	11	3	120	0,5	0,05	0	0	0,5
Рис отварной	180	2008	325	2,2	25,5	0,5	287	15	3	38	0,5	0,01	2	0,28	0,5
Чай с лимоном	200	2008	431	4,4	5,6	39,4	244	4	23	73	0,7	0,02	0	0,06	0,4
				0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0

Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80									
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70									
Итого:				32,9	37,4	116,9	947,2	88	72	380	4,6	0,24	11	0,55	1,7	
Полдник																
Булочка творожная	100	2008	479	11,8	9,6	38,6	288	56	14	116	0,8	0,14	0	0,04	1	
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0	0	19	92									
Итого:				11,8	9,6	57,6	380	56	14	116	0,8	0,14	0	0,04	1	
Итого за день:				55,53	59,3	240,5	1846,2	345	113	657	7,4	0,48	13	1,1	3,4	
2 День																
Завтрак																
Омлет с сосисками	140	2008	312	13,9	16,7	2	259	216	19	257	3	0,07	0	0,3	3,6	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	18	60	5	4	8	1	0	0	0	0	
Бутерброд с сыром	25/25	2008	3	3,5	1,3	8,5	68	103	5	65	0,2	0,01	0	0,03	0,2	
Яблоки свежие	150	к/к	к/к	0,6	0	25	69									
Итого:				18,2	18	53,5	456	324	28	330	4,2	0,08	0	0,33	3,8	
Обед																
Икра морковная	100	2008	56	2,1	7,1	9,5	118	32	33	56	1	0,05	5	1,52	3,9	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и говядиной)	250/10/15	2008	76	4,2	0,5	15,4	42	3	2	10	0,2	0,02	0	0	0,3	
Азу из говядины	250	2008	260	19,2	28	25,2	402	32	52	256	3,8	0,2	9	0,01	5,1	
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,3	0,1	36	141	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1	
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70									
Итого:				28,2	36,1	99,4	773	85	94	334	5,2	0,29	26	1,53	9,4	
Полдник																
Макароны отварные с сыром	150	2008	210	7,1	15,9	17,1	281	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8	
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	18	60	5	4	8	1	0	0	0	0	
Апельсины свежие	220	к/к	к/к	1,9	0	15,5	84									
Итого:				9,2	15,9	50,6	425	98	13	91	1,8	0,05	0	0,1	0,8	
Итого за день:				55,6	70,0	203,5	1654,0	507,0	135,0	755,0	11,2	0,4	26,0	2,0	14,0	
3 День																
Завтрак																
Каша геркулесовая жидкая	200/5	2008	189	6,7	9,9	23,3	216	155	54	193	3	0,1	1,3	0,05	0,3	
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0	
Бананы свежие	280	к/к	к/к	4,2	0	45,1	255									
Бутерброд с колбасой в/к	30/40/10	2008	5	9,8	14,8	11,8	232	16	14	92	1,4	0,08	0	0	0,8	
Итого:				21	24,8	95,4	765	179	73	295	5,4	0,18	4,3	0,05	1,1	
Обед																
Помидор свежий кусочком	60	к/к	к/к	0,4	0	4	14									
Суп картофельный с макаронными изделиями (с курой)	250/40	2008	100	5,1	4,1	25,5	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3	
Голубцы ленивые	250	2008	306	21	25,8	18,4	420	95	55	237	5	0,1	37	0	6,5	

Компот из чернослива	200	2008	401	0,5	0,2	30,2	124	20	26	20	0,8	0,01	0	0	0,2
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				31,8	31,3	106,2	829	138	106	321	6,8	0,22	45	0,2	7
Полдник															
Запеканка из творога (с джемом)	130/20	2008	224	14,5	13,6	33,6	364	232	36	320	1,6	0,08	0	0	0,8
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				14,8	13,7	48,8	426	240	41	330	2,6	0,08	3	0	0,8
Итого за день:				67,6	69,8	250,4	2020,0	557,0	220,0	946,0	14,8	0,5	52,3	0,3	8,9
4 День															
Завтрак															
Каша пшеничная жидкая	200/5	2008	189	9,4	5,5	32,8	237	150	38	193	3	0,2	1,3	0,05	0,8
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	100	к/к	к/к	7,1	17,8	54,7	412								
Какао с молоком	200	2008	433	3,9	2	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Яца вареные	1 шт	2008	213	6,1	3,1	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Итого:				26,5	28,4	112,6	846	293	57	360	5	0,27	2,3	0,16	1
Обед															
Огурец свежий кусочком	55	к/к	к/к	0,4	0	2,1	7,7								
Рассольник домашний (со сметаной)	250/10	2008	90	3,6	5,8	14,7	125	43	29	72	1,1	0,1	12	0,21	0,2
Запеканка картофельная с мясом	200	2008	299	17,3	23,4	32,6	409	28	56	210	3	0,2	19	0,03	4,9
Соус сметанный	50	2008	371	0,7	2	3,2	34	12	2	11	0,07	0,01	0	0,01	0,1
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0	0	19	92								
Батон обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	2,6	0,9	16,1	83								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	2,6	0,5	14,8	72								
Итого:				27,2	32,6	102,5	822,7	83	87	293	4,17	0,31	31	0,25	5,2
Полдник															
Пирожок из дрожжевого теста с рисом и яйцом	100	2008	449/461	5,1	8,1	32,4	199,7	18,1	13,4	67,1	0,8	0,07	0,7	0,08	0,7
Кисломолочный продукт	200	к/к	к/к	5,8	5	7,2	106								
Яблоки свежие	110	к/к	к/к	0,4	0	11,4	45								
Итого:				11,3	13,1	51	350,7	18,1	13,4	67,1	0,8	0,07	0,7	0,08	0,7
Итого за день:				65	74,1	266,1	2019,4	394,1	157,4	720,1	9,97	0,65	34	0,49	6,9
5 День															
Завтрак															
Каша "Янтарная"	200/5	2008	187	8,4	8,7	21,1	292,2	112,6	49,3	177,8	3,5	0,2	1,8	0,07	0,5
Бутерброд с колбасой в/к	30/30	2008	5	9,8	11,8	16,8	232	16	14	92	1,4	0,08	0	0	0,8
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	19	60	5	4	8	1	0	0	0	0

Груши свежие	200	к/к	к/к	0,8	0	22,4	84									
Итого:				19,2	20,5	79,3	668,2	133,6	67,3	277,8	5,9	0,28	1,8	0,07	1,3	
Обед																
Салат из вкашенной капусты	80	2008	40	0,6	2	3,1	33	19,6	6	11,2	0,3	0,01	10,8	0,01	0,9	
Суп крестьянский с крупой (с говядиной)	250/40	2008	94	4,3	9,1	12,1	107	34	20	68	0,9	0,06	10	0,18	2,4	
Рулет с луком и яйцом	100	2008	280	15,1	13,7	9,2	221	26,6	21	138,6	2,8	0,07	7	0,03	3,2	
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,6	5,8	37,6	229	13,2	8,4	43,2	0,9	0,07	0	0,04	0,9	
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5	
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80									
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70									
Итого:				31,0	31,9	121,8	871	114,4	71,4	284	5,6	0,23	27,8	0,27	7,9	
Полдник																
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	50	к/к	к/к	3,1	6,4	19	206									
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0	
Бананы свежие	340	к/к	к/к	5,1	0	45	309									
Итого:				8,5	6,5	79,2	577	8	5	10	1	0	3	0	0	
Итого за день:				58,7	58,9	280,3	2116,2	256,0	143,7	571,8	12,5	0,5	32,6	0,3	9,2	
6 День																
Обед																
Салат свеколка	100	2008	50	8	10,1	15,2	184	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,8	
Суп с крупой и томатом (с курой)	250/30	2008	108	7,2	4,2	14,4	108	20	11	74	0,6	0,03	1	0,04	0,3	
Сосиски отварные	60	2008	254	6,6	12,2	0,2	133	18	10	81	1	0,1	0	0	0,2	
Рагу из овощей	180	2008	351/364	3,5	8,9	18,8	170	58,5	34,6	117	1	0,77	14,6	1,02	0,5	
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	25,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1	
Апельсины свежие	340	к/к	к/к	3	0	23,2	129									
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80									
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70									
Итого:				33,3	36,8	125,8	989,0	151,5	87,6	332,0	5,5	0,9	24,6	1,1	5,9	
Итого за день:				33,3	36,8	125,8	989,0	151,5	87,6	332,0	5,5	0,9	24,6	1,1	5,9	
7 День																
Завтрак																
Каша рисовая вязкая	200/5	2008	184	8,8	10,2	30,2	254	125,4	33,8	153,1	1,3	0,05	1,3	0,05	0,9	
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	50	к/к	к/к	5,1	11,4	21,4	206									
Бананы свежие	280	к/к	к/к	6,2	0	50,7	255									
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,1	20,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0	
Итого:				21,6	22,7	122,7	822	186,4	40,8	198,1	2,3	0,07	2,3	0,06	0,9	
Обед																

Помидор свежий кусочком	60	к/к	к/к	0,4	0	2,5	11								
Щи по-уральски (со сметаной с говядиной)	250/10/20	2008	87	3,2	5,6	8,2	92	50	19	54	0,7	0,03	11	0,22	0,2
Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	2008	312/371	14,5	11,5	3,6	180	41	19	144	1	0,06	9	0,08	2,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	3,3	5,5	45,2	247	13,2	31,2	93,6	0,7	0,04	0	0,04	0,4
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0	0	19	92								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				23,8	23	91,8	692	104,2	69,2	291,6	2,4	0,13	20	0,34	3
Полдник															
Сосиска в тесте	100	1996	701	9,6	11,7	19,6	245	97	13	103	0,7	0,12	1	0,05	0,6
Мандарины свежие	110	к/к	к/к	1,1	0	7,4	42								
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				11	11,8	42,2	349	105	18	113	1,7	0,12	4	0,05	0,6
Итого за день:				56,4	57,5	256,7	1863	395,6	128	602,7	6,4	0,32	26,3	0,45	4,5
8 День															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	150	2008	210	7,1	15,9	18,1	281	93	9	83	0,8	0,05	0	0,1	0,8
Бутерброд с колбасой плк	30/30/5	2008	5	9,8	6,8	30,2	232	16	14	92	1,4	0,08	0	0	0,8
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0	20	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	3,6	3,1	15,8	97,5								
Итого:				20,7	25,8	84,1	670,5	114	27	183	3,2	0,13	0	0,1	1,6
Обед															
Салат из вкашенной капусты	80	2008	40	0,6	2	2,1	33	19,6	6	11,2	0,3	0,01	10,8	0,01	0,9
Рассольник (со сметаной с говядиной)	250/10/15	2008	89	2,3	7,7	15,3	122	34	26	66	1	0,09	8	0,21	0,2
Пудинг рыбный	100	2008	251	15,8	5,5	6,6	156	62	16	242	0,12	0,1	0	0,06	0,8
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	4,1	6	19,8	167	52	40	104,3	1,4	0,2	6,4	0,7	0,4
Компот из чернослива	200	2008	401	0,5	0,2	30,2	124	20	26	20	0,8	0,01	0	0	0,2
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				25,7	21,8	87,3	672	187,6	114	443,5	3,62	0,41	25,2	0,98	2,5
Полдник															
Запеканка из творога (со сгущеным молоком)	130/25	2008	224	14,5	13,6	33,6	364	232	36	320	1,6	0,08	0	0	0,8
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				14,8	13,7	48,8	426	240	41	330	2,6	0,08	3	0	0,8
Итого за день:				61,2	61,3	220,2	1768,5	541,6	182,0	956,5	9,4	0,6	28,2	1,1	4,9
9 День															
Завтрак															
Омлет с сыром	130	2008	215	11,5	15,3	5,2	285	237,6	20,9	282,7	3,3	0,08	0	0,3	4
Какао с молоком	200	2008	433	3,9	2	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0

Итого:				13,5	12,5	59,3	505,5	44	24	80	2	0,05	4	0,03	0,9
Итого за день:				62,3	64,5	248,9	2015,5	301,8	205,6	734,2	12,6	1,43	40,1	1,45	11,8
11 День															
Завтрак															
Каша пшеничная жидкая	200/5	2008	189	7,4	8,5	25,4	236	150,5	38,3	192,7	2,6	0,15	1,3	0,05	0,8
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,1	19,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Бутерброд с сыром	30/30/5	2008	3	4,2	3,6	3,8	72	104	5,1	65,2	0,2	0,01	0	0,03	0,2
Яблоки свежие	170	к/к	к/к	0,7	0	12,2	78								
Итого:				13,8	13,2	60,8	493	315,5	50,4	302,9	3,8	0,18	2,3	0,09	1
Обед															
Салат из соленых огурцов	50	2008	20	2,7	5,1	3,6	67	23	13	28	0,7	0,02	6	0	2,3
Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	2008	99	5,4	4,5	20,6	141	50	38	139	1,9	0,16	6	0,21	0,3
Котлеты из птицы	100	2008	314	17,6	14,2	19	270	82	38	164	2	0,1	16	0,14	3,6
Соус томатный	50	2008	364	0,6	2,5	3,2	37	3	4	8	0,2	0,01	1	0,09	0,1
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,6	29,2	178	25,2	36	94,8	1,4	0,18	25,2	0,05	0,2
Компот из кураги	200	2008	401	1	0,1	35,2	142	33	21	29	0,7	0,02	0	0,03	1,1
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				35,6	33,2	138,9	985	216,2	150	462,8	6,9	0,49	54,2	0,52	7,6
Полдник															
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	50	к/к	к/к	5,1	11,4	19,4	206								
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	14,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Апельсины свежие	200	к/к	к/к	1,8	0	10,8	76								
Итого:				7,2	11,5	44,4	344	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого за день:				56,6	57,9	244,1	1822,0	539,7	205,4	775,7	11,7	0,7	59,5	0,6	8,6
12 День															
Обед															
Огурец свежий кусочком	50	к/к	к/к	0,4	0	1,9	7								
Суп крестьянский с крупой (с говядиной)	250/40	2008	94	3,3	5,03	11,8	107	34	20	68	0,9	0,06	10	0,18	2,4
Рыба в томате с овощами	75/75	2008	231	16,4	7,2	6,2	155	37,5	24	225	1,1	0,1	4,5	0,47	3,9
Рис отварной	180	2008	325	4,4	5,6	39,4	244	4	23	73	0,7	0,02	0	0,06	0,4
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				27,5	18,3	104,3	714	96,5	83	389	3,4	0,2	14,5	0,72	7,2
Итого за день:				27,5	18,33	104,3	714	96,5	83	389	3,4	0,2	14,5	0,72	7,2
13 День															
Завтрак															
Каша геркулесовая жидкая	200/5	2008	189	6,7	9,9	21,3	216	155	54	193	3	0,1	1,3	0,05	0,3
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	14	62	8	5	10	1	0	3	0	0

Йогурт в индивидуальной упаковке	125	к/к	к/к	3,6	3,1	14,8	97,5								
Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	2,4	0,6	8,5	54								
Бананы свежие	280	к/к	к/к	4,2	0	22,7	254								
Итого:				17,2	13,7	81,3	683,5	163	59	203	4	0,1	4,3	0,05	0,3
Обед															
Огурец соленый кусочком	50	к/к	к/к	0,4	0	2,9	7								
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной с говядиной)	250/10/35	2008	84	6,1	4,6	8,5	96	44	22	53	0,8	0,06	22	0,21	0,2
Запеканка из печени	80	2008	301	12,1	14,4	10,9	232	10,4	12,8	132	3,2	0,11	7,2	3,2	4,2
Соус сметанный	50	2008	371	0,7	2	3,2	34	12	2	11	0,07	0,01	0	0,01	0,1
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,6	5,3	37,6	229	13,2	8,4	43,2	0,9	0,07	0	0,04	0,9
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	0	0	19	92								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	14,3	70								
Итого:				27,3	26,7	96,4	760	79,6	45,2	239,2	4,97	0,25	29,2	3,46	5,4
Полдник															
Печенье сахарное	50	к/к	к/к	3,7	6,5	21	220								
Кисломолочный продукт	200	к/к	к/к	5,8	5	7,2	106								
Зефир	60	к/к	к/к	0,3	0	26	192								
Итого:				9,8	11,5	54,2	518	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день:				54,3	51,9	231,9	1961,5	242,6	104,2	442,2	9,0	0,4	33,5	3,5	5,7
14 День															
Завтрак															
Каша боярская	200/10	2008	186	11,6	17,1	43,5	462	124,3	47,3	196	1,8	0,2	1,8	0,23	0,5
Печенье овсяное	40	к/к	к/к	3,2	5	26,6	184								
Молоко кипяченое	200	2008	434	8,1	1,3	10,1	113	252	29	189	2	0,08	3	0,02	0
Мандарины свежие	130	к/к	к/к	1	0	11,1	49,4								
Итого:				23,9	23,4	91,3	808,4	376,3	76,3	385	3,8	0,28	4,8	0,25	0,5
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	8,1	130	45	27	56	1,8	0,03	9	0,02	3,7
Суп картофельный (с курой)	250/35	2008	92	5,6	3,8	15,2	117	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2	0,2
Гуляш из говядины	50/50	2008	259	18,8	20	14,7	322	26	42	205	3	0,12	7	0,01	4,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,3	6,5	43,2	247	13,2	31,2	93,6	0,7	0,04	0	0,04	0,4
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	25,9	115	7	4	4	1	0,01	2	0	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Пряники с начинкой	45	к/к	к/к	1,4	0,9	25,6	158								
Итого:				40,3	40,7	160,8	1239	116,2	136,2	436,6	7,7	0,33	30	0,27	8,5
Полдник															

Пирожок из дрожжевого теста с мясом	80	2008	449	10,9	11,7	27,8	217	22,2	17,6	78,6	1,1	0,09	5,6	0,04	1,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,5	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Итого:				12,4	13	50,3	324	83,2	24,6	123,6	2,1	0,11	6,6	0,05	1,4
Итого за день:				76,6	77,1	302,4	2371,4	575,7	237,1	945,2	13,6	0,7	41,4	0,6	10,4

15 День

Завтрак

Омлет с сыром	130	2008	215	13,3	17,3	4,5	285	237,6	20,9	282,7	3,3	0,08	0	0,3	4
Какао с молоком	200	2008	433	3,9	2	25,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	17,8	80								
Яблоки свежие	200	к/к	к/к	0,8	0	25,2	92								
Итого:				20,4	20,1	73,3	591	358,6	34,9	372,7	4,3	0,12	1	0,31	4

Обед

Помидор свежий кусочком	45	к/к	к/к	0,3	0	1,9	9								
Борщ волынский (со сметаной с говядиной)	250/10/25	2008	81	3,9	6,4	7,4	103	76	34	67	1,4	0,06	27	0,27	0,5
Тефтели рыбные	100	2008	245	13,6	8,2	12,8	178	46	14	176	1	0,08	2	0	4,2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169	56,4	34,8	102	1,3	0,17	6	0,05	0,2
Компот из груш	200	2008	394	0,2	0,1	28,1	115	8	5	6	1	0,01	1	0	0,2
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				26,5	22,4	102,7	724	186,4	87,8	351	4,7	0,32	36	0,32	5,1

Полдник

Булочка дорожная	70	2008	467	4,7	7,9	31,8	257	10,7	6,4	40	0,5	0,08	0	0,06	0,6
Кефир детский в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,8	5,4	14,1	150								
Итого:				10,5	13,3	45,9	407	10,7	6,4	40	0,5	0,08	0	0,06	0,6
Итого за день:				57,4	55,8	221,9	1722,0	555,7	129,1	763,7	9,5	0,5	37,0	0,7	9,7

16 День

Завтрак

Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	6,8	25,6	229	13,2	8,4	43,2	0,9	0,07	0	0,04	0,9
Сосиски отварные	30	2008	254	4,8	8,1	0,1	66,5	9	5	40,5	0,5	0,5	0	0	0,1
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	14,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	3,4	0,9	11,8	80								
Апельсины свежие	280	к/к	к/к	2,5	0	23,5	106								
Итого:				17,6	15,9	75,2	543,5	30,2	18,4	93,7	2,4	0,57	3	0,04	1

Обед

Огурец свежий кусочком	50	к/к	к/к	0,4	0	1,2	7								
Рассольник Ленинградский (со сметаной с говядиной)	250/10/25	2008	91	5	6,5	10,2	133	34	27	79	1	0,09	8	0,21	0,2

Котлеты рубленые с белокачанной капустой	100	2008	276	13,8	15,8	6,2	211	44,8	23,8	131,6	2,8	0,07	15,4	0,06	0,8
Рис отварной	180	2008	325	4,4	5,6	38,4	244	4	23	73	0,7	0,02	0	0,06	0,4
Соус томатный	50	2008	364	0,6	2,5	3,2	37	3	4	8	0,2	0,01	1	0,09	0,1
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	30,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	13,8	80								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				29,6	31,7	117	913	106,8	93,8	314,6	5,4	0,21	24,4	0,43	2
Полдник															
Запеканка из творога (со сгущеным молоком)	130/25	2008	224	16,7	13,6	38,9	365	232	36	320	1,6	0,08	0	0	0,8
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Итого:				17	13,7	54,1	427	240	41	330	2,6	0,08	3	0	0,8
Итого за день:				64,2	61,3	246,3	1883,5	377,0	153,2	738,3	10,4	0,9	30,4	0,5	3,8
17 День															
Завтрак															
Каша пшеничная жидкая	200/5	2008	189	9,4	9,1	32,8	237	150	38	193	3	0,2	1,3	0,05	0,8
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,1	20,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Бутерброд с колбасой к/к	30/30/5	2008	5	9,3	15	14	195	15	13	90	1,3	0,07	0	0	0,7
Бананы свежие	280	к/к	к/к	5,2	0	34,2									
Итого:				25,4	25,2	101,4	539	226	58	328	5,3	0,29	2,3	0,06	1,5
Обед															
Салат из вкашенной капусты	80	2008	40	0,5	2,5	3,1	33	19,6	6	11,2	0,3	0,01	10,8	0,01	0,9
Суп картофельный с макаронными изделиями (с курой)	250/40	2008	100	2,9	3,8	18	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3
Птица тушеная в соусе с овощами	250	2008	308/360	22,1	23,2	16,9	348	63	49	253	2,8	0,2	29,4	0,6	1,7
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,3	0,1	34	141	18	7	12	0,2	0,02	12	0	0,1
Груши свежие	220	к/к	к/к	0,8	0	21,5	92								
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,8	14,8	80								
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	2,4	0,4	13,3	70								
Итого:				31,4	30,8	121,6	885	123,6	87	340,2	4,3	0,34	60,2	0,81	3
Полдник															
Сдоба в индивидуальной промышленной упаковке	50	к/к	к/к	5,1	9,4	16,4	206								
Апельсины свежие	200	к/к	к/к	2,8	0	11,8	76								
Чай с сахаром	200	2008	430	0,3	0	18	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Итого:				8,2	9,4	46,2	342	5	4	8	1	0	0	0	0
Итого за день:				65,0	65,4	269,2	1766,0	354,6	149,0	676,2	10,6	0,6	62,5	0,9	4,5
18 День															
Обед															

Помидор и огурец свежий кусочком	30/30	к/к	к/к	0,4	0	3,4	10								
Суп любительский (с говядиной)	250/25	2008	93	3,3	3,6	31,3	149	26	71	125	2,5	0,18	7	0,23	0,4
Тефтели из говядины	100	2008	284	12,2	18,1	15,7	270	15,3	20,4	139,4	1,7	0,07	3,4	0	5,1
Капуста тушеная	180	2008	346	2	4,5	12	98	91	29	60	1,2	0,05	28	0,12	0,4
Чай с лимоном	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	2,2	0,4	13,3	70								
Итого:				20,4	26,7	90,9	659	140,3	125,4	334,4	6,4	0,3	41,4	0,35	5,9
Итого за день:				20,4	26,7	90,9	659,0	140,3	125,4	334,4	6,4	0,3	41,4	0,4	5,9