№ ТК, ТТК	День№1	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша пшеничная молочная вязкая	200,00	28,30	10,65	117,10	652,80	0,0331	0,195	2,2547	0,815	51,885	47,4	8,852	0,2875
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,00	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		45,03	30,20	185,29	1166,10	0,05	0,45	6,77	1,00	92,19	81,12	13,26	0,54
	Обед:													
219	Суп из рыбных консервов	300,00	9,10	5,70	24,00	185,20	0,0163	1,98	2,7003	0,0174	2,22	6,096	2,2404	0,1254
449	Плов из куры	300,00	32,60	39,40	47,90	630,00	0,0373	0,936	6,7636	0,1005	6,55	25,925	3,326	0,4275
648	Напиток яблочно-лимонный	200,00	0,31	0,00	20,72	84,12	0,0009	0,37	0,0001	0,005	0,592	0,275	0,225	0,064
	Хлеб ржаной	120,00	5,64	0,84	59,76	269,16	0,024				4,2			0,468
7	Салат из овощей средисом	100,00	0,82	5,00	3,20	62,30	0,0036	1,975	0,0085	0,2394	2,636	1,986	1,1	0,0787
	Итого:		48,47	50,94	155,58	1230,78	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
244	Запеканка морковно-творожная	120,00	11,50	10,80	27,50	252,13	0,0082	0,3693	2,2536	3,7748	16,21	14,9225	1,907	0,0735
	со сгущенным молоком													
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Итого:		12,90	10,80	52,70	346,13	0,01	0,37	2,25	3,77	16,21	14,92	1,91	0,07
	Ужин:													
	Салат из свежей капусты	100,00	1,50	5,00	9,30	90,40	0,003	3,6005		0,22	4,0722	0,01		0,0558
	Зразы Верх-исетские	75,00	16,60	20,40	4,70	247,00	0,0016	0,1065	4,0501	7,511	1,216	1,73	0,2936	0,0163
	Пюре картофельное	200,00	4,30	6,70	29,30	195,90	0,0218	3,459	3,1512	0,0241	5,478	12,828	4,3558	0,1583
	Чай с сахаром	200,00	0,00		15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				0,23			0,19
	Итого:		29,00	33,00	96,30	790,30	0,05	7,18	7,20	7,76	11,54	14,57	4,65	0,51
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		140,44	130,70	498,33	3637,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№2	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,03	0,004	0,002
297	Запеканка творожная со сгущенным м	170,00	28,88	19,30	36,10	439,50	0,0093	0,092	2,2595	7,5535	29,98	36,915	4,207	0,081
1011	Чай с сахаром с молоком	200,00	4,80	4,80	22,00	116,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		41,21	34,25	109,59	882,93	0,02	0,17	6,76	7,73	38,66	47,95	6,21	0,29
	Обед:													
81	Салат из свежей капусты	100,00	1,50	5,06	9,30	90,40	0,003	3,6005		0,22	4,0722	0,01		0,0558
138	Суп картофельный с бобовыми	300,00	8,90	7,19	23,50	194,80	0,028	1,38	2,7002	0,0144	4,2	4,356	1,5504	0,2364
463	Каша гречневая	150,00	14,30	11,28	74,10	87,40	0,0579		4,5	0,01	2,926	0,3	0,004	0,9025
732	Котлета рубленная из курицы	100,00	16,50	20,54	15,10	313,80	0,0116	0,167	3,6059	15,045	5,09	15,65	1,8592	0,1688
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,20	205,40					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	120,00	5,52	0,48	59,76	128,40	0,024				4,2			0,466
	Итого:		48,12	44,65	230,96	1020,20	0,12	5,15	10,81	15,29	20,55	20,32	3,41	1,84
	Полдник:													
75	Пицца овощная	80,00	8,70	12,92	34,50	273,60	0,0145	1,3465	4,0286	60,1812	11,9718	10,2622	1,7341	0,0977
628	Чай с сахаром	200,00	0,25	0,00	12,11	49,37	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Апельсин	200,00	1,80	0,00	16,80	74,40	8	12000			6,8			60
	Итого:		10,75	12,92	63,41	397,37	8,01	12001,36	4,03	60,18	19,31	10,26	1,73	60,18
	Ужин:													
20	Салат из разных овощей	100,00	1,50	15,18	8,10	176,10	0,0073	0,98	0,0008	0,6661	1,684	2,758	1,028	0,0663
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,10	0,32	205,60	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,144
442	Макароны отварные	180,00	21,50	9,79	132,30	702,60	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,24	0,0032	0,4006
65	Напиток Здоровье	200,00	0,00	0,00	26,02	104,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб Пшеничный	100,00	7,70	3,00	49,93	262,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		39,50	47,07	216,67	1450,30	0,08	1,31	3,60	0,72	12,01	16,01	2,95	0,85
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,40	8,20	116,00								
	Итого:						0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего:		145,18	145,29	628,83	3866,80	8,24	12007,98	25,20	83,93	90,53	94,53	14,30	63,16

№ ТК, ТТК	День№3	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,20	0,13	66,00	0,0000001	0,00104	0,022601	0,075569	0,33769	0,40648	0,04675	0,000864
	Яйцо куриное отварное	40,00	5,00	4,60	0,28	62,80								
35	Каша Дружба на молоке	200,00	18,80	13,60	111,30	645,50	0,064	0,195	2,7033	0,006	23,295	13,68	2,1024	0,3837
4025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,000064	0,00195	0,000033	0,000012	0,1806	0,1612	0,021	0,00109
	Батон	100,00	3,70	1,45	25,70	100,65	0,000083			0,001275	0,01425	0,04875	0,00975	0,0009
	Итого:		30,38	30,05	162,01	1007,75	0,06	0,20	2,73	0,08	23,83	14,30	2,18	0,39
	Обед:													
10	Салат Хрустящий	100,00	1,90	5,24	11,80	105,10	0,001668	0,2128	0,00006	0,00232	3,61955	0,0079	0,006	0,0309
110	Борщ со сметаной на мясном бульоне	300,00	4,99	9,80	15,80	171,90	0,000067	0,02402	0,027019	0,000211	0,04537	0,04909	0,020234	0,001335
48	Кнели из говядины	85,00	8,75	12,53	2,62	164,00	0,0017	0,0273	3,1605	0,007	2,78	2,1	0,2953	0,0111
210	Капуста тушенная	200,00	4,80	8,90	20,70	186,40	0,000094	0,0956	0,054024	0,06023	0,1087	0,02118	0,006788	0,001661
933	Компот из сухофруктов	200,00	2,40	0,40	59,30	174,60					0,0006			0,00006
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,000288				0,050334			0,005659
	Итого:		27,14	37,87	147,62	980,20	0,00	0,36	3,24	0,07	6,60	2,18	0,33	0,05
	Полдник:													
75	Ватрушка со сметаной	65,00	5,90	6,10	33,60	214,00	0,000146	0,000358	0,01115	0,757164	0,057036	0,077167	0,013099	0,000705
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Банан	200,00	3,00	1,00	23,00	75,00								
	Итого:		10,30	7,10	81,80	383,00	0,00	0,00	0,01	0,76	0,06	0,08	0,01	0,00
	Ужин:													
5	Салат Рыжик	100,00	5,87	20,00	4,42	221,70	0,0036	0,333	0,004	0,664	11,582	5,72	0,57	0,0487
680	Запеканка картофельная	300,00	36,10	37,60	43,10	655,70	0,000305	0,0502	0,045007	0,046707	0,03428	0,15818	0,05885	0,002399
	с отварным мясом, соусом молочным													
628	Чай с сахаром	200,00			15,00	58,00	0,000004				0,0082			0,000907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,000318				0,03657			0,003021
	Итого:		48,57	58,50	100,52	1134,40	0,00	0,38	0,05	0,71	11,66	5,88	0,63	0,06
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		121,43	139,28	500,41	3609,75	0,08	1,09	6,03	1,62	63,39	39,71	6,03	0,51

№ ТК, ТТК	День №4	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,007	0,001	0,0226	0,076559	0,33769	0,40648	0,04675	0,000864
42	Сыр порционно	20,00	5,36	5,46	0,00	70,58	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша ячневая молочная вязкая	150,00	16,00	10,60	88,60	515,80	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		31,56	22,16	164,60	980,48	0,03	0,31	0,04	0,26	60,50	44,63	5,45	0,27
	Обед:													
133	Филе сельди с отварным картофелем	100,00	8,10	7,10	16,70	164,00	0,0124	2,06	0,0003	0,2743	1,03	5,986	2,369	0,0927
129	Рассольник Ленинградский	300,00	5,70	8,30	21,80	187,50	0,0142	2,284	2,7031	0,0318	3,196	8,704	2,7864	0,1328
690	Голубцы с мясом и рисом	250,00	20,70	18,40	31,10	374,90	0,0178	6,745	2,7	0,0104	9,226	1,456	0,3104	0,1814
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,20	205,40					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20								
	Итого:		40,20	34,90	156,20	1110,00	0,04	11,09	5,40	0,32	13,51	16,15	5,47	0,41
	Полдник:													
	Печенье	60,00	1,90	5,00	20,50	135,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,80	0,00	21,40	88,80	0,004	1			3,8			0,46
	Итого:		4,10	5,00	67,10	318,10	0,01	1,00	0,01	0,06	5,18	3,90	0,60	0,51
	Ужин:													
9	Салат Пестрый	100,00	1,49	5,00	7,10	81,10	0,0034	5,675	0,0015	0,2234	4,016	0,196	0,14	0,0581
42	Котлета рыбная "Лада"	80,00	10,90	8,45	8,40	155,20	0,009	0,1086	1,8007	12,1978	3,6136	14,9376	3,3232	0,0695
372	Картофель запеченный в сметанном со	200,00	7,20	10,54	41,20	289,70	0,0274	4,1464	2,2559	13,5364	10,095	17,463	5,413	0,2079
689	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,169
	Итого:		26,19	24,89	109,70	783,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		2124	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	2124,00	17,28	2,88	0,02
	Всего:		107,09	92,71	506,06	3295,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№5	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
161	Суп молочный	250,00	5,90	5,90	21,30	162,60	0,0278	0,195	2,7033	0,2391	21,267	26,889	4,8996	0,1731
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		16,23	19,25	97,39	622,70	0,05	0,39	7,21	0,42	41,47	49,81	8,30	0,40
	Обед:													
2	Салат из моркови с яблоком и курагой	100,00	1,39	2,15	25,82	117,00	0,0052	0,5	0,0001	0,091	3,559	0,169	0,135	0,1129
132	Суп из овощей со сметаной	300,00	4,90	8,20	13,70	139,50	0,0106	2,554	2,7017	0,0192	3,652	5,524	1,8294	0,0959
423	Тефтели из говядины (2 вариант)	115,00	16,00	20,57	14,56	308,28	0,0064	0,24	4,95	12,0158	1,592	2,41	0,4684	0,0541
442	Макароны отварные	180,00	21,53	9,79	132,24	165,00	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,24	0,0032	0,4006
65	Напиток здоровье	200,00	0,00	0,00	16,00	64,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		48,12	41,71	239,72	971,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,92	1,68	48,66	205,26	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,004	1			3,8			0,46
	Итого:		3,32	1,68	89,53	373,93	0,01	1,04	0,00	0,07	4,40	1,98	0,12	0,50
	Ужин:													
8	Салат Лето	100,00	1,00	5,10	6,20	73,28	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
472	Пюре картофельное	200,00	3,20	5,04	22,03	146,96	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
20	Минтай под сырной корочкой	150,00	28,46	32,19	9,49	179,60	0,0295	0,6745	12,6081	6,2193	14,421	31,9805	4,6197	0,1473
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		39,26	43,23	90,72	656,84	0,23	29,74	14,98	6,47	383,16	42,39	8,49	3,61
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		111,98	111,63	525,82	2729,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №6	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,00001		0,045	0,0001	0,0024	0,003	0,00004	0,00002
297	Запеканка творожная со сгущ. Молоко	230,00	38,75	25,96	49,39	439,50	0,0125	0,1261	2,9824	9,9715	41,035	49,9832	5,7226	0,1083
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,00002	0,00065	0,000011		0,06045	0,045	0,007	0,000095
	Батон	100,00	7,40	2,18	51,40	261,30	0,000083			0,001275	0,01425	0,04875	0,00975	0,0009
	Итого:		49,46	38,17	118,60	875,43	0,01	0,13	3,03	9,97	41,11	50,08	5,74	0,11
	Обед:													
1	Салат из моркови с курагой	100,00	1,70	2,10	27,56	137,80	0,000064	0,00435	0,000001	0,000902	0,02856	0,01544	0,00561	0,001072
223	Суп с макаронными изделиями	300,00	7,10	6,50	24,80	186,80	0,000132	0,01686	0,011267	0,00022	0,0195	0,08305	0,02226	0,00136
439	Птица отварная	100,00	26,10	33,50	0,60	241,00	0,000104	0,003174	0,045103	0,000827	0,02714	0,24243	0,02662	0,002356
348	Рагу овощное	200,00	3,00	8,38	18,20	161,30	0,000093	0,02428	0,036001	0,030178	0,031852	0,04646	0,014892	0,000952
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10					0,0006			0,00006
	Хлеб ржаной	4,30	1,00	37,40	2,14	178,20								
	Итого:		39,50	87,88	96,48	1001,20	0,00	0,05	0,09	0,03	0,11	0,39	0,07	0,01
	Полдник:													
1098	Ватрушка с творогом	80,00	11,00	8,20	35,20	132,80	0,000136	0,000353	0,00811	0,644419	0,076577	0,11565	0,015776	0,000674
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		13,20	8,20	81,73	301,47	0,01	2,00	0,01	0,68	3,28	2,32	1,82	0,44
	Ужин:													
60	Винегрет овощной	100,00	1,38	10,16	7,62	86,50	0,0049	1,52	0,0001	0,4466	2,565	2,753	1,023	0,0769
	Биточки диетические	80,00	15,67	6,96	2,45	135,00	0,0013	1,033	0,9599	0,0021	1,3632	0,064	0,0009	0,0207
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,28	74,10	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	5,78	1,80	39,75	190,50	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		37,13	30,20	138,92	940,60	0,08	2,56	5,46	0,46	9,12	3,12	1,03	1,23
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		144,33	170,21	444,19	3223,10	0,10	4,88	8,59	11,15	74,86	73,18	11,53	1,80

№ ТК, ТТК	День№7	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,12	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
284	Омлет натуральный	105,00	11,10	17,40	2,10	209,70	0,000013	0,00039	0,045	0,0001	0,0384	0,03	0,00424	0,00005
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,31	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Икра кабачковая	100,00	2,00		86,00	123,00								
	Итого:		26,88	28,38	71,92	773,76	0,02	0,25	0,06	0,18	40,10	30,83	4,40	0,16
	Обед:													
8	Салат Лето	100,00	0,81	4,12	4,96	60,21	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
110	Борщ со сметаной	300,00	4,87	8,13	15,27	154,73	0,0068	2,404	2,7024	0,0226	4,977	5,214	2,0684	0,1345
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,12	0,32	80,00	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,144
202	Капуста отварна с маслом	200,00	3,05	11,04	7,86	1,45	0,0067	9,765	9	0,02	10,896	0,6	0,008	0,1342
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		22,44	43,41	88,99	570,69	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
687	Пирожок печеный с яблоком	100,00	5,67	5,03	56,68	143,00	0,0096	0,3748	1,9874	54,3473	1,7043	4,3217	1,038	0,1418
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Мандарины	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	12	7600			7000			20
	Итого:		8,87	5,43	98,08	317,00	12,01	7600,37	1,99	54,35	7001,70	4,32	1,04	20,14
	Ужин:													
11	Салат из свежей капусты с вареной св	100,00	1,47	10,00	10,84	140,00	0,0022	2,41	0,0001	0,4443	3,718	1,869	0,946	0,0881
403	Плов из говядины	300,00	35,28	34,49	45,11	632,19	0,0252	0,355	4,5012	0,016	3,755	1,152	0,344	0,1725
1011	Чай с молоком с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		43,35	45,39	108,95	1029,19	0,05	2,84	4,50	0,46	16,31	7,52	1,99	0,54
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		106,59	128,37	376,40	2795,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№8	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	**Масло сливочное**	**10,00**	**0,13**	**7,25**	**0,09**	**66,13**	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
257	**Каша пшеничная**	**200,00**	**28,40**	**10,65**	**117,11**	**652,80**	0,0331	0,195	2,2547	0,815	51,885	47,4	8,852	0,2875
1024	**Кофейный напиток с сахаром**	**200,00**	**3,18**	**2,78**	**17,72**	**108,64**	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	**100,00**	**7,40**	**2,90**	**51,40**	**261,30**	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		**39,11**	**23,58**	**186,32**	**1088,87**	**0,05**	**0,39**	**6,76**	**1,00**	**72,09**	**67,70**	**12,26**	**0,43**
	Обед:													
16	**Салат Бурячок**	**100,00**	**1,00**	**15,00**	**5,50**	**162,60**	0,0017	0,72	0,0001	0,6657	2,799	2,481	1,254	0,0978
197	**Щи из свежей капусты со сметаной**	**300,00**	**4,90**	**8,10**	**11,40**	**140,20**	0,0082	3,639	2,7012	0,015	5,149	3,574	1,0884	0,0945
45	**Котлета Дружба**	**110,00**	**24,50**	**25,80**	**15,00**	**201,00**	0,0159	0,2693	7,2019	15,0905	4,846	13,7	2,1364	0,088
472	**Пюре картофельное**	**200,00**	**4,30**	**6,70**	**29,30**	**185,06**	0,0218	3,459	3,1512	0,0241	5,478	12,828	4,3558	0,1583
932	**Компот из кураги**	**200,00**	**0,84**	**0,00**	**23,18**	**96,10**	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	**75,00**	**3,53**	**0,53**	**37,35**	**168,23**	0,015				2,625			0,2925
	Итого:		**39,07**	**56,13**	**121,73**	**953,19**	**0,06**	**8,17**	**13,05**	**15,80**	**24,16**	**32,58**	**8,83**	**0,80**
	Полдник:													
	Сырники с морковью с повидлом	**120,00**	**15,10**	**11,50**	**23,70**	**252,10**	0,0083	0,1746	0,6801	18,9287	20,7539	22,6838	2,7785	0,0692
	Сок фруктовый	**200,00**	**1,40**		**25,20**	**94,00**								
	Яблоко	**200,00**	**0,00**	**0,00**	**15,67**	**74,67**	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		**16,50**	**11,50**	**64,57**	**420,77**	**0,01**	**2,17**	**0,68**	**18,97**	**23,95**	**24,88**	**4,58**	**0,51**
	Ужин:													
4	**Салат Нежный**	**100,00**	**1,08**	**15,20**	**6,90**	**170,00**	0,0049	0,685	0,0009	0,67	1,859	1,345	0,63	0,1134
52	**Котлета Аленушкина загадка**	**80,00**	**19,50**	**19,40**	**9,30**	**156,00**	0,004	0,4104	2,1602	12,008	1,6272	2,944	0,7219	0,0322
36	**Рис припущенный с овощами**	**180,00**	**5,00**	**7,40**	**40,60**	**250,10**	0,0224	0,137	3,6	0,0102	3,1988	0,878	0,1572	14,65
1011	**Чай с молоком с сахаром**	**200,00**	**4,80**	**4,80**	**22,00**	**116,00**	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Хлеб Пшеничный	**100,00**	**7,70**	**2,40**	**53,00**	**254,00**	0,02				2,3			0,19
	Итого:		**38,08**	**49,20**	**131,80**	**946,10**	**0,05**	**1,31**	**5,76**	**12,69**	**15,53**	**9,67**	**2,21**	**15,08**
	2 ужин:													
645	**Кисломолочный напиток**	**200,00**	**5,04**	**5,76**	**8,46**	**104,40**	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						**0,01**	**0,14**	**0,00**	**0,00**	**21,24**	**17,28**	**2,88**	**0,02**
	Всего:		**137,80**	**146,17**	**512,88**	**3513,32**	**0,19**	**12,18**	**26,26**	**48,45**	**156,96**	**152,11**	**30,76**	**16,84**

№ ТК, ТТК	День№9	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,36	5,46	0,00	70,58	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
296	Пудинг творожный	150,00	24,70	16,40	46,10	433,90	0,0111	0,0779	1,8076	6,0482	26,563	32,708	4,1971	0,1147
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		40,64	27,54	115,22	874,41	0,03	0,33	1,82	6,22	66,62	63,51	8,60	0,27
	Обед:													
8	Салат Витаминный	100,00	1,17	15,13	5,52	120,53	0,0032	2,225	0,0001	0,669	2,925	0,306	0,255	0,0863
219	Суп рыбный с горбушей	300,00	11,93	7,82	23,87	82,00	0,025	2,1267	2,7016	0,0833	3,4176	15,1136	3,6312	0,1578
422	Тефтели из говядины	115,00	17,10	21,10	14,90	321,20	0,0068	0,2712	4,9505	12,0158	4,4	4,57	0,8044	0,0638
442	Макароны отварные	180,00	21,53	9,70	132,30	665,00	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,24	0,0032	0,4006
648	Напиток яблочно-лимонный	200,00	0,20	0,20	17,90	72,50	0,0009	0,37	0,0001	0,005	0,592	0,275	0,225	0,064
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,488
	Итого:		56,24	54,95	231,89	1439,43	0,09	4,99	11,25	12,78	20,29	20,50	4,92	1,26
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0023	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	19,60	90,00	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		4,10	2,40	93,40	389,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин:													
10	Салат Хрустящий	100,00	1,98	5,24	11,85	105,10	0,1668	21,28	0,006	0,232	361,955	0,79	0,6	3,09
48	Кнели из говядины	80,00	14,00	20,06	4,20	164,00	0,0028	0,0442	5,0407	0,0112	4,496	3,396	0,4805	0,0178
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
463	Каша гречневая	180,00	16,10	11,28	83,40	521,20	0,0651		4,5	0,01	3,264	0,03	0,004	1,015
	Итого:		38,68	37,48	152,45	1047,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	5,04	5,76	8,46	94,00	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		144,70	128,13	601,42	3844,34	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№10	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо отварное	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80								
257	Каша рисовая молочная вязкая	200,00	16,02	13,18	108,68	619,20	0,0455	0,195	2,2533	0,005	22,772	13,65	2,102	0,2606
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	50,00	3,70	1,45	25,70	130,65	0,0055			0,085	0,95	3,25	0,65	0,06
	Итого:		28,11	29,26	152,47	987,28	0,06	0,39	6,76	0,10	42,02	30,70	4,86	0,34
	Обед:													
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
139	Суп с макаронными изделиями с кури	300,00	6,56	6,03	20,73	163,68	0,0156	2,016	1,3517	0,0244	2,276	9,306	2,5992	0,1568
	Голубцы по-уральски в соусе	250,00	11,49	14,32	4,74	194,74	0,0079	7,2356	7,6516	6,0274	11,387	4,6105	0,8133	0,1301
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,46	0,00	21,94	89,64	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		23,61	21,35	106,14	700,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
75	Пицца овощная	80,00	8,76	12,92	34,53	273,60	0,0145	1,3465	4,0286	50,1812	11,9718	10,2622	1,7341	0,0977
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Мандарин	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	12	7600			7000			20
	Итого:		11,96	13,32	75,93	447,60	12,01	7601,35	4,03	50,18	7011,97	10,26	1,73	20,10
	Ужин:													
5	Салат Рыжик	100,00	5,87	20,00	4,42	221,70	0,0036	0,333	0,004	0,664	11,582	5,72	0,57	0,0487
680	Запеканка картофельная с мясом с соу	300,00	36,10	37,62	43,19	485,74	0,0305	5,02	4,5007	4,6707	3,428	15,818	5,885	0,2399
65	Напиток Здоровье	200,00	0,00	0,00	26,01	104,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		48,57	58,52	111,62	1010,44	0,05	5,68	4,50	5,35	17,78	21,83	6,77	0,52
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		117,29	128,21	454,62	3250,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №11	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
284	Омлет натурльный	105,00	10,80	15,46	1,74	209,70	0,0013	0,039	4,5007	0,01	3,84	3	0,424	0,005
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,10	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		22,33	29,71	69,33	651,90	0,02	0,23	9,00	0,19	24,04	25,92	3,83	0,24
	Обед:													
9	Салат Золотая осень	100,00	1,10	12,10	6,30	140,00	0,003	2,04	0,0002	0,5343	3,024	0,933	0,546	0,1053
128	Рассольник Домашний со сметаной	300,00	4,90	7,50	15,30	150,10	0,0136	3,154	2,7013	0,0204	4,186	6,706	2,3304	0,1274
541	Котлета рыбная из минтая	80,00	11,36	5,21	10,40	136,00	0,0111	0,0548	2,386	7,9726	5,2716	16,2388	3,5349	0,084
472	Пюре картофельное	200,00	4,10	6,70	29,30	185,00	0,0218	3,459	3,1512	0,0241	5,478	12,828	4,3558	0,1583
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	31,60	129,00	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		26,36	32,51	130,30	918,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,004	1			3,8			0,45
	Итого:		3,30	1,60	89,47	373,87	0,01	1,04	0,00	0,07	4,40	1,98	0,12	0,49
	Ужин:													
9	Салат Пестрый	100,00	1,49	4,99	7,10	81,10	0,0034	5,675	0,0015	0,2234	4,016	0,196	0,14	0,0581
390	Мясо тушенное с овощами	100,00	0,67	16,20	16,90	235,00								
255	Каша перловая рассыпчатая	180,00	5,50	11,41	40,30	652,90	0,0217		5,85	0,211	7,152	58,53	7,2052	0,3266
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		14,26	33,50	117,30	1226,00	0,05	5,97	5,85	0,43	14,29	58,73	7,35	0,67
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		71,29	103,07	414,86	3274,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№12	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,36	5,46		70,58	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша геркулес	150,00	18,50	15,50	82,40	696,60	0,076	0,195	2,7033	0,006	26,2398	13,68	2,1024	0,5771
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,70	108,60	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		**34,44**	**26,64**	**151,50**	**1137,08**	**0,09**	**0,45**	**2,71**	**0,18**	**66,30**	**44,48**	**6,50**	**0,74**
	Обед:													
15	Салат из морской капусты	100,00	3,30	4,40	3,30	72,60	0,0026	0,129	0,0002	0,088	2,58	3,5515	10,965	1,032
132	Суп из овощей со сметаной	300,00	4,90	8,20	13,70	139,50	0,0106	2,554	2,7017	0,0192	3,652	5,524	1,8294	0,0959
309	Филе горбуши, тушеное с овощами	150,00	25,60	15,20	3,41	252,90	0,0269	0,4098	4,5037	0,1964	3,909	25,686	3,902	0,107
36	Рис припущенный с овощами	180,00	5,00	7,40	40,60	250,10	0,0224	0,137	3,6	0,0102	3,1988	0,878	0,1572	0,1465
932	Компот из изюма	200,00	0,84		23,18	96,10	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		**43,94**	**36,20**	**121,59**	**989,40**	**0,09**	**3,23**	**10,81**	**0,31**	**19,20**	**38,22**	**17,69**	**1,92**
	Полдник:													
	Пряник	30,00	0,64	0,56	16,20	68,40	0,0012	0,018	0,0024	0,033	0,3	0,99	0,06	0,018
	Сок фруктовый	2000,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80		16,80	74,40	8	12000			6800			60
	Итого:		**3,84**	**0,56**	**58,20**	**236,80**	**8,00**	**12000,02**	**0,00**	**0,03**	**6800,30**	**0,99**	**0,06**	**60,02**
	Ужин:													
8	Салат Лето	100,00	1,00	5,10	6,20	73,28	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
416	Котлета мясная	80,00	13,60	14,00	12,90	234,50	0,0053	0,0234	2,2504	13,505	2,787	2,544	0,398	0,0421
442	Макароны отварные	180,00	21,50	9,70	132,30	702,60	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,24	0,0032	0,4006
628	Чай с сахаром	200,00			15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00								
	Итого:		**42,70**	**29,70**	**204,40**	**1267,38**	**0,20**	**26,21**	**5,86**	**13,75**	**369,59**	**3,57**	**1,00**	**3,59**
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						**0,01**	**0,14**	**0,00**	**0,00**	**21,24**	**17,28**	**2,88**	**0,02**
	Всего:		**129,96**	**98,86**	**544,15**	**3735,06**	**8,39**	**12030,05**	**19,38**	**14,27**	**7276,63**	**104,54**	**28,14**	**66,28**

№ ТК, ТТК	День №13	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
237	Запеканка творожная с повидлом	230,00	36,83	23,41	35,77	406,00	0,0107	0,0961	2,981	9,9655	31,825	43,4132	4,7026	0,1023
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,10	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		48,36	37,66	103,36	848,20	0,03	0,29	7,48	10,15	52,03	66,33	8,11	0,33
	Обед:													
133	Сельдь с отварным картофелем	100,00	8,19	7,11	16,79	119,80	0,0124	2,06	0,0003	0,2743	1,03	5,986	2,369	0,0927
197	Щи из свежей капусты со сметаной	300,00	4,94	8,18	11,42	140,29	0,0082	3,639	2,7012	0,015	5,149	3,574	1,0884	0,0945
53	Котлета мясная Здоровье	100,00	17,51	18,83	6,05	138,00	0,0025	0,0956	2,7003	9,006	2,124	1,776	0,2664	0,0208
348	Рагу овощное	200,00	3,00	8,38	18,20	161,30	0,000093	0,02428	0,036001	0,030178	0,031852	0,04646	0,014892	0,000952
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,12	0,00	18,34	73,82	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		38,06	43,49	108,20	811,41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,20	2,50	24,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		5,40	2,50	70,63	334,97	0,01	2,00	0,01	0,10	4,58	6,10	2,40	0,49
	Ужин:													
60	Винегрет овощной	100,00	1,38	10,16	7,62	86,50	0,0049	1,52	0,0001	0,4466	2,565	2,753	1,023	0,0769
449	Плов из курицы	200,00	24,13	28,30	29,68	470,50	0,0245	0,5616	4,0596	0,0718	4,38	19,612	2,3956	0,2979
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		32,11	39,36	90,31	814,00	0,05	2,37	4,06	0,52	10,07	22,37	3,42	0,66
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		128,96	128,77	380,95	2912,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№14	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,0022
	Яйцо куриное отварное в крутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80								
257	Суп молочный	250,00	5,90	5,80	21,30	162,61	0,0691	0,195	2,7033	0,006	22,197	13,68	2,1024	0,4215
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	13	0,12
	Итого:		21,69	23,33	90,79	661,34	0,09	0,39	7,21	0,19	42,40	33,98	17,21	0,56
	Обед:													
1	Салат из моркови с изюмом	100,00	1,30	2,10	29,80	131,25	0,0073	0,36		0,088	3,189	1,939	0,63	0,0999
110	Борщ со сметаной	300,00	4,80	8,10	15,20	154,70	0,0068	2,404	2,7024	0,0226	4,977	5,214	2,0684	0,1345
20	Рыба под сырной корочкой	150,00	28,40	32,10	9,40	179,60	0,0295	0,6745	12,6081	6,2193	14,421	31,9805	4,6197	0,1473
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	139,50	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
	Компот из изюма	200,00	0,00	0,00	16,00	64,00	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		42,00	48,30	129,80	847,25	0,09	6,03	17,67	6,35	32,56	51,33	11,43	1,03
	Полдник:													
1098	Сдоба Выборгская	80,00	6,70	3,84	46,50	157,60	0,0139	0,0325	0,1046	72,014	4,1117	6,4481	1,1189	0,0645
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Мандарины	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	12	7600			7000			20
	Итого:		9,90	4,24	87,90	331,60	12,01	7600,03	0,10	72,01	7004,11	6,45	1,12	20,06
	Ужин:													
424	Биточик паровой	100,00	15,60	15,61	7,90	236,70	0,0045	0,0286	1,8005	0,004	3,15	2,1	0,3096	0,0372
463	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	16,10	11,79	83,40	264,70	0,0651		4,5	0,01	3,264	0,3	0,004	1
	Соус молочный	50,00	1,40	1,45	0,40	22,10								15
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		39,70	29,74	144,70	780,50	0,09	0,32	6,30	0,01	9,53	2,40	0,31	16,32
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		118,33	111,38	461,65	2725,09	12,28	7606,92	31,29	78,56	7109,84	111,44	32,94	38,00

№ ТК, ТТК	День№15	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,36	5,46	0,70	70,58	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
35	Каша Дружба молочная вязкая	200,00	18,85	13,65	111,40	509,90	0,064	0,196	2,7033	0,006	23,295	13,68	2,1024	0,3837
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		34,41	25,21	188,10	974,58	0,08	0,45	2,71	0,18	63,36	47,10	6,50	0,63
	Обед:													
16	Салат из свежей капусты	100,00	1,00	15,00	5,50	162,60	0,0017	0,72	0,0001	0,6657	2,799	2,481	1,254	0,0978
219	Суп из рыбных консерв	300,00	9,10	5,70	24,00	185,20	0,0163	1,98	2,7003	0,0174	2,22	6,096	22404	0,1254
74	Пица с сосисками	150,00	14,13	23,54	34,76	408,07	0,021	0,528	2,7702	50,8118	14,6346	17,4376	2,6339	0,1605
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,02	205,00					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		29,93	45,34	150,68	1139,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,92	1,68	48,66	205,26	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		4,12	1,68	95,19	373,93	0,01	2,04	0,01	0,11	3,80	4,18	1,92	0,48
	Ужин:													
3	Салат из моркови с изюмом и яблокам	100,00	1,20	2,17	27,79	131,80	0,0064	0,435	0,0001	0,0902	2,856	1,544	0,561	0,1072
416	Котлета мясная	80,00	13,68	14,05	12,90	234,56	0,0053	0,0234	2,2504	13,505	2,787	2,544	0,398	0,0421
323	Картофель отварной	180,00	3,76	5,82	30,31	189,03	0,0223	3,708	3,1506	0,0255	2,022	10,9632	4,267	0,1683
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		25,25	22,94	124,01	812,39	0,05	4,18	5,40	13,62	10,51	15,05	5,23	0,59
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		98,75	100,92	566,43	3404,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№16	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
18	Творожный батончик со сгущ. Молоко	170,00	31,80	20,10	56,50	542,20	0,0108	0,1415	2,0327	18,0444	29,231	33,2445	3,8378	0,1285
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		42,13	33,45	132,59	1002,43	0,03	0,34	6,54	18,18	48,96	54,54	6,92	0,33
	Обед:													
60	Винегрет овощной	100,00	1,10	8,10	6,00	102,50	0,0039	1,216	0,0001	0,3573	2,052	2,2024	0,8184	0,0615
167	Суп-пюре из разных овощей	300,00	4,40	7,92	16,10	155,00	0,0089	1,7028	2,2522	7,5133	7,995	6,76	1,4595	0,0775
411	Бифштекс рубленный	70,00	17,30	20,01	0,40	121,93	0,0003	0,0088	3,1501	0,007	0,9792	0,8184	0,0974	0,0021
36	Рис припущенный с овощами	180,00	4,10	6,45	33,80	210,80	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
585	Компот из свежих фруктов	200,00	1,00	0,00	28,00	116,00	0,0012	0,04	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,016				2,8			0,312
	Итого:		32,20	43,48	121,70	884,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,20	10,00	41,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
644	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,40	8,20	116,00	0,008	0,26	0,0044		24	18	2,6	0,02
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		9,60	16,40	70,63	356,97	0,02	2,26	0,01	0,10	28,58	24,10	5,00	0,51
	Ужин:													
7	Салат из овощей с редисом	100,00	0,82	5,10	3,20	62,30	0,0029	1,595	0,0071	0,1921	2,159	1,582	0,895	0,0626
54	Биточик диетический	80,00	12,54	11,79	1,80	162,90	0,0013	1,0133	0,9599	0,0021	1,3632	0,064	0,0009	0,0207
442	Макароны отварные	180,00	21,50	9,76	132,30	720,60	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		41,46	27,55	190,30	1202,80	0,05	2,90	3,22	0,20	10,00	1,80	0,90	0,65
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,40	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		130,79	126,64	523,68	3551,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№17	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,004	0,004	0,002
257	Каша манная	200,00	20,44	10,70	121,80	667,00	0,0278	0,195	2,7033	0,2391	21,267	26,889	4,8996	0,1731
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		30,72	24,05	197,93	1127,10	0,05	0,39	7,21	0,42	41,47	49,51	8,30	0,40
	Обед:													
15	Салат из морсой капусты	100,00	3,30	4,40	3,30	72,60	0,0026	0,129	0,0002	0,088	2,56	3,5515	10,965	1,032
197	Щи из свежей капусты со сметаной	300,00	5,23	8,18	12,56	146,41	0,0082	3,639	2,7012	0,015	5,149	3,574	1,0884	0,0945
439	Кура отварная	100,00	26,19	33,57	0,62	180,75	0,0104	0,3174	4,5103	0,0827	2,714	24,243	2,662	0,2356
463	Каша гречневая рассыпчатая	180,00	14,33	11,28	74,18	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,03	0,004	0,9025
332	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		53,95	58,43	151,25	1144,66	0,11	4,17	11,71	0,20	20,81	31,40	14,72	2,80
	Полдник:													
	Пряник	60,00	3,20	10,08	41,10	270,60	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80	0,00	16,80	74,40	8	12000			6800			60
	Итого:		6,40	10,08	83,10	439,00	8,01	12000,00	0,01	0,06	6801,38	3,90	0,60	60,05
	Ужин:													
90	Салат из свеклы с сыром	100,00	4,96	19,00	6,31	216,00	0,0019	0,752	0,0061	0,6716	17,702	11,183	2,312	0,1129
670	Фрикадельки мясные в соусе	115,00	18,06	19,85	17,07	321,45	0,0073	0,3511	3,8099	15,5205	3,8534	3,8978	0,8318	0,0676
472	Пюре картофельное	150,00	3,26	5,04	22,03	146,96	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		32,88	44,79	98,42	941,41	0,05	3,71	6,18	16,21	28,50	24,70	6,41	0,58
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,40	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		129,35	143,11	539,15	3756,57	8,21	12008,41	25,11	16,89	6913,40	126,79	32,91	63,85

№ ТК, ТТК	День№18	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо куриное отварное в крутую	40,00	5,08	4,60	0,28	62,80								
257	Каша пшонная	200,00	21,65	14,10	107,88	646,60	0,0691	0,195	2,7033	0,006	22,197	13,68	2,1024	0,4215
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		37,06	32,05	184,25	1169,50	0,09	0,39	7,21	0,19	42,40	36,60	5,51	0,65
	Обед:													
139	Суп с макаронными изделиями с кури	300,00	7,14	6,50	24,87	139,64	0,0156	2,016	1,3517	0,0244	2,276	9,306	2,5992	0,1568
732	Котлета рубленная из курицы	100,00	16,55	20,54	15,16	313,82	0,0116	0,167	3,6059	15,045	5,09	15,65	1,8592	0,1688
348	Рагу овощное	200,00	3,00	8,38	18,22	161,37	0,0122	3,1808	4,9502	4,5229	4,0856	5,9053	1,9119	0,1229
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,20	0,20	17,90	72,50	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
9	Салат Пестрый	100,00	1,49	5,10	7,14	81,14	0,0034	5,675	0,0015	0,2234	4,016	0,196	0,14	0,0581
	Итого:		32,69	41,72	120,69	946,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,20	2,50	24,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,40	0,00	10,67	44,33	0,004	1			3,8			0,46
	Итого:		5,00	2,50	59,97	304,63	0,01	1,00	0,01	0,06	5,18	3,90	0,60	0,51
	Ужин:													
10	Салат Хрустящий	100,00	1,98	5,24	11,85	105,13	0,1668	21,28	0,006	0,232	361,955	0,79	0,6	3,09
375	Бефстроганов из говядины	100,00	16,18	20,82	6,15	109,00	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,33	11,28	74,18	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		39,09	38,24	145,18	941,73	0,25	21,95	7,66	6,26	370,81	4,46	1,34	4,31
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		118,88	120,27	518,54	3466,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№19	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	,0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
161	Вермишель молочная	250,00	5,90	5,80	21,30	162,30	0,0084	0,1625	0,9026	0,002	15,5325	11,31	1,70508	0,0554
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		16,48	18,73	90,55	598,23	0,03	0,36	5,41	0,18	35,73	31,61	5,11	0,20
	Обед:													
10	Салат из свежей капусты с чесноком	100,00	1,47	15,08	8,79	177,50	0,163	22,8		0,66	363,432	0,03		3,0512
138	Суп гороховый на мясном бульоне	300,00	8,92	7,19	23,59	195,02	0,028	1,38	2,7002	0,0144	4,2	4,356	1,5504	0,2364
375	Бефстроганов из отварного мяса	100,00	16,18	20,82	6,15	160,67	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
36	Каша перловая с овощами рассыпчата	150,00	14,20	6,57	101,52	193,00	0,0188	0,115	3,0375	0,1736	6,276	49,1745	6,1287	0,2821
66	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	29,62	96,10	0,0014	20	0,0163	0,076	1,26	0,34	0,34	0,066
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		45,74	50,92	207,06	1000,48	0,24	44,68	8,91	6,94	382,17	57,27	8,75	4,14
	Полдник:													
295	Сырники с морковью с повидлом	120,00	16,46	13,25	32,79	252,00	0,0078	0,1675	0,6798	18,9273	18,561	21,1195	2,5356	0,0673
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Банан	200,00	2,90	0,10	38,40	178,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		20,76	13,35	96,39	524,00	0,02	2,17	0,68	18,93	20,16	21,12	2,54	0,07
	Ужин:													
20	Салат из разных овощей	100,00	1,49	15,18	8,15	176,12	0,0073	0,98	0,0008	0,6661	1,684	2,758	1,028	0,0663
542	Шницель рыбный	100,00	15,80	12,55	3,30	82,20	0,0127	0,2229	6,751	18,0439	5,463	23,588	5,223	0,0998
442	Макароны отварные	180,00	21,53	9,79	132,34	702,60	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,24	0,0032	0,4006
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		45,42	38,42	196,79	1217,92	0,07	1,49	10,35	18,72	15,02	26,59	6,25	0,85
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		133,45	127,18	599,25	3445,03	0,36	48,84	25,35	44,77	474,32	153,87	25,53	5,27

№ ТК, ТТК	День№20	11-18л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,36	5,46	0,00	70,58	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
296	Пудинг творожный	170,00	24,70	16,40	46,10	433,90	0,0111	0,0779	1,8075	6,0482	26,563	32,708	4,1971	0,1147
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,0006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		40,64	27,54	115,22	874,42	0,02	0,33	1,82	6,18	66,15	61,88	8,27	0,24
	Обед:													
8	Салат Лето	100,00	0,81	4,10	4,90	60,20	0,1319	20,944	0,0048	0,1856	89,2088	0,632	0,48	2,4498
151	Суп-лапша домашняя	300,00	7,20	8,20	18,60	153,00	0,0066	0,136	2,2514	37,516	1,315	5,89	0,832	0,074
63	Фрикадельки из птицы	100,00	15,20	21,70	6,90	223,00	0,0092	0,1631	4,5058	0,047	4,529	14,58	1,658	0,1512
202	Капуста отварная с маслом сливочным	200,00	4,00	11,00	10,30	157,70	0,005	7,335	6,75	0,015	8,184	0,45	0,006	0,1008
588	Компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,00	19,90	74,80					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20								
	Итого:		31,51	46,00	98,00	846,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
1098	Ватрушка со сметаной	80,00	7,20	7,50	41,10	132,80	0,0146	0,0358	1,1105	75,7164	5,7036	7,7157	1,3099	0,0705
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Банан	200,00	3,00	0,20	38,40	178,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		11,60	7,70	104,70	404,80	0,02	2,04	1,11	75,72	7,30	7,72	1,31	0,07
	Ужин:													
12	Салат Свеколка	100,00	1,70	5,20	27,30	146,00	0,0063	0,67	0,0001	0,2267	4,494	6,116	2,524	0,1703
28	Картофель запеченный с колбасными	300,00	11,80	20,30	44,90	411,40	0,0265	2,488	2,2525	7,5446	5,065	17,419	4,174	0,218
	изделиями с соусе сметанном													
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		20,10	26,40	125,20	814,40	0,05	3,17	2,25	7,77	11,82	23,54	6,70	0,62
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,46	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		108,89	113,40	451,58	3044,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

ТТК	День№21	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	Минеральные вещества, мг							
	Наименование блюд						B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,13	7,25	0,09	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
284	Омлет натурльный	105,00	11,11	17,40	2,10	209,70	0,0013	0,039	4,5007	0,01	3,84	3	0,424	0,005
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,63	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	100,00	7,40	2,90	51,40	261,30	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		21,82	30,33	71,31	645,63	0,02	0,23	9,00	0,19	24,04	23,30	3,83	0,15
	Обед:													
8	Салат Витаминный	100,00	1,12	15,14	5,52	165,00	0,0032	2,225	0,0001	0,669	2,925	0,305	0,255	0,0863
132	Суп из овощей со сметаной	310,00	4,90	8,25	13,74	149,84	0,0106	2,554	2,7017	0,0192	3,652	5,524	1,8294	0,0959
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,10	0,32	208,80	0,00023			0,000484	0,04235	0.19239	0,0242	0,002178
472	Пюре картофельное	200,00	4,36	6,72	29,37	185,06	0,0218	3,459	3,1512	0,0241	5,478	12,828	4,3558	0,1583
932	Компот из изюма	200,00	0,46	0,00	21,94	89,64	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	120,00	4,30	1,00	37,40	178,20	0,024				4,2			0,468
	Итого:		23,94	50,20	108,30	976,54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
ттк/778	Булочка Осенияя	100,00	5,68	7,25	39,51	245,96	0,0269	0,046	5,4004	96,023	4,498	7,6645	1,3088	0,0912
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	8	12000			6800			60
	Итого:		19,66	13,65	74,19	426,00	8,01	12000,17	0,68	18,93	6818,56	21,12	2,54	60,07
	Ужин:													
7	Салат из овощей с редисом	100,00	0,82	5,14	3,28	61,11	0,0036	1,975	0,0085	0,2394	2,636	1,986	1,1	0,0787
43	Суфле Рыбка из горбуши	100,00	15,61	16,06	14,00	198,00	0,0198	0,167	6,302	0,106	3,846	13,9	2,0856	0,0898
257	Каша пшенная молочная вязкая	200,00	21,65	14,10	107,88	645,60	0,0691	0,195	2,7033	0,006	22,197	13,68	2,1024	0,4215
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	100,00	6,60	0,90	38,00	199,00	0,02				2,3			0,19
	Итого:		44,68	36,20	178,15	1161,71	0,11	2,63	9,01	0,35	31,80	29,57	5,29	0,87
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	180,00	5,04	5,76	8,40	104,40	0,0054	0,144	0,004		21,24	17,28	2,88	0,018
	Итого:						0,01	0,14	0,00	0,00	21,24	17,28	2,88	0,02
	Всего:		115,14	136,14	440,35	3314,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»
Филиал Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области
в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе
Полевской и в Сысертском районе»

620130, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. 8-е Марта, дом 177 А
тел. (343)210-94-37, E-mail:mail_15@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 01941785, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/667402001

АТТЕСТАТ АККРЕДИТАЦИИ ОРГАНА ИНСПЕКЦИИ
№ RA.RU.710069 от 28 июля 20[illegible] год

Утверждаю
Главный врач филиала Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе», заместитель руководителя органа инспекции

Д.М.Шашмурин

«24» 01 2018 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 02-15-12/165

Заключение составлено 24.01.2018 г. 13 часов 00 минут

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе» 620130, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. 8-е Марта, дом 177 А.

На основании предписания о проведении экспертизы № 01-15-12/276 от 18.01.2018г (вх. №02-15/272 от 18.01.2018г)

Территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе

специалистом:

Никифорова Людмила Юрьевна	Врач по гигиене детей и подростков филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»	Сертификат специалиста по общей гигиене № 0166180316313 от 02.06.2015г., выдан ГБОУ ВПО УГМУ Минздрава России

с 18.01.2018г по 24.01.2018г.

проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза документации: примерного 21-дневного меню, предназначенного для воспитанников в возрасте с 7-11 лет, 11-18 лет

в отношении:
Государственного казенного образовательного учреждения Свердловской области «Сысертская школа-интернат, реализующая адаптивные основные общеобразовательные программы»
620130, Свердловская область, г. Сысерть, пос. Школьный, ул. Пионерская
на объекте:

Сысертская школа-интернат, реализующая адаптивные основные общеобразовательные программы	620130, Свердловская область, г.Сысерть, пос.Школьный, ул.Пионерская

Материалы для проведения экспертизы представил:
Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе
620130, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. 8-е Марта, дом 177 А

Материалы поступили «18» января 2018 г.
Рассмотрев материалы

1. 21-дневное меню, предназначенное для воспитанников в возрасте с 7-11 лет, 11-18 лет;
2. Технологические карты кулинарных изделий (блюд);

УСТАНОВЛЕНО:

1. Данные учета субъекта права

1.	наименование	Государственное казенное образовательное учреждение Свердловской области «Сысертская школа-интернат, реализующая адаптивные основные общеобразовательные программы»
2.	адрес	624021, Свердловская область, Сысертский район. п. Школьный, Пионерская ул.
3.	дата регистрации	01.09.1999
4.	ИНН	6652007377
5.	ОКПО	33913498
6.	ОГРН	1036602420381
7.	организационно-правовая форма	Учреждения
8.	вид собственности	Собственность субъектов РФ

9.	наличие ППК	есть
10.	ОКВЭД	85.13
11.	группировка предпринимательства	бюджетные организации
12.	руководитель: ФИО, должность	Фрик Валерий Давидович, директор
13.	телефон, факс, e-mail	(274)22398 факс 21818

2. Данные учета объектов

Данные по объекту							
1.	наименование	Сысертская школа-интернат, реализующая адаптивные основные общеобразовательные программы					
2.	адрес	624021, Свердловская область, Сысертский район, п. Школьный, Пионерская ул.					
3.	ОКВЭД	85.13 Образование основное общее					
4.	ОКОНХ						
5.	классификация предприятия розничной торговли						
6.	наличие ППК	есть					
7.	наличие ИИИ	нет					
8.	руководитель: ФИО, должность	Фрик Валерий Давидович, директор					
9.	телефон, факс, e-mail	(274)22398 факс 21818					
10.	контактная информация						
11.	численность населения под влиянием деятельности объекта	условия труда	продукция	работы и услуги	сбросы	выбросы	загрязнение почвы
	все жители	12	0	40	0	0	0
	женщины	10	0	0	0	0	0
	дети до 14 лет	0	0	20	0	0	0

Предмет проверки		
№ п/п	наименование НД	пункты НД
1.	СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.	6.1, 6.2, 6.3, 6.4, 6.5, 6.6, 6.7, 6.8, 6.9, 6.10, 6.11, 6.12, 6.13, 6.14, 6.15, 6.16, 6.17, 6.18, 6.19, 6.20, 6.21, 6.22
2.	Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"	ст.2.п.1., ст.28.п.2..

Описательная часть

Проведена экспертиза примерного 21-дневного меню, предназначенное для воспитанников возрасте с 7-11 лет, 11-18 лет, представленное Государственным казенным образовательным учреждением Свердловской области «Сысертская школа-интернат, реализующая адаптивные основные общеобразовательные программы» утвержденное директором В.Д.Фрик.

В рецептурах блюд, включенных в примерное меню, используются разрешенные в питании детей продовольственные продукты. Предусмотрено пятиразовое питание, включающее в себя завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин.

С учетом возраста обучающихся в предоставленных меню соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд. Для воспитанников в возрасте с 7 до 11 лет: каша, омлет, запеканка – 150 г., напитки – 200 г., салат – 100 г., суп – 250 г., мясо, котлета – 100 г., гарнир – 150 г., для воспитанников в возраст с 11 лет и старше: каша, омлет, запеканка – 200 г., напитки – 200 г., салат – 100 г., суп – 300 г., мясо, котлета – 100 г., гарнир – 200 г

Меню составлено с учетом удовлетворения физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии детей в возрасте с 7 до 11 лет, а именно: суточное количество белка в среднем за 10 дней составляет 112г., при потребности в белках 92 г.; жиров – 109 г., при потребности в жирах 94 г.; углеводы – 437г., при потребности в углеводах 402г. Суточная калорийность рациона в среднем за 10 дней составила 3080 ккал, при энергетической ценности – 2822 ккал в сутки.

Меню составлено с учетом удовлетворения физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии детей в возрасте с 11 лет и старше, а именно: суточное количество белка в среднем за 10 дней составляет 121г., при потребности в белках – 108 г.; жиров – 124 г., при потребности – 110 г.; углеводы – 500г., при потребности в углеводах – 458г. Суточная калорийность рациона в среднем за 10 дней составила 3339 ккал, при энергетической ценности – 3256 ккал в сутки.

Соотношение белков, жиров, углеводов в сутки в среднем за 10 дней равно 1:1:4, что соответствует

оптимальному соотношению, или в процентном отношении от калорийности: белки – 14% при норме 10-15%, жиры – 29% при норме 30-32%, углеводы – 56% при норме 55-60%. Рекомендуемый суточный набор пищевых продуктов для организации питания детей соответствует заявленному возрасту.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности продуктов.

Примерное меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности продуктов, информацию о содержании витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, приведены ссылки на рецептуры блюд и кулинарных изделий. В суточном рационе питания соотношение кальция к фосфору составляет 1:1,5.

В примерном меню отсутствует повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

Питание воспитанников соответствует принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат), первое горячее блюдо, второе горячее блюдо, напиток. Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями, фрукты, запеканки. Ужин включает рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, порционные овощи, винегреты и горячие напитки. Второй ужин включает молоко, кисломолочные налитки.

. В примерных меню предусмотрено ежедневное использование в питании детей: молока, кисломолочных напитков, мяса, картофеля, овощей, фруктов, хлеба, круп, сливочного и растительного масла, сахара, соли.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания проводится их замена на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

Нарушения требований НД не установлено

3. Выводы:

Документация: Примерное 21-дневное меню, предназначенное для воспитанников возрасте с 7-11 лет, 11-18 лет, представленное Государственным казенным образовательным учреждением Свердловской области «Сысертская школа-интернат, реализующая адаптивные основные общеобразовательные программы»

соответствует / ~~не соответствует~~ требованиям

- СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»
- Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения"

Экспертное заключение составлено:

Врач по гигиене детей и подростков филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, городе Полевской и Сысертском районе»

Никифорова Людмила Юрьевна

К заключению прилагаются

Рассмотренный пакет документов передан в Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в Чкаловском районе города Екатеринбурга, в городе Полевской и в Сысертском районе.

Экспертное заключение получил Врач 08.02. 2018г. Котельникова Р.А.

должность подпись ФИО

руководитель (должностное лицо, уполномоченное руководителем) юридического лица или индивидуального предпринимателя

№ ТК, ТТК	День№1	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша пшеничная молочная вязкая	150,00	25,99	9,70	106,60	595,90	0,0331	0,1195	2,2547	0,815	51,885	47,4	8,852	0,2875
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,00	114,90	0,0064	0,196	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,01275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		40,82	28,53	161,98	1043,88	0,05	0,37	6,77	0,84	91,71	79,50	12,93	0,51
	Обед:													
219	Суп из рыбных консервов	250,00	6,90	4,70	20,00	150,80	0,0136	1,65	2,2505	0,0145	1,85	5,08	1,867	0,1045
449	Плов из куры	250,00	34,17	33,50	62,30	688,40	0,0447	0,676	2,7122	0,0865	6,969	25,093	3,0624	0,4625
648	Напиток яблочно-лимонный	200,00	0,32	0,00	20,72	84,18	0,0009	0,37	0,0001	0,005	0,0592	0,275	0,225	0,064
	Хлеб ржаной	80,00	2,88	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
7	Салат из овощей средисом	80,00	0,80	4,02	3,46	48,88	0,0029	1,595	0,0071	0,1921	2,159	1,582	0,895	0,0626
	Итого:		45,07	42,92	131,38	1091,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
244	Запеканка морковно-творожная	120,00	11,50	10,80	27,50	256,70	0,0082	0,3593	2,2536	3,7748	16,21	14,9225	1,907	0,0735
	со сгущенным молоком													
	Сок фруктовый	200,00	5,60	6,40	8,20									
	Итого:		17,10	17,20	35,70	256,70	0,01	0,36	2,25	3,77	16,21	14,92	1,91	0,07
	Ужин:													
81	Салат из свежей капусты	80,00	1,20	4,00	7,50	72,30	0,0024	2,8804		0,176	3,2578	0,006		0,0447
49	Зразы Верх-исетские	75,00	16,60	20,40	4,70	247,00	0,0016	0,1065	4,0501	7,511	1,216	1,73	0,2936	0,0163
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1086	9,621	3,2669	0,1187
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		25,90	30,00	77,70	673,40	0,04	5,59	6,41	7,71	10,85	11,36	3,56	0,41
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	6,40	8,20	118,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,60	6,40	8,20	118,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		134,49	125,05	414,96	3183,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№2	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	170,00	28,88	19,30	36,10	439,50	0,0093	0,092	2,2595	7,5535	29,98	36,915	4,207	0,081
1011	Чай с сахаром с молоком	200,00	4,80	4,80	22,00	116,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		39,31	33,53	96,78	817,61	0,02	0,17	6,76	7,69	38,19	46,59	5,89	0,26
	Обед:													
81	Салат из свежей капусты	80,00	1,20	4,00	7,50	72,30	0,0024	2,8804		0,176	3,2578	0,008		0,0447
138	Суп картофельный с бобовыми	250,00	7,80	6,30	19,60	167,00	0,0234	1,15	2,2502	0,012	3,5	3,63	1,292	0,197
463	Каша гречневая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
732	Котлета рубленная из курицы	50,00	8,10	10,20	7,50	156,00	0,0116	0,167	3,6059	15,045	5,09	15,65	1,8592	0,1688
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,20	205,00					0,06			
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		35,60	32,50	182,80	1189,70	0,11	4,20	10,36	15,24	17,64	19,59	3,16	1,63
	Полдник:													
75	Пицца овощная	80,00	8,70	12,90	34,50	273,60	0,0145	1,3465	4,0286	60,1812	11,9718	10,2622	1,7341	0,0977
628	Чай с сахаром	200,00	0,25	0,00	12,11	49,30	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Апельсин	200,00	1,80	0,00	16,80	77,73								
	Итого:		10,75	12,90	63,41	400,63	0,01	1,36	4,03	60,18	12,51	10,26	1,73	0,18
	Ужин:													
20	Салат из разных овощей	80,00	1,27	12,10	6,40	103,76	0,0058	0,781	0,0007	0,5329	1,331	2,2064	0,8224	0,0526
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,20	0,32	205,60	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,144
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
65	Напиток Здоровье	200,00	0,00	0,00	26,02	104,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		32,97	38,80	171,94	1139,36	0,06	1,11	2,25	0,59	10,26	15,37	2,74	0,72
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	5,60	6,40	8,20	116,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,60	6,40	8,20	116,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		124,23	124,13	523,13	3663,30	0,22	6,99	23,40	83,70	102,20	111,01	16,71	2,81

№ ТК, ТТК	День№3	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,06	7,20	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
35	Каша Дружба молочная вязкая	150,00	15,20	11,70	85,20	509,90	0,0495	0,195	2,2533	0,006	21,9833	13,65	2,102	0,2916
	Яйцо куриное отварное в крутую	40,00	5,00	4,60	0,28	62,80								
4025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
6	Батон	75,00	2,22	0,87	15,42	60,30	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		25,28	27,57	125,63	831,80	0,06	0,39	6,76	0,14	41,71	34,95	5,18	0,49
	Обед:													
10	Салат Хрустящий	80,00	1,50	4,20	9,40	84,10	0,1335	17,024	0,0048	0,1856	289,564	0,632	0,48	2,472
110	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250,00	4,50	7,40	12,60	136,10	0,0056	1,969	2,2521	0,0186	4,224	4,308	1,694	0,1099
48	Кнели из говядины	55,00	8,70	12,50	2,60	158,70	0,0017	0,0273	3,1505	0,007	2,78	2,1	0,2968	0,011
210	Капуста тушенная	150,00	3,60	6,70	15,80	140,90	0,007	7,17	4,0618	4,5172	8,159	1,574	0,5066	0,1248
933	Компот из сухофруктов	200,00	2,40	0,40	59,30	74,80					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		23,50	31,90	124,60	713,40	0,16	26,19	9,47	4,73	307,59	8,61	2,98	3,04
	Полдник:													
79	Ватрушка со сметаной	65,00	5,90	6,10	33,60	189,10	0,0196	0,0275	0,9025	61,519	4,7565	6,1565	1,0468	0,0594
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Банан	200,00			23,00	75,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		6,72	6,26	82,80	374,10	0,03	2,03	0,90	61,52	6,36	6,16	1,05	0,06
	Ужин:													
5	Салат Рыжик	80,00	4,70	16,00	3,82	178,40	0,0029	0,2674	0,0032	0,5312	9,271	4,576	0,456	0,0391
680	Запеканка картофельная	250,00	20,80	24,50	43,10	477,00	0,0239	3,85	4,5006	7,5318	2,697	12,388	4,554	0,1872
549	с отварным мясом, соусом молочным													
628	Чай с сахаром	200,00	0,20		15,00	61,70	0,0001				0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,60	41,10	90,42	866,30	0,04	4,12	4,50	8,06	14,23	16,96	5,01	0,46
	2 ужин:													
	Кисломолочный напиток	150,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	0,14	0,0044		24	18	2,8	0,02
	Итого:		5,80	5,00	8,00	106,00	0,01	0,14	0,00	0,00	24,00	18,00	2,80	0,02
	Всего:		91,90	111,83	431,45	2891,60	0,31	32,87	21,64	74,46	393,88	84,68	17,02	4,06

№ ТК, ТТК	День №4	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,03	0,004	0,002
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша ячневая молочная вязкая	150,00	16,00	10,60	88,60	515,80	0,0377	0,195	2,7033	0,1815	27,519	53,811	7,9524	0,2283
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	150,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		29,55	21,28	152,45	870,68	0,05	0,45	7,21	0,33	67,34	85,64	12.03	0,45
	Обед:													
133	Филе сельди с отварным картофелем	80,00	6,00	5,80	13,30	13,90	0,0098	1,64	0,0002	0,2282	0,82	4,766	1,886	0,0738
129	Рассольник Ленинградский	250,00	5,20	7,50	18,30	163,60	0,0119	1,904	2,2528	0,027	2,81	7,355	2,337	0,111
690	Голубцы с мясом и рисом	250,00	20,70	18,40	31,10	374,90	0,0178	6,745	2,7	0,0104	9,226	1,456	0,3101	0,1814
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,20	205,40					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,72	24,90	118,80		28						3,12
	Итого:		36,10	32,52	136,80	876,60	0,04	38,29	4,95	0,27	12,92	13,58	4,53	3,49
	Полдник:													
	Печенье	30,00	1,90	5,00	20,50	83,15	0,003		0,004	0,03	0,59	1,95	0,3	0,024
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Груша	200,00	0,80	0,00	21,40	88,80	0,004	1			3,8			0,45
	Итого:		3,52	5,16	68,10	281,95	0,01	1,00	0,00	0,03	4,39	1,95	0,30	0,47
	Ужин:													
9	Салат Пестрый	80,00	1,19	4,00	5,70	64,90	0,0027	4,54	0,0012	0,1787	3,2128	0,1568	0,112	0,0465
42	Котлета рыбная "Лада"	80,00	10,90	8,50	8,40	155,20	0,009	0,1086	1,8007	12,1978	3,6136	14,9376	3,3232	0,0695
372	Картофель запеченный в сметанном соусе	150,00	5,90	9,40	31,60	235,70	0,0208	3,124	2,2551	11,2795	9,03	14,01	4,162	0,159
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				17,7			0,1425
	Итого:		22,89	22,50	89,20	663,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		96,26	86,26	453,60	2779,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №5	7-10 л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
161	Суп молочный	250,00	5,90	5,80	21,30	162,60	0,0224	0,195	2,2533	0,1805	20,472	23,595	4,208	0,1342
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		14,33	18,43	84,58	557,38	0,04	0,39	6,76	0,32	40,20	44,89	7,29	0,34
	Обед:													
2	Салат из моркови с яблоком и курагой	80,00	1,11	2,10	20,60	107,50	0,0042	0,402	0,0001	0,0904	2,858	0,136	0,108	0,0906
132	Суп из овощей со сметаной	250,00	4,50	7,40	11,50	132,20	0,0089	2,129	2,2516	0,0166	3,19	4,705	1,5386	0,0803
423	Тефтели из говядины (2 вариант)	115,00	16,20	20,50	14,50	308,20	0,0064	0,24	4,95	12,0158	1,592	2,41	0,4684	0,0541
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
65	Напиток здоровье	200,00	0,00	0,00	16,00	64,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		42,61	37,60	198,20	1307,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,06	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Груша	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,004	1			3,8			0,46
	Итого:		3,30	1,60	89,47	373,87	0,01	1,04	0,00	0,07	3,86	1,98	0,12	0,50
	Ужин:													
8	Салат Лето	80,00	0,80	4,10	4,90	60,20	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
20	Рыба под сырной корочкой	120,00	22,70	23,50	8,19	336,10	0,0238	0,5423	8,5566	6,1725	11,286	25,4825	3,7121	0,1182
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		31,60	33,20	78,59	750,40	0,22	29,61	10,93	6,42	379,45	35,89	7,58	3,53
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		96,04	95,63	457,89	3076,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№6	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,000001		0,045	0,0001	0,0024	0,003	0,00004	0,00002
297	Запеканка творожная со сгущеным молоком	170,00	28,80	19,30	36,10	439,50	0,0093	0,092	2,2592	7,5535	29,98	36,915	4,207	0,081
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,00002	0,00065	1,1E-05		0,06045	0,045	0,007	9,5E-05
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,000083			0,00128	0,01425	0,04875	0,00975	0,0009
	Итого:		37,61	31,51	92,50	810,12	0,01	0,09	2,30	7,55	30,06	37,01	4,22	0,08
	Обед:													
1	Салат из моркови с курагой	80,00	1,30	1,00	22,00	104,80	0,000052	0,0035	1E-06	0,00072	0,02304	0,01263	0,00459	0,00087
223	Суп с макаронными изделиями	250,00	6,50	6,00	20,70	163,60	0,000103	0,01686	0,01127	0,00022	0,0195	0,08305	0,02226	0,00136
439	Птица отварная	75,00	19,50	23,30	0,47	180,75	0,000078	0,002426	7,8E-05	0,0006	0,01987	0,18095	0,01998	0,00176
348	Рагу овощное	150,00	2,20	6,10	13,80	120,20	0,000093	0,02428	0,036	0,03018	0,03185	0,04646	0,014892	0,00095
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10								
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,00016				0,028			0,00312
	Итого:		32,90	37,10	105,05	784,25	0,00	0,05	0,05	0,03	0,12	0,32	0,06	0,01
	Полдник:													
1098	Ватрушка с творогом	80,00	11,00	8,20	35,20	132,80	0,000136	0,000353	0,00811	0,64419	0,07658	0,11565	0,15776	0,00067
	сок фруктовый	200,00	82,00	0,16	26,20	110,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,044
	Итого:		93,80	8,36	82,73	317,47	0,01	2,00	0,01	0,68	3,28	2,32	1,96	0,04
	Ужин:													
60	Винегрет овощной	80,00	1,10	8,10	6,00	1025,00	0,0039	1,216	0,0001	0,3673	2,052	2,2024	0,8184	0,0615
	Биточки диетические	80,00	12,54	5,57	1,96	108,00	0,000013	0,010133	0,0096	2,1E-05	0,01363	0,00064	0,000009	0,00021
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,000579		0,045	0,0001	0,02928	0,003	0,00004	0,00903
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,000004	0,0029			0,0082			0,00091
	Хлеб Пшеничный	50,00	3,30	0,45	19,00	99,50	0,00015				0,01725			0,00143
	Итого:		31,24	25,32	116,06	1761,10	0,00	1,23	0,05	0,37	2,12	2,21	0,82	0,07
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,80	5,00	8,00	106,00	0,008	0,14	0,0044		24	18	2,8	0,02
	Итого:		5,80	5,00	8,00	106,00	0,01	0,14	0,00	0,00	24,00	18,00	2,80	0,02
	Всего:		201,35	107,28	404,34	3778,93	0,03	3,51	2,42	8,64	59,58	59,86	9,86	0,23

№ ТК, ТТК	День№7	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
284	Омлет натуральный	105,00	11,10	17,40	2,10	209,70	0,000013	0,00039	0,045	0,0001	0,0384	0,03	0,00424	0,00005
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Икра кабачковая	100,00	2,00		86,00	123,00								
	Итого:		25,03	27,66	59,07	585,42	0,01	0,25	0,06	0,13	39,62	29,21	4,08	0,13
	Обед:													
8	Салат Лето	80,00	0,81	4,11	4,90	60,20	0,1319	20,944	0,0048	0,1856	69,2088	0,632	0,48	2,4496
110	Борщ со сметаной	250,00	4,42	7,30	12,00	133,20	0,0056	1,969	2,2521	0,0186	4,224	4,306	1,694	0,1099
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,10	0,30	208,80	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,144
202	Капуста отварна с маслом	150,00	3,00	11,00	7,80	144,70	0,005	7,335	6,75	0,015	8,184	0,45	0,006	0,1008
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	96,10	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		20,44	42,21	73,08	761,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
687	Пирожок печеный с яблоком	100,00	5,60	5,00	56,60	295,40	0,0096	0,3748	1,9874	54,3473	1,7043	4,3217	1,038	0,1418
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Мандарины	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	12	7600			7000			20
	Итого:		8,80	5,40	98,00	469,40	12,01	7600,37	1,99	54,35	7001,70	4,32	1,04	20,14
	Ужин:													
11	Салат из свежей капусты с вареной свеклой	80,00	1,11	8,00	8,72	112,00	0,0017	1,928	0,0001	0,3554	2,9744	1,4952	0,7568	0,0705
403	Плов из говядины	250,00	20,40	21,60	45,10	457,70	0,0252	0,355	4,5012	0,016	3,755	1,152	0,344	0,1725
1011	Чай с молоком с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		26,41	30,20	97,32	776,90	0,04	2,36	4,50	0,37	14,99	7,15	1,80	0,48
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		84,88	110,27	334,52	2680,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №8 .	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
257	Каша пшеничная	150,00	22,63	9,50	90,90	521,40	0,02809	0,195	2,2544	0,689	46,632	42,15	7,802	0,2552
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,0+6	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		31,44	21,71	147,30	892,15	0,04	0,39	6,76	0,83	48,30	60,83	10,88	0,37
	Обед:													
16	Салат Бурячок	80,00	0,80	12,00	4,40	130,10	0,0014	0,576	0,0001	5326	2,2392	1,9848	1,0032	0,0782
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	4,40	7,40	9,10	122,20	0,0066	3,004	2,2512	0,013	4,28	3,08	0,922	0,075
45	Котлета Дружба	75,00	14,50	15,80	10,40	243,60	0,0109	0,187	4,9513	10,5618	3,3625	9,404	1,4684	0,0605
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,60	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,625	3,2669	0,1187
932	Компот из кураги	200,00	0,84	0,00	23,18	96,10	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	75,00	2,70	0,60	23,40	111,30	0,01				1,75			0,195
	Итого:		26,44	40,80	92,48	849,90	0,05	6,44	9,57	5336,59	19,00	24,09	6,66	0,60
	Полдник:													
295	Сырники с морковью и повидлом	120,00	15,10	11,50	23,70	252,10	0,0082	0,3593	2,2536	3,7748	16,21	14,9225	1,907	0,0735
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Яблоко	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		15,92	11,66	65,57	436,77	0,01	2,36	2,25	3,81	19,41	17,12	3,71	0,51
	Ужин:													
4	Салат Нежный	80,00	0,80	12,16	5,50	136,30	0,004	0,56	0,0007	0,536	1,498	1,076	0,504	0,091
52	Котлета Аленушкина загадка	75,00	18,40	18,20	8,70	146,25	0,0038	0,3848	2,0252	11,2575	1,5255	2,76	0,6768	0,0302
36	Рис припущенный с овощами	150,00	4,10	6,40	33,80	210,60	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
1011	Чай с молоком с сахаром	200,00	4,80	4,80	22,00	116,00	0,0021	0,075	0,0011		6,54	4,5	0,7	0,0915
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		33,00	42,16	98,50	758,35	0,04	1,13	5,18	11,80	13,96	9,07	2,01	0,48
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	5,00	8,20	106,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		5,60	5,00	8,20	106,00	0,01	0,16	0,00	0,00	23,60	19,20	3,20	0,02
	Всего:		112,40	121,33	412,05	3043,16	0,15	10,48	23,76	5353,04	124,26	130,31	26,46	1,98

№ ТК, ТТК	День №9	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,20	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
296	Пудинг творожный	150,00	24,70	16,40	46,10	433,90	0,0111	0,0779	1,8076	6,0482	26,563	32,708	4,1971	0,1147
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0,0033			0,051	0,57	1,95	0,39	0,036
	Итого:		35,30	25,35	79,94	692,13	0,02	0,33	1,82	6,11	65,29	58,96	7,69	0,19
	Обед:													
8	Салат Витаминный	80,00	0,90	12,10	4,40	131,60	0,0026	1,789	0,0001	0,5352	2,3496	0,244	0,204	0,0692
219	Суп рыбный с горбушей	250,00	11,30	6,90	19,60	187,40	0,0221	1,7787	2,2515	0,0802	2,978	14,028	3,241	0,1351
422	Тефтели из говядины	115,00	117,10	21,10	14,90	321,10	0,0068	0,2712	4,9505	12,0158	4,4	4,57	0,8044	0,0638
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,00	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
648	Напиток яблочно-лимонный	200,00	0,20	0,20	17,90	72,50	0,0009	0,37	0,0001	0,005	0,592	0,275	0,225	0,064
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		150,30	47,90	192,40	1407,40	0,08	4,21	9,45	12,64	17,06	19,27	4,48	0,98
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,80	20,00	90,00	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		3,52	2,56	94,80	405,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Ужин:													
10	Салат Хрустящий	80,00	1,50	4,20	9,40	84,10	0,1335	17,024	0,0048	0,1856	289,564	0,632	0,48	2,472
48	Кнели из говядины	80,00	14,00	20,00	4,20	254,20	0,0028	0,0442	5,0407	0,0112	4,496	3,396	0,4805	0,0178
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015							
463	Каша гречневая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60					1,725			0,1425
	Итого:		34,70	36,00	131,20	1016,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		228,02	116,61	505,39	3607,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №10	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо отварное	40,00	5,00	4,60	0,20	62,80								
257	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	13,00	11,40	83,30	49,40	0,0455	0,195	2,2533	0,005	22,772	13,65	2,102	0,2608
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	50,00	3,70	1,45	25,70	130,65	0,055			0,085	0,95	3,25	0,65	0,06
	Итого:		24,96	27,48	127,05	417,49	0,11	0,39	6,76	0,10	42,02	30,70	4,86	0,34
	Обед:													
	Яблоко	150,00	1,20	0,00	32,00	112,00	0,0045	1,5	0,0008	0,03	2,4	1,65	1,35	0,33
139	Суп с макаронными изделиями с курицей	250,00	6,50	6,00	20,70	163,60	0,0132	1,686	1,1267	0,022	1,95	8,305	2,226	0,136
	Голубцы по-уральски в соусе	150,00	25,90	28,40	6,60	395,10	0,0045	3,6478	3,8265	6,0157	6,319	2,8875	0,5019	0,0694
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,16	0,00	21,94	89,64	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		36,56	35,10	106,14	879,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
75	Пицца овощная	80,00	8,70	12,90	34,50	273,60	0,0145	1,3465	4,0286	60,1812	11,9718	10,2622	1,7341	0,0977
	Сок фруктовый	200,00	1,40		8,20	118,00	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Мандарин	200,00	1,80	0,60	25,20	94,00								
	Итого:		11,90	13,50	67,90	485,60	0,02	1,51	4,03	60,18	35,57	29,46	4,93	0,12
	Ужин:													
5	Салат Рыжик	80,00	4,70	16,00	3,82	178,40	0,0029	0,2674	0,0032	0,5312	9,271	4,576	0,456	0,0391
680	Запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	250,00	20,80	24,50	43,10	477,00	0,0305	5,02	4,5007	4,6707	3,428	15,818	5,885	0,2399
65	Напиток Здоровье	200,00	0,00	0,00	26,01	104,00	0,0007	0,329	0,0001	0,0154	0,4724	0,2926	0,315	0,0456
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,40	41,10	101,43	908,60	0,05	5,62	4,50	5,22	14,90	20,69	6,66	0,47
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	200,00	42,00	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		42,00	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		145,82	121,98	409,57	2777,83	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №11	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
284	Омлет натурльный	105,00	11,10	17,40	2,10	209,70	0,0013	0,039	4,5007	0,01	3,84	3	0,424	0,005
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,10	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	30,00	2,22	0,87	15,42	78,39	0,0033			0,051	0,57	1,95	0,39	0,036
	Итого:		17,40	29,62	33,75	468,99	0,01	0,23	9,00	0,07	22,71	21,37	2,92	0,15
	Обед:													
9	Салат Золотая осень	80,00	0,91	9,70	5,00	112,40	0,0024	1,632	0,0001	0,4274	2,4192	0,7464	0,4368	0,0842
128	Рассольник Домашний со сметаной	250,00	4,90	7,50	15,30	150,40	0,0114	2,629	2,2513	0,0175	3,635	5,69	1,957	0,1065
541	Котлета рыбная из минтая	75,00	10,80	4,90	10,40	136,00	0,0107	0,0517	2,251	10,5212	5,008	15,422	3,35	0,0811
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	11,10	129,00	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		23,21	27,80	88,70	793,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Груша	200,00	0,00	0,00	15,67	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		2,72	1,76	90,47	389,87	0,01	2,04	0,01	0,11	3,80	4,18	1,92	0,48
	Ужин:													
9	Салат Пестрый	80,00	1,19	4,00	5,70	64,90	0,0027	4,54	0,0012	0,1787	3,2128	0,1568	0,112	0,0465
390	Мясо тушенное с овощами	100,00	16,20	16,90	4,40	235,40	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
255	Каша перловая рассыпчатая	150,00	14,00	9,60	100,40	545,20	0,0181		4,95	0,176	5,964	48,78	6,0044	0,2722
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		36,29	31,10	154,00	1052,70	0,04	5,21	8,10	6,38	14,53	52,31	6,85	0,59
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		83,82	95,08	373,97	2792,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День №12	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
257	Каша геркулес	150,00	18,50	15,50	82,40	545,50	0,058	0,195	2,2533	0,005	24,138	13,65	2,102	0,433
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,70	108,60	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,17	38,55	195,90	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		32,43	25,75	139,35	921,10	0,07	0,45	2,26	0,14	63,72	42,83	6,18	0,56
	Обед:													
15	Салат из морской капусты	80,00	3,30	4,40	3,40	70,10	0,0016	0,078	0,0001	0,088	1,56	2,149	6,63	0,624
132	Суп из овощей со сметаной	250,00	4,50	7,40	11,50	132,20	0,0089	2,129	2,2516	0,0165	3,19	4,705	1,5395	0,0803
309	Филе горбуши, тушеное с овощами	110,00	20,20	10,60	2,00	185,10	0,0209	0,2673	2,7029	0,1535	2,826	20,16	3,0524	0,0786
36	Рис припущенный с овощами	150,00	4,10	6,40	33,80	210,60	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
932	Компот из изюма	200,00	0,84		23,18	96,10	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		35,74	29,50	98,78	812,90	0,07	2,59	8,10	0,27	14,70	30,33	12,19	1,28
	Полдник:													
	Пряники	20,00	0,60	0,50	16,20	68,40	0,00089	0,012	0,0016	0,022	0,2	0,66	0,04	0,012
	сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Апельсин	200,00	1,80		16,80	74,40	8	12000			6800			60
	Итого:		3,22	0,66	59,20	252,80	8,00	12000,01	0,00	0,02	6800,20	0,66	0,04	60,01
	Ужин:													
8	Салат Лето	80,00	0,80	4,10	4,90	60,20	0,1319	20,944	0,0048	0,1856	69,2088	0,632	0,48	2,4498
416	Котлета мясная	80,00	13,60	14,00	12,90	234,50	0,0063	0,0234	2,2504	13,506	2,787	2,544	0,398	0,0421
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,00	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
628	Чай с сахаром	200,00			15,00	58,00	0,0001	0,001			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		37,30	25,60	172,00	1077,90	0,18	20,97	4,51	13,70	78,20	3,33	0,88	3,06
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	6,40	7,20	112,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		5,60	6,40	7,20	112,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		114,29	87,91	476,53	3176,70	8,33	12024,13	14,88	14,12	6974,52	91,54	21,69	64,93

№ ТК, ТТК	День №13	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
297	Запеканка творожная с повидлом	170,00	27,60	17,60	27,00	417,50	0,0081	0,072	2,2582	7,5495	23,84	32,535	3,527	0,077
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	4,00	4,10	16,10	114,90	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		37,23	31,13	81,78	794,38	0,02	0,27	6,76	7,69	43,57	53,83	6,61	0,28
	Обед:													
133	Сельдь с отварным картофелем	80,00	6,15	5,80	13,30	130,00	0,0098	1,64	0,0002	0,2282	0,82	4,766	1,886	0,0738
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	4,40	7,40	9,10	122,90	0,0066	3,004	2,2512	0,013	4,28	3,08	0,922	0,075
53	Котлета мясная Здоровье	80,00	14,01	15,10	4,80	211,70	0,0025	0,0956	2,7003	9,006	2,124	1,776	0,2664	0,0208
348	Рагу овощное	200,00	3,00	8,38	18,20	161,30	0,000093	0,02428	0,036	0,03018	0,031852	0,04646	0,014892	0,00095
585	Компот из свежих фруктов	200,00	0,12	0,00	18,34	73,82	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		30,48	37,38	88,64	818,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,80	10,00	41,00	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00						18	2,8	0,02
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		6,00	10,00	87,53	334,97	0,01	2,00	0,01	0,10	4,58	24,10	5,20	0,51
	Ужин:													
	Винегрет овощной	80,00	1,10	8,10	6,00	102,50	0,0039	1,216	0,0001	0,3573	2,052	2,2024	0,8184	0,0615
	Плов из курицы	200,00	24,20	28,20	29,60	470,50	0,0245	0,5616	4,0596	0,0718	4,38	19,612	2,3956	0,2979
	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,20	36,90	79,10	780,20	0,04	2,07	4,06	0,43	8,98	21,81	3,21	0,59
	2 ужин:													
	Кисломолочный напиток	150,00	5,60	6,40	7,20	112,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		5,60	6,40	7,20	112,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		109,51	121,81	344,25	2840,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№14	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	**Масло сливочное**	**10,00**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66,00**	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо куриное отварное в крутую	**40,00**	**5,08**	**4,60**	**0,28**	**62,80**								
161	**Суп молочный**	**250,00**	**5,90**	**5,80**	**21,30**	**162,60**	0,0639	0,195	2,2533	0,005	21,21	13,65	2,102	0,325
1024	**Кофейный напиток с сахаром**	**200,00**	**3,18**	**2,78**	**17,72**	**108,64**	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	**75,00**	**5,55**	**2,18**	**38,55**	**195,98**	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		**19,79**	**22,61**	**77,98**	**596,02**	**0,08**	**0,39**	**6,76**	**0,14**	**40,94**	**32,33**	**5,18**	**0,44**
	Обед:													
1	**Салат из моркови с изюмом**	**80,00**	**1,00**	**1,70**	**23,80**	**114,10**	0,0059	0,288		0,0704	2,5512	1,5512	0,504	0,0799
110	**Борщ со сметаной**	**250,00**	**4,40**	**7,30**	**12,00**	**133,20**	0,0056	1,969	2,2521	0,0186	4,224	4,308	1,694	0,1099
20	**Рыба под сырной корочкой**	**120,00**	**22,70**	**23,50**	**8,10**	**336,10**	0,0238	0,5423	8,5566	6,1725	11,286	9,621	3,2669	0,1187
472	**Пюре картофельное**	**150,00**	**3,20**	**5,00**	**22,00**	**140,00**	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
932	**Компот из изюма**	**200,00**	**0,00**	**0,00**	**16,00**	**64,00**	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	**80,00**	**2,80**	**0,70**	**24,90**	**118,80**	0,016				2,8			0,312
	Итого:		**34,10**	**38,20**	**106,80**	**906,20**	**0,07**	**5,39**	**13,17**	**6,28**	**26,63**	**27,68**	**9,57**	**0,81**
	Полдник:													
1098	**Сдоба Выборгская**	**80,00**	**5,70**	**3,80**	**46,50**	**157,60**	0,0139	0,0325	1,0446	72,014	4,1117	6,4481	1,1189	0,0645
	Сок фруктовый	**200,00**	**0,82**	**0,16**	**26,20**	**110,00**								
	Мандарины	**200,00**	**1,80**	**0,60**	**16,20**	**80,00**	12	7600			7000			20
	Итого:		**8,32**	**4,56**	**88,90**	**347,60**	**12,01**	**7600,03**	**1,04**	**72,01**	**7004,11**	**6,45**	**1,12**	**20,06**
	Ужин:													
424	**Биточик паровой**	**80,00**	**15,60**	**15,60**	**7,90**	**212,00**	0,0035	0,0221	1,3504	0,003	2,434	1,62	0,2392	0,0289
463	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150,00**	**14,30**	**11,20**	**74,10**	**470,60**	0,0679		4,5	0,001	2,928	0,3	0,004	0,9025
549	**Соус молочный**	**50,00**	**1,40**	**1,45**	**0,40**	**22,10**	0,0015	0,0325	1,3506	4,503	3,1275	2,598	0,3992	0,0069
629	**Чай с сахаром с лимоном**	**200,00**	**0,00**	**0,00**	**15,00**	**58,00**	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	**75,00**	**4,90**	**0,60**	**28,50**	**149,20**	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		**36,20**	**28,85**	**125,90**	**911,90**	**0,09**	**0,34**	**7,20**	**4,51**	**11,03**	**4,52**	**0,64**	**1,17**
	2 ужин:													
	Кисломолочный напиток	**150,00**	**5,80**	**5,00**	**8,20**	**106,00**	0,006	0,16	0,0044		23,6	19,2	3,2	0,02
	Итого:		**5,80**	**5,00**	**8,20**	**106,00**	**0,01**	**0,16**	**0,00**	**0,00**	**23,60**	**19,20**	**3,20**	**0,02**
	Всего:		**104,21**	**99,22**	**407,78**	**2867,72**	**12,26**	**7606,32**	**28,18**	**82,94**	**7106,31**	**90,17**	**19,71**	**22,50**

№ ТК, ТТК	ДЕНЬ№15	7-11					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,066	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
35	Каша Дружба молочная вязкая	150,00	15,20	11,70	85,30	509,90	0,0495	0,195	2,2533	0,005	21,9833	13,65	2,102	0,2916
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		28,75	22,38	149,15	909,78	0,06	0,46	2,26	0,14	61,57	45,45	6,18	0,51
	Обед:													
16	Салат из свежей капусты	80,00	0,80	12,00	4,40	130,00			0,0001		2,052			0,0615
219	Суп из рыбных консерв	250,00	11,30	6,90	19,60	187,40	0,0221	1,7787	2,2515	0,0802	2,978	14,028	3,241	0,1351
74	Пица с сосисками	150,00	14,10	23,50	34,70	408,00	0,021	0,528	2,7702	50,8118	14,6346	17,4376	2,6339	0,1605
588	Компот из сухофруктов	200,00	1,40	0,10	49,02	205,00					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		30,40	43,20	132,62	1049,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Вафли	60,00	1,90	1,60	48,60	205,20	0,0024	0,036	0,0048	0,066	0,6	1,98	0,12	0,036
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		4,10	1,60	95,13	373,87	0,01	2,04	0,01	0,11	3,80	4,18	1,92	0,48
	Ужин:													
3	Салат из моркови с изюмом и яблоками	80,00	0,96	1,70	22,30	108,40	0,0052	0,35		0,0722	2,304	1,2632	0,459	0,0868
416	Котлета мясная	80,00	13,60	14,00	12,90	234,50	0,0053	0,0234	2,2504	13,505	2,787	2,544	0,398	0,0421
323	Картофель отварной	150,00	3,10	4,90	25,10	158,00	0,0185	3,075	2,7006	0,0214	1,6815	9,0975	3,5387	0,1396
620	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		22,56	21,20	103,80	708,10	0,04	3,46	4,95	13,60	9,04	12,90	4,40	0,50
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		90,01	93,18	487,75	3127,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№16	6-10 т.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,13	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
18	Творожный батончик со сгущ. Молоком	150,00	28,30	18,00	51,20	486,40	0,012	0,1575	2,2586	20,4496	32,2418	37,0021	4,2496	0,1449
1025	Какао на молоке с сахаром	200,00	2,80	3,20	24,60	132,80	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		36,73	30,63	114,48	881,31	0,03	0,35	6,76	20,63	52,44	59,92	7,65	0,38
	Обед:													
60	Винегрет овощной	80,00	1,10	8,10	6,00	102,50	0,0049	1,52	0,0001	0,4466	2,565	2,753	1,023	0,0769
167	Суп-пюре из разных овощей	250,00	3,70	6,80	13,50	131,90	0,0106	2,0425	2,7024	9,0153	9,418	7,99	1,7334	0,0926
411	Бифштекс рубленный	70,00	17,30	20,00	0,40	250,80	0,0003	0,0088	3,1501	0,007	0,9792	0,8184	0,0974	0,0021
36	Рис припущенный с овощами	150,00	4,10	6,40	33,80	210,60	0,0186	0,1125	3,15	0,0088	2,6685	0,732	0,1288	0,122
585	Компот из свежих фруктов	200,00	1,00	0,00	28,00	116,00	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,024				4,2			0,468
	Итого:		30,00	42,00	106,60	930,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
	Печенье	60,00	3,80	10,00	41,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
644	Молоко кипяченое	200,00	5,60	6,40	8,20	116,00	0,008	0,26	0,0044		24	18	2,8	0,02
	Яблоко	200,00	0,80	0,00	21,33	74,67	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		10,20	16,40	70,63	356,97	0,02	2,26	0,01	0,10	28,58	24,10	5,20	0,51
	Ужин:													
7	Салат из овощей с редисом	80,00	0,60	4,10	2,60	49,90	0,0036	1,975	0,0085	0,2394	2,636	1,986	1,1	0,0787
54	Биточик диетический	80,00	12,30	11,70	1,80	162,90	0,0013	1,0133	0,9599	0,0021	1,3632	0,064	0,0009	0,0207
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0324		3,6	0,008	4,752	0,024	0,0032	0,4006
628	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,02				2,3			0,19
	Итого:		35,80	23,30	158,60	996,80	0,06	3,28	4,57	0,25	11,87	2,07	1,10	0,78
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		116,93	117,13	457,36	3252,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№17	7-10 л.					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
257	Каша манная	200,00	20,40	10,70	121,80	667,00	0,0278	0,195	2,7033	0,2391	21,267	26,889	4,8996	0,173
1025	Какао напиток с сахаром	200,00	5,30	5,40	27,00	132,80	0,0064	0,196	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		31,33	25,53	187,48	1061,78	0,04	0,39	7,21	0,38	40,99	48,18	7,98	0,37
	Обед:													
15	Салат из морской капусты	80,00	3,30	4,40	3,40	70,10	0,0016	0,078	0,0001	0,088	1,56	2,149	6,63	0,624
197	Щи из свежей капусты со сметаной	250,00	4,40	7,40	9,10	122,20	0,0066	3,004	2,2512	0,013	4,28	3,08	0,922	0,075
439	Кура отварная	75,00	19,50	23,30	0,45	289,70	0,0078	0,2426	2,2577	0,0595	1,987	18,095	1,998	0,1762
463	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	14,30	11,20	74,10	470,60	0,0579		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
932	Компот из кураги	200,00	0,60	0,00	23,18	125,30	0,002	0,08			3,26			0,07
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		44,90	47,00	135,13	1196,70	0,09	3,40	9,01	0,17	16,82	23,62	9,55	2,16
	Полдник:													
	Пряник	60,00	3,40	10,80	41,10	166,30	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80	0,00	16,67	74,40	8	12000			6800			60
	Итого:		6,60	10,80	82,97	334,70	8,01	12000,00	0,01	0,06	6801,38	3,90	0,60	60,05
	Ужин:													
90	Салат из свеклы с сыром	80,00	3,97	16,20	5,40	183,30	0,0015	0,6016	0,0049	0,5813	14,1616	8,9484	1,8496	0,0903
670	Фрикадельки мясные в соусе	115,00	18,00	19,80	17,00	321,40	0,0073	0,3511	3,8099	15,5205	3,8534	3,8978	0,8316	0,0676
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,5943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,2669	0,1187
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,07	41,60	87,90	858,80	0,04	3,56	6,18	16,12	24,39	22,47	5,95	0,51
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		117,10	129,73	500,53	3538,98	8,19	12007,47	22,41	16,73	6901,28	112,58	26,48	63,10

№ ТК, ТТК	День№18	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	**Масло сливочное**	**10,00**	**0,08**	**7,25**	**0,13**	**66,00**	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
	Яйцо куриное отварное в крутую	**40,00**	**5,00**	**4,60**	**0,28**	**62,80**								
257	**Каша пшонная**	**150,00**	**17,50**	**12,10**	**86,90**	**646,60**	0,0539	0,195	2,2533	0,005	21,21	13,65	2,102	0,325
1025	**Какао напиток с сахаром**	**200,00**	**2,80**	**3,20**	**24,60**	**132,80**	0,0064	0,195	0,0033	0,0012	18,06	16,12	2,1	0,109
	Батон	**75,00**	**5,55**	**2,18**	**38,55**	**195,98**	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,09
	Итого:		**30,93**	**29,33**	**150,46**	**1104,18**	**0,07**	**0,39**	**6,76**	**0,14**	**40,94**	**34,95**	**5,18**	**0,53**
	Обед:													
139	**Суп с макаронными изделиями с курицей**	**250,00**	**6,50**	**6,00**	**20,70**	**163,60**	0,0132	1,686	1,1267	0,022	1,95	8,305	2,226	0,136
732	**Котлета рубленная из курицы**	**100,00**	**16,50**	**20,50**	**15,10**	**313,80**	0,0116	0,167	3,6059	15,045	5,09	15,65	1,8592	0,1686
348	**Рагу овощное**	**150,00**	**2,20**	**6,10**	**13,80**	**120,20**	0,0093	2,428	3,6001	3,0178	3,1852	4,646	1,4892	0,0952
585	**Компот из свежих фруктов**	**200,00**	**0,20**	**0,20**	**17,90**	**72,50**	0,0012	0,4	0,0002	0,008	0,712	0,44	0,36	0,0952
	Хлеб ржаной	**80,00**	**2,80**	**0,70**	**24,90**	**118,80**	0,016				2,8			0,312
9	**Салат Пестрый**	**80,00**	**1,19**	**4,00**	**5,70**	**64,90**	0,0027	4,54	0,0012	0,1787	3,2128	0,1568	0,112	0,0465
	Итого:		**29,39**	**37,50**	**98,10**	**853,80**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Полдник:													
	Печенье	**60,00**	**3,50**	**10,00**	**41,10**	**166,30**	0,006		0,0079	0,06	1,38	3,9	0,6	0,048
	Сок фруктовый	**200,00**	**1,40**		**25,20**	**94,00**								
	Груша	**200,00**	**0,40**	**0,00**	**10,67**	**44,33**	0,006	2	0,001	0,04	3,2	2,2	1,8	0,44
	Итого:		**5,30**	**10,00**	**76,97**	**304,63**	**0,01**	**2,00**	**0,01**	**0,10**	**4,58**	**6,10**	**2,40**	**0,49**
	Ужин:													
10	**Салат Хрустящий**	**80,00**	**1,50**	**4,19**	**9,40**	**84,10**	0,1335	17,024	0,0048	0,1856	289,564	0,632	0,48	2,472
375	**Бефстроганов из говядины**	**100,00**	**16,10**	**20,80**	**6,10**	**277,10**	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
463	**Каша гречневая рассыпчатая**	**150,00**	**14,30**	**11,20**	**74,10**	**470,60**	0,0679		4,5	0,01	2,928	0,3	0,004	0,9025
629	**Чай с сахаром с лимоном**	**200,00**	**0,00**	**0,00**	**15,00**	**58,00**	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	**75,00**	**4,90**	**0,60**	**28,50**	**149,20**	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		**36,80**	**36,79**	**133,10**	**1039,00**	**0,22**	**17,70**	**7,66**	**6,22**	**297,84**	**4,30**	**1,22**	**3,64**
	2 ужин:													
645	**Кисломолочный напиток**	**150,00**	**4,20**	**4,80**	**7,05**	**87,00**	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		**4,20**	**4,80**	**7,05**	**87,00**	**0,00**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**17,70**	**14,40**	**2,40**	**0,02**
	Всего:		**106,62**	**118,42**	**465,68**	**3388,61**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**

№ ТК, ТТК	День №19	7-10л.					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
161	Вермишель молочная	250,00	5,90	5,80	21,30	162,30	0,0084	0,1625	0,9026	0,002	15,5325	11,31	1,70508	0,0554
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,874	0,975	0,09
	Итого:		**14,71**	**18,01**	**77,70**	**532,92**	**0,02**	**0,36**	**5,41**	**0,14**	**35,26**	**29,98**	**4,78**	**0,17**
	Обед:													
10	Салат из свежей капусты с чесноком	80,00	1,10	12,00	7,00	142,00	0,1304	18,24		0,528	90,7456	0,024		2,441
138	Суп гороховый на мясном бульоне	250,00	8,90	6,40	22,30	183,60	0,0234	1,15	2,2502	0,012	3,5	3,63	1,292	0,197
375	Бефстроганов из отварного мяса	100,00	16,10	20,80	6,10	277,10	0,003	0,383	3,153	6,0208	2,804	3,37	0,7328	0,0363
36	Каша перловая с овощами рассыпчатая	150,00	14,10	6,50	101,50	522,50	0,0188	0,115	3,0375	0,1736	6,276	49,1745	6,1287	0,2821
66	Напиток из шиповника	200,00	0,60	0,28	26,60	136,60	0,0014	20	0,0163	0,076	1,26	0,34	0,34	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		**43,60**	**46,68**	**188,40**	**1380,60**	**0,19**	**39,89**	**8,46**	**6,81**	**107,39**	**56,54**	**8,49**	**3,33**
	Полдник:													
295	Сырники с морковью с повидлом	120,00	16,40	13,20	32,70	252,00	0,0078	0,1675	0,6798	18,9273	18,561	21,1195	2,5356	0,0678
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00					1,6			
	Банан	200,00	2,90	0,10	38,40	178,00	0,008	2						
	Итого:		**20,70**	**13,30**	**96,30**	**524,00**	**0,02**	**2,17**	**0,68**	**18,93**	**20,16**	**21,12**	**2,54**	**0,07**
	Ужин:													
20	Салат из разных овощей	80,00	1,20	12,10	6,40	140,60	0,0058	0,781	0,0007	53,29	1,331	2,2064	0,8224	0,0526
542	Шницель рыбный	70,00	11,20	9,90	7,20	163,90	0,0127	0,2229	6,751	18,0439	5,463	23,588	5,223	0,0998
442	Макароны отварные	150,00	18,00	6,90	110,70	576,80	0,0271		2,25	0,005	3,936	0,15	0,002	0,3349
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		**35,30**	**29,50**	**167,80**	**1088,50**	**0,06**	**1,29**	**9,00**	**71,34**	**13,28**	**25,94**	**6,05**	**0,72**
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		**4,20**	**4,80**	**7,05**	**87,00**	**0,00**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**17,70**	**14,40**	**2,40**	**0,02**
	Всего:		**118,51**	**112,29**	**537,25**	**3613,02**	**0,30**	**43,83**	**23,55**	**97,22**	**193,78**	**147,99**	**24,26**	**4,31**

№ ТК, ТТК	День №20	7-10л					Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
42	Сыр порционно	20,00	5,20	5,30	0,70	71,10	0,0006	0,056	0,008	0,006	20,1	10,8	1	0,018
296	Пудинг творожный сосгущ.молоком	170,00	24,70	16,40	46,10	433,90	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,011			0,17	1,9	6,5	1,3	0,12
	Итого:		38,63	26,66	103,07	809,62	0,02	0,45	0,01	0,18	58,12	44,30	6,50	0,18
	Обед:													
8	Салат Лето	80,00	0,80	4,10	4,90	60,20	0,1649	26,18	0,006	0,232	361,511	0,79	0,6	3,0623
151	Суп-лапша домашняя	250,00	7,20	8,20	18,60	177,50	0,0076	0,156	2,7014	45,0172	1,514	6,408	0,9264	0,0824
63	Фрикадельки из птицы	100,00	15,20	21,70	6,90	285,80	0,0092	0,1631	4,5058	0,047	4,529	14,58	1,658	0,1512
202	Капуста отварная с маслом сливочным	150,00	3,00	11,00	7,70	144,70	0,0067	9,765	9	0,02	10,896	0,6	0,008	0,1342
588	Компот из сухофруктов	200,00	0,00	0,00	19,90	74,80					0,06			0,006
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,024				4,2			0,468
	Итого:		29,00	45,70	82,90	861,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
1098	Ватрушка со сметаной	80,00	7,20	7,50	41,40	132,00	0,0142	0,0423	1,3538	93,929	6,7627	9,4654	1,6038	0,0863
	Сок фруктовый	200,00	0,82	0,16	26,20	110,00								
	Банан	200,00	3,00	0,20	38,40	178,00	0,008	2			1,6			
	Итого:		11,02	7,86	106,00	420,00	0,02	2,04	1,35	93,93	8,36	9,47	1,60	0,09
	Ужин:													
12	Салат Свеколка	100,00	1,70	5,20	27,30	159,00	0,0063	0,67	0,0001	0,2267	4,494	6,116	2,524	0,1703
28	Картофель запеченный с колбасными	200,00	9,40	19,80	24,70	315,90	0,0413	4,968	2,2529	7,557	6,305	24,611	7,026	0,3296
	изделиями с соусе сметанном													
628	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0001	0,01			0,54			0,0865
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,02				2,3			0,19
	Итого:		16,00	25,60	95,50	682,10	0,07	5,65	2,25	7,78	13,64	30,73	9,55	0,78
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		98,85	110,62	394,52	2860,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

№ ТК, ТТК	День№21	7-10 л					Витамины, мг				Минеральные вещетва, мг			
		Выход	Б	Ж	У	К/Кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Наименование блюд													
	Завтрак:													
41	Масло сливочное	10,00	0,08	7,25	0,13	66,00	0,0001		4,5	0,01	0,24	0,3	0,004	0,002
284	Омлет натурльный	105,00	11,10	17,40	2,10	206,70	0,0013	0,039	4,5007	0,01	3,84	3	0,424	0,005
1024	Кофейный напиток с сахаром	200,00	3,18	2,78	17,72	108,64	0,006	0,195	0,0033		18,06	13,5	2,1	0,021
	Батон	75,00	5,55	2,18	38,55	195,98	0,0083			0,1275	1,425	4,875	0,975	0,03
	Итого:		19,91	29,61	58,50	577,32	0,02	0,23	9,00	0,15	23,57	21,68	3,50	0,06
	Обед:													
8	Салат Витаминный	80,00	0,80	12,10	4,40	131,60	0,0026	1,789	0,0001	0,5352	2,3496	0,244	0,204	0,0692
132	Суп из овощей со сметаной	260,00	4,50	7,40	11,50	132,20	0,0089	2,129	2,2516	0,0166	3,19	4,705	1,5386	0,0803
572	Сосиска отварная	80,00	8,80	19,10	0,32	208,80	0,0152			0,032	2,8	12,72	1,6	0,1441
472	Пюре картофельное	150,00	3,20	5,00	22,00	146,90	0,0163	2,2943	2,3634	0,0181	4,1085	9,621	3,6569	0,1167
932	Компот из изюма	200,00	0,50	0,10	33,10	132,60	0,004				1,66	2,58	0,84	0,066
	Хлеб ржаной	80,00	2,80	0,70	24,90	118,80	0,016				2,8			0,312
	Итого:		20,60	44,40	96,22	870,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Полдник:													
778	Булочка Осенняя	70,00	5,60	7,20	39,50	193,00	0,0188	0,0368	3,6004	67,5168	3,384	5,5504	0,9472	0,064
	Сок фруктовый	200,00	1,40		25,20	94,00								
	Апельсин	200,00	1,80	0,40	16,20	80,00	8	12000			6800			60
	Итого:		8,80	7,60	80,90	367,00	8,02	12000,04	3,60	67,52	6803,38	5,55	0,95	60,06
	Ужин:													
7	Салат из овощей с редисом	80,00	0,60	4,10	2,60	50,00	0,0029	1,595	0,0071	0,1921	2,159	1,582	0,895	0,0626
43	Суфле Рыбка из горбуши	50,00	7,80	8,00	7,00	131,40	0,0099	0,0835	3,151	0,053	1,923	6,95	1,0428	0,0449
257	Каша пшенная молочная вязкая	150,00	17,50	12,10	86,90	528,80	0,0539	0,195	2,2533	0,005	21,21	13,65	2,102	0,325
629	Чай с сахаром с лимоном	200,00	0,00	0,00	15,00	58,00	0,0004	0,29			0,82			0,0907
	Хлеб Пшеничный	75,00	4,90	0,60	28,50	149,20	0,015				1,725			0,1425
	Итого:		30,80	24,80	140,00	917,40	0,08	2,16	5,41	0,25	27,84	22,18	4,04	0,67
	2 ужин:													
645	Кисломолочный напиток	150,00	4,20	4,80	7,05	87,00	0,0045	0,12	0,0033		17,7	14,4	2,4	0,015
	Итого:		4,20	4,80	7,05	87,00	0,00	0,12	0,00	0,00	17,70	14,40	2,40	0,02
	Всего:		84,31	111,21	382,67	2819,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00