

14-дневное меню для детей с 12 до 18 лет.

1

1 день										
Наименование блюд	Продукты	Брутто/Нетто	Выход	Химический состав			Ккал			
				Б Витамины	Ж	У				
ЗАВТРАК										
Каша манная молочная	Крупа манная	46,5	300	B ₁ - 0,12						
	Молоко 3,2%	159		C - 2,02						
	Вода	105		A - 0,078						
	Сахар	7,5		E - 0,78						
	Масло сливочное	5								
			9,3	12,08	46,65	333,03				
Кофейный напиток	Коф. Напиток «Колос»	6	200	B ₁ - 0,04						
	Молоко 3,2%	110		C - 1,3						
	Сахар	15		A - 0,02						
			2,79	3,19	19,71	118,69				
Хлеб с маслом, сыр	Хлеб пшенич.	125	125/10 /12	B ₁ - 0,15	C - 0,1					
	Масло сливочное	10/10		A - 0,16						
	Сыр	12/12		E - 2,3						
				10,0				10,7	55,97	349,2
ИТОГО:				22,09	25,97	122,33	800,92			
ОБЕД										
Салат из свеклы	Свекла	116/90	100	B ₁ - 0,02						
	Масло растительное	10		C - 5,4						
				1,4	8,18	9,21	133,3			
Щи с курой со сметаной	Кура	54/40	400	B ₁ - 0,25						
	Капуста б/к	111/80		C - 2,53						
	Картофель	64/48		A - 0,08						
	Морковь	20/16		E - 4,6						
	Лук репчатый	20/16								
	Масло сливоч	6		4,25				8,08	31,05	213,88
	Вода	320								
	Сметана	9/9								
Овощное рагу с мясной котлетой	Картофель	98,5/64	200/ 100	B ₁ - 0,12						
	Морковь	50/32		C - 1,53						
	Масло сливоч	8		A - 0,02						
	Капуста б/к	50/40		E - 3,9						
	Лук репч.	19/16								
	Соус сметан.	60		18,67				22,28	38,32	486,44
	Говядина I категории	113,4		B ₁ - 0,09						
	Хлеб пшен.	18		A - 0,04						
	Сухари	10,5		E - 0,5						
	Масло сл.	7								
Сок яблочный	Сок яблочный натуральный	200	200	B ₁ - 0,02						
				Г. 0	0	18,2	76,00			

C - 4,0

Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150	B ₁ - 0,24 E - 3,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:				36,81	40,69	160,91	1249

ПОЛДНИК

Булочка домашняя	Мука в/с Яйцо столовое I кат Сахар Дрожжи Масло растит. Молоко 3,2%	65 2 15 1,7 15 28	100	B ₁ - 0,11 A - 0,09 E - 1,2	7,28	11,78	61,31	380,18
Чай сладкий	Чай-заварка Сахар	2/2 20	200					
Банан	Банан	384/300	300		0	15,0	60,0	
ИТОГО:				6,94	7,07	87,71	440,39	

УЖИН

Огурец свежий	Огурец свеж.	83/80	80	B ₁ - 0,04 C - 0,80	0,72	0,08	2,08	11,2
Рыба запеченная в омлете с рисом	Рыба свежая «Пикша» Яйцо столовое I кат Молоко 3,2% Масло растит. Рис	116 25 9,4 7 63	110/ 200	B ₁ - 0,1 C - 0,5 A - 0,05 E - 3,8	28,67	21,06	51,82	529,75
Компот из с/ф	Смесь сухих фруктов Сахар Вода	25/30 15 190	200	B ₁ - 0,04 A - 0,05 E - 0,38	0,56	0	27,9	113,8
Хлеб с маслом	Хлеб пшенич. Масло сливоч	125 10	125/1 0	B ₁ - 0,11 A - 0,05 E - 1,0	10,19	10,19	57,19	351,01
ИТОГО:				39,42	31,25	136,91	994,56	

2 УЖИН

Кефир	Кефир	200/200	200/3	B ₁ - 0,08 C - 1,4	A - 0,04			
Печенье	печенье	30/30	0	8,2	9,15	25,86	220,55	
ИТОГО:				8,2	9,15	25,86	220,55	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	B ₁ - 3,5 C - 64,17 A - 1,0	E - 19,8		113,4 6	114,13	483,72	3705,42	

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Творожная запеканка с молочным сладким соусом	Творог Крупа манная Молоко 3,2% Яйцо столов. Сахар Ванилин Сметана Масло сливочное	235 16 75 8,7/7,5 25 0.025 9 11	250/50	B ₁ - 0,11 C - 1,0 A - 0,25 E - 1,1 B ₁ - 0,02 C - 0,3 A - 0,02	35,81	11,04	52,83	439,63
---	---	--	--------	---	-------	-------	-------	--------

Чай сладкий	Чай-заварка сахар	1/1 15	200		0	0	15	60	
Хлеб с маслом	Хлеб пшенич Масло сливоч сыр	125 10 12	125/10/12	B ₁ -0,11 A-0,059 E-1,8		10,7	55,97	349,2	
ИТОГО:				45,81	21,74	123,8	848,83		
ОБЕД									
Салат из свежей капусты с морковью	Капуста б/к Морковь свежая Масло растит Лимонная кислота	106/84 12,5/10 10 0,1	100	B ₁ -0,09 B ₂ -0,05 C-25,6		0,84	5,06	5,33	70,03
Суп картофельный с мясными фрикадельками	Картофель св. Морковь св. Лук репчатый Масло сливоч Говядина 1кат Яйцо столов	200/181 20/16 20/16 4 87 5,3/4,8	400	B ₁ -0,19 C-14,7 E-2,04		15,61	10,90	30,41	280,09
Гуляш из говядины с гречей	Говядина 1кат Масло сливоч Лук репчатый Мука пш в\с Томат-пюре Крупа гречн Масло сливоч	132 8 20/17 4,4 13 83 7	120/180	B ₁ -0,07 C-1,3 A-0,04 E-0,7 B ₁ -0,2 A-0,05	E-0,8	34,49	33,61	58,68	675,28
Компот из св. яблок	Св. яблоки Сахар вода	45,4/40 15 172	200	B ₁ -0,01 C-3,3 E-0,1		0,16	0	24,99	60,64
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150	B ₁ -0,24 E-9,9		1,8	64,13	339,38	
ИТОГО:				61	51,37	186,45	1425,42		
ПОЛДНИК									
Молоко кипяченое	Молоко	210	200	B ₁ -0,08 C-2,6 A-0,04		5,59	6,38	9,38	117,31
Сухари кондитерские	Сухари кондитерские	30	30	3,18		0,4	20,4	93,36	
Яблоко	Яблоко свежее	300	300	B ₁ -0,09 C-2,8 E-1,2	E-0,6	1,2	28,83	135,14	
ИТОГО:				9,97	7,98	58,61	345,81		
УЖИН									
Салат из свеклы и моркови	Свекла свеж Морковь свеж Масло растит	77/61,5 39/30 10	100	B ₁ -0,04 C-5,7 E-4,2		1,3	10,08	7,69	126,1
Пюре с отварной колбасой	Картофель св Молоко 3,2% Масло сливоч	226/193 32 9	200/80	B ₁ -0,18 C-6,8 A-0,06 E-0,2	B ₁ -0,2 E-0,2				

	Колбаса вареная «сливочная»	82/80			11,67	26,1	33,06	416,94
Сок натуральный	Сок виноградный	200	200		B ₁ -0,02 C-4,0 0,6	0	27,6	108,0
Хлеб с маслом	Хлеб пшенич Масло сливоч	125 10	125/10		B ₁ -0,11 A-0,53 10,19	E-1,8 10,19	57,19	351,01
ИТОГО:					23,76	46,37	125,54	1002,05
2 УЖИН								
Кефир	Кефир	200	200		B ₁ -0,08 C-1,4 A-0,04		8,18	112,52
ИТОГО:					5,6	6,38	8,18	112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	B ₁ -6,17 C-9,47	A-1,17	E-12,89		146,14	133,84	502,58	3734,63
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Каша рисовая молочная	Крупа рисовая Молоко 3,2% Сахар Масло сливоч «крестьянское»	46 160 7 5	300		B ₁ -0,09 C-2,13 A-0,12 E-0,42 7,68	9,93	48,91	315,19
Кофейный напиток	Кофейный напиток Молоко 3,2% сахар	6 110 15	200		B ₁ -0,04 C-1,3 A-0,02 2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб с маслом, сыр	Хлеб пшеничн Масло сливоч сыр	125 10 12	125/10/12		B ₁ -0,15 A-0,16 10,0	E-2,3 C-0,1 10,7	55,97	349,2
Яйцо вареное	Яйцо столовое	1шт/40	1шт		5,08	4,6	0,28	62,5
ИТОГО:					25,55	28,42	124,87	845,58
ОБЕД								
Суп крестьянский с мясом, со сметаной	Капуста блк Картофель св Крупа Морковь свеж Лук репчатый Говядина 1кат Масло растит Сметана 20%	60/48 57/43 16 20/16 20/16 32/15 8 9	400		B ₁ -0,08 C-15,8 E-3,8 7,22	14,70	24,86	259,87
Капуста тушеная с курой	Кура 1кат Капуста блк Масло сливоч Морковь св Лук репчатый Томат-шоре Мука в/с сахар	218/153 286/220 9 11/9 15/12 11 2,6 6,5	250		B ₁ -0,08 C-3,40 A-0,06 E-1,4 B ₁ -0,06 C-5,2 A-0,04 37,45	E-0,6 20,47	30,24	441,8
Сок	Сок виноградный	200	200		B ₁ -0,01 C-0,6 0,6	0	27,6	108,0
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150		B ₁ -0,27 E-0,91	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:					55,17	36,97	146,83	1149,05

ПОЛДНИК									
Чай с молоком	Чай-заварка	40	?		B ₁ - 0,04				
	Молоко 3,2%	80		200	C - 1,3				
	Сахар	15			A - 0,01				
	вода	120				2,79	2,55	13,27	87,25
Печенье	Печенье сухое	30		30		2,22	3,0	7,68	121,8
Груша	груша	300		300		1,2	0,9	28,5	126,0
ИТОГО:						5,44	5,65	38,67	272,75
УЖИН									
Салат витаминный	Капуста б/к	64/51			B ₁ - 0,04				
	Яблоки свежие	57,5/40		100	C - 15,4				
	Масло растит	10			E - 4,6				
	Лимонная к-та	0,1				1,08	10,2	6,33	121,4
Тефтели рыбные с запеченным картофелем	Св.рыба «Минтай»	76,25/62,5			B ₁ - 0,04				
	Хлеб пшеничн	12,5			C - 0,1				
	Лук репчатый	12,5/11			A - 0,02				
	Яйцо столовое	6/5		100/200	E - 1,0				
	Мука в/с	7,5			B ₁ - 0,21				
	Масло растит	6			C - 5,3				
	Картофель св.	332/200			A - 0,04				
	Масло растит	12			E - 2,3				
						15,7	24,59	48,9	479,5
Соус томатный	Отвар овощной	41			B ₁ - 0,9				
	Мука в/с	4			C - 0,78				
	Масло сливоч	4		50	A - 0,01				
	Сахар	3			E - 0,1				
	Томат-пюре	16				0,45	3,06	4,36	46,78
Компот с/ф	Смесь сухих фруктов	25/30		200	B ₁ - 0,02				
	Сахар	15			C - 4,3				
	вода	190			E - 0,2				
						0,56	0	27,9	113,8
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный	125		125/10	B ₁ - 0,11				
	Масло сливоч	10			A - 0,058				
					E - 1,8				
ИТОГО:					24,6	41,74	127,9	1112,49	
2 УЖИН									
Кефир	Кефир	200			B ₁ - 0,08				
	Сушка кондитерская	30		200/30	C - 1,4				
						8,8	9,69	27,75	204,77
ИТОГО:						8,8	9,69	27,75	204,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						119,56	122,47	466,02	3584,64
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша гречневая молочная	Крупа гречневая	58,4							
	Молоко 3.2%	194		300					
	Сахар	7							
	Вода	40							
	Масло сливоч	7							
						11,59	11,99	51,28	359,41

Чай сладкий	Чай-заварка сахар	1/1 15	200	0	0	15	60
Хлеб с маслом. сыром	Хлеб пшеничн Масло сливоч сыр	140 10 12	100\10/12	11,09	11,86	62,03	387,03
ИТОГО:				22,68	23,85	113,31	806,44
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов с зеленым луком	Огурцы свежие Лук зеленый Масло растит	114/92,5 22,5/17,5 10	100	0,86	12,08	3,0	124,2
Суп рыбный с картофелем	Свежая рыба «горбуша» Картофель св Морковь свеж Лук репчатый Масло сливоч	122/86 240/180 20/16 20/16 8	400	21,13	6,57	10,66	185,98
Биточки мясные с рисом	Говядина 1кат Хлеб пшеничн Вода Масло сливоч Лук репчатый Крупа рисовая Масло сливоч	96/70 13,8 20 3,2 38/32 54 7	100/150	22,19	25,94	52,76	536,36
Соус томатный	Сахар Вода Мука в/с Масло сливоч Томат-поре	0,6 16 1,7 1,7 5	30	0,18	1,22	1,74	18,71
Сок	Сок натуральный абрикосовый	200	200	1,0	0	27,4	112,00
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:				54,4	35,53	220,11	1192,43
ПОЛДНИК							
Оладьи со сметанным соусом	Мука пшен в/с Яйцо Молоко Дрожжи Сахар Масло растит Сметана Масло сливоч соль	76,2 1/10/4 75 2,2 2,7 9 25 1,2 1,4	150/25	8,30	17,50	8,71	225,54
Какао	Какао-порошок Молоко Вода сахар	3 100 110 20	200	3,7	3,9	26,0	153,9
яблоко	Яблоко свежее	300	300	1,2	1,2	28,8	135,0
ИТОГО:				13,2	22,6	63,51	514,44
УЖИН							

Кисель	Сахар Концентрат киселя Вода	10 24 190	200		1,36 0	29,02	116,19
Кура в томатном соусе с пюре	Кура 1кат Картофель св Молоко Масло сливоч Лук репчатый Морковь свеж Томат-пюре Сметана 20% Мука в/с Чеснок вода	171/154 204/172 29 14 8/7 8/7 8 44 1,7 0,8 45	100/180		49,67	62,83	29,8 720,39
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливоч	100 5	100/5		7,9	7,9	44,33 272,1
ИТОГО:					58,79	70,73	100,25 1097,07
2 УЖИН							
Кефир	кефир	200	200		5,6	6,38	8,18 112,52
ИТОГО:					5,6	6,38	8,18 112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					154,67	159,09	505,36 3722,29
5 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Творожные биточки со сметанным соусом	Творог жир 9% Крупа манная Масло сливоч Сахар Мука пшеничн Яйцо Сметана 20%	181 14,7 3 20 16,7 6,7 55	200/50		37,94	24,16	53,69 583,91
Чай с молоком	Чай-заварка Вода Молоко Сахар	40 67 80 15	200		2,79	2,55	13,27 87,25
Хлеб с маслом, сыр	Хлеб пшеничн Масло сливоч Сыр	125 10 12	125\10/12		10,0	10,7	55,97 349,2
ИТОГО:					50,73	37,41	122,93 1020,36
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов	Огурцы свежие Масло растит	114/91 10	100		0,72	10,08	3,0 103,60
Борщ с мясом, со сметаной	Говядина 1кат Картофель св Свекла Капуста блк	40/25 43/38 80/70 40/35					

	Лук репчатый Морковь свеж Томат-шоре Сметана 20% Сахар Масло сливоч	19/17 20/18 12 10 4 4	400						
					10,3	11,95	23,09	227,7	
Котлеты любительские с рожками	Св.рыба пикша Морковь свеж Хлеб пшеничн Лук репчатый Яйца Молоко Масло сливочн Масло растит Макарон/изд-я	102/80 24/20 7,5 9,3/7 10 9 10 3 61	100/180						
					21,52	10,8	49,99	383,16	
Сок натуральный	Сок натуральный виноградный	200	200		0,6	0	27,6	108,00	
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150		9,9	1,8	64,13	339,38	
ИТОГО:					43,04	34,63	167,81	1161,84	
ПОЛДНИК									
Кофейный напиток	Кофейный напиток Молоко сахар	6 110 15	200						
					2,79	3,19	19,71	118,69	
Вафли	Вафли кондитерские	50	50						
					1,6	1,4	40	175,0	
Банан		300/234	234		1,62	0	22,68	96,12	
ИТОГО:					6,01	4,59	82,39	389,81	
УЖИН									
Яйцо вареное	Яйцо столовое	1шт/40	1шт		5,08	4,6	0,28	62,8	
Винегрет овощной	Картофель св Свекла свежая Морковь свеж Огурцы солен Лук репчатый Масло растит	88,2/78 57/54 39/36 114/104 54/50 30	300						
					3,78	30,42	24,96	387,78	
Сельдь соленая	Сельдь соленая «Иваси» Масло растит	96/72 5	80						
					3,1	10,66	11,74	101,42	
Компот из с/ф	Смесь сухих фруктов Сахар вода	25/30 15 190	200						
					0,56	0	27,9	113,8	
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничный Масло сливоч	125 10	125/10						
					10,19	10,19	57,19	351,01	
ИТОГО:					22,71	55,87	122,07	1016,81	

2 УЖИН							
Кефир	Кефир	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
ИТОГО:				5,6	6,38	8,18	112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				128,09	138,88	503,38	3701,34
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	Крупа «Геркулес»	45					
	Молоко	160	300				
	Вода	103					
	Сахар	7					
	Масло сливочн	5		9,49	13,35	38,23	311,07
Какао	Какао-порошок	3					
	Сахар	20	200				
	молоко	100		3,7	3,9	26,0	153,90
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничн	110					
	Масло сливоч	10	110/1012				
	сыр	12		9,02	9,65	50,46	314,86
ИТОГО:				22,21	26,9	114,69	779,83
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	Говядина 1кат	54/40					
	Картофель св	160/120	400				
	Морковь свеж	20/16					
	Макарон/изд	16					
	Лук репчатый	20/16					
	Бульон	300					
Яйцо	3,5/3			12,49	10,58	35,3	286,47
Сосиски отварные с тушеной капустой	Сосиски молочные в/с	103/100					
	Капуста б/коч	263	100/200				
	Масло сливоч	2,8					
	Морковь свеж	10/8					
	Лук репчатый	10/8					
	Томат-пюре	15,6					
	Сахар	6					
	Мука в/с	2,4			13,59	26,18	30,88
Кисель	Сахар	10					
	Концентрат киселя	24	200				
	Вода	190		1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб ржаной	150	150	9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:				37,34	38,56	159,33	1145,43
ПОЛДНИК							
Коржик	Мука в/с	56					

МОЛОЧНЫЙ	Сахар Масло сливоч Натрий двууглекислый Яйцо Яйцо на смазку Молоко	28,3 13 0,8 3,8/3,3 1,9/1,7 10	100		6,8	11,7	67,64	403,34
Чай сладкий	Чай-заварка Сахар	50 15	200		0	0	15	60,00
Яблоко	Яблоко свежее	300	300		0,55	0	14,35	62,1
ИТОГО:					7,35	11,7	96,99	525,44
УЖИН								
Картофельная запеканка с рыбой	Св.рыба Минтай Картофель св Масло сливоч Мука в/с Яйцо	140/128 234/204 9 4 9/8	300		27,49	11,81	38,22	368,48
Огурец свежий	Огурец свежий	82/80	80		0,72	0,8	2,08	11,2
Сок	Сок натуральн. яблочный	200	200		1,0	0	18,2	76,00
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливоч	140 10	140/10		11,32	11,32	63,59	390,33
ИТОГО:					40,53	23,93	122,09	846,01
2 УЖИН								
Кефир Сухари	Кефир Сухари кондитерские	200 30	200/30		10,08	8,08	31,54	234,24
ИТОГО:					10,08	8,08	31,54	234,24
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					117,51	109,17	524,64	3530,95
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Молочная каша «Дружба»	Крупа рисовая Крупа пшениная Молоко Вода Сахар Масло сливоч «Крестьянское»	21,9 16,1 149 102 7 7	300		9,56	12,16	51,23	352,02
Кофейный напиток	Кофейный напиток Молоко Сахар	6 110 15	200		2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб с маслом, сыр	Хлеб пшеничн Масло сливоч Сыр	150 10 12	150/10/12		11,76	12,57	65,76	410,31
ИТОГО:					24,11	27,92	136,7	881,02
ОБЕД								
Салат из св	Капуста б/коч	106/84						

капусты с морковью	Морковь свеж Сахар Масло растит Лимонная к-та	13/10 5 10 0,1	100		0,84	5,06	5,32	70,02
Суп молочный с овощами	Молоко Вода Морковь свеж Картофель свежий Капуста б/коч Масло сливоч	200 100,8 20/18 133/123 30/27 4	400		8,29	11,42	30,29	237,98
Картофельный рулет с мясом	Говядина 1кат Картофель св Масло сливоч Яйцо Сухари панир.	200/147,5 261/217,5 13 6/5 4	250		32,5	24,83	22,05	444,09
Соус томатный ?	Мука в/с Масло сливоч Сметана 20% Вода	1,2 2 25 27,5	50		0,84	5,92	1,68	63,36
Сок	Сок натуральный виноградный	200	200		0,6	0	27,6	108,00
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150		9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:					52,97	49,03	151,07	1262,83
ПОЛДНИК								
Молоко кипяченое	Молоко	210	200		5,59	6,38	9,38	117,31
Печенье	Печенье сухое	30	30		3,7	5,0	12,78	202,98
Груша	Груша свежая	300	300		1,2	0,9	28,5	126,00
ИТОГО:					10,49	12,28	50,66	446,29
УЖИН								
Рыба под польским соусом рожками	Св. рыба камбала Рыбный бульон Мука в/с Масло растит Яйцо столовое Масло сливоч Макар/изделия	147,6/106 78 9,6 6 0,4/16 15 65	120/180		24,41	32,69	48,23	580,48
Компот с/ф	Смесь сухих фруктов Сахар Вода	25/30 15 190	200		0,56	0	27,9	113,8
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливоч	100 10	100/10		8,3	8,2	46,6	286,0
ИТОГО:					33,27	40,89	122,73	980,28

2 УЖИН							
Кефир	Кефир	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
ИТОГО:				5,6	6,38	8,18	112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				126.44	136.5	469.34	3682.94
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Сырники творожные с молочным соусом	Творог 5%	200					
	Молоко	37					
	Яйцо	11,4/10	220/30				
	Сахар	32					
	Мука в/с	32					
	Масло сливоч	9					
	Вода	25		37,96	7,33	62,53	468,04
Какао	Какао-порошок	3					
	Сахар	20	200				
	Молоко	100					
	Вода	110		3,77	3,93	25,95	153,92
Хлеб с маслом, сыр	Хлеб пшеничн	100					
	Масло сливоч	10	100/10/12				
	Сыр	12		8,34	8,92	46,64	291,0
ИТОГО:				50,07	20,18	135,12	912,96
8 ДЕНЬ							
Салат из свеклы с яблоками	Свекла свежая	100/80					
	Яблоки свежие	20/14	100				
	Сахар	8		1,26	8,13	10,64	119,4
Рассольник ленинградский	Говядина 1кат	50/25					
	Картофель св	160/120					
	Лук репчатый	10/8	400				
	Огурцы солен	28/24					
	Масло сливоч	8					
	Морковь свеж	20/16					
	Сметана	10			11,59	20,41	51,99
Суфле куриное с рисом	Кура 1кат	213/149					
	Молоко	30					
	Яйцо столовое	5,8	100/200				
	Мука пшен в/с	4					
	Масло сливоч	8					
	Крупа рис	54			31,08	17,76	22,72
Компот из груш	Груша св	45,4/40					
	Сахар	15	200				
	вода	172		0,16	0	24,99	60,64
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150	9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:				53.99	48,1	174.47	1172.09

ПОЛДНИК							
Чай сладкий	Чай-заварка сахар	50 15	200	0	0	15,00	60,00
Пряник	Пряники конд	50	50	2,4	1,4	21,5	265,0
Банан	Банан	300/234	234	1,62	0	22,68	96,12
ИТОГО:				4,02	1,4	59,18	421,12
УЖИН							
Яйцо вареное	Яйцо столовое	1шт	1шт	5,08	4,6	0,28	62,5
Голубцы ленивые с мясом	Говядина 1кат	139/100					
	Крупа рис	12,5					
	Лук репчатый	17,5/14	250				
	Капуста свежая	186/150					
	Масло сливоч	6		23,43	23,89	17,61	379,25
Соус томатный	Сахар	1,0					
	Вода	27					
	Мука пшен в/с	2,8	50				
	Масло сливоч	2,8					
	Томат-пюре	8		0,3	2,03	2,85	31,17
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн	150	150/10				
	Масло сливочн	10		11,11	11,11	62,37	382,8
Сок	Сок натуральн	200	200	0,6	0	21,8	88,00
ИТОГО:				40,52	41,63	104,91	943,72
2 УЖИН							
Кефир	Кефир	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
ИТОГО:				5,6	6,38	8,18	112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				154,2	117,69	481,86	3562,41
9 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	Крупа пшеничная	60					
	Молоко	150					
	Вода	102	300				
	Масло сливочн	7					
	Сахар	7			11,16	12,1	52,92
Чай сладкий	Чай-заварка сахар	50 15	200	0	0	15	60,00
Хлеб с маслом, сыр	Хлеб пшеничн	140					
	Масло сливочн	10	140/10/12				
	Сыр	12		11,09	11,86	62,03	387,03
ИТОГО:				22,69	23,96	129,95	812,91
ОБЕД							
Суп-пюре с колбасой	Колбаса Картофель св Морковь свеж	40/38 192/160 10/7					

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				131,49	138,06	513,35	3798,62
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Манные биточки с молочным соусом	Крупа манная Молоко Мука пшен в/с Яйцо столовое Сахар Масло сливочн сухари	66 125 5 11,5/10 10 15,5 10	250/50	10,7	14,57	97,16	562,63
Кофейный напиток	Кофейный напиток Молоко сахар	6 200 20	200	2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничн Масло сливочн сыр	125 10 12	125/10/12	10,0	10,7	55,97	349,2
ИТОГО:				23,49	28,46	172,84	1030,52
ОБЕД							
Свекольник с мясом со сметаной	Свекла свежая Картофель св Морковь свеж Лук репчатый Масло сливочн Бульон Томат-пюре Сметана Говядина 1кат	128/102 92/68,9 20/16 20/17 8 320 5,2 10 32/15	400	6,67	12,47	16,27	201,66
Бифштекс из говядины с отварным картофелем	Говядина 1кат Вода Картофель св Масло сливочн Масло растит	194/154 8 264/219 6,8 4	100/200	31,23	26,8	34,26	500,15
Компот из шиповника	Шиповник Сахар вода	20 15 230	200	0,68	0	21,01	46,87
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150	9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:				48,48	41,07	135,67	1087,68
ПОЛДНИК							
Чай сладкий	Чай-заварка сахар	50 15	200	0	0	15,00	60,00
Вафли	Вафли с фруктовой начинкой	50	50	1,6	1,4	40,0	175,0
Банан	банан	300	234	1,62	0	22,68	96,12
ИТОГО:				3,22	1,4	77,68	331,12
УЖИН							
Яйцо вареное	Яйцо столовое	1шт/40	1шт	5,08	4,6	0,28	62,5

Овощное рагу с курой	Картофель св Морковь свеж Капуста б/коч Лук репчатый Масло сливочн Кура 1кат Томат-пюре	129/109 60/52 75/65 28/24 10 160/100 10	300		47,4	33,35	23,83	412,24
Сок	Сок натур яблочный	200	200		1,0	0	18,2	76,00
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливочн	125 10	125/10		10,4	10,4	58,25	357,5
ИТОГО:					63,88	48,35	100,28	908,24
2 УЖИН								
Йогурт фруктовый	Йогурт фруктовый 6%	200	200		11,2	12,0	17,0	220,0
ИТОГО:					11,2	12,0	17,0	220,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					150,27	131,28	531,08	3577,56
2 УЖИН								
ЗАВТРАК								
Каша пшенная молочная	Пшено Молоко Вода Сахар Масло сливочн	60 151 100,8 7 5	300		9,06	10,9	51,43	340,74
Чай с молоком	Чай-заварка Молоко сахар	40 80 15	200		2,79	2,55	13,27	87,25
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливочн «Крестьянское»	125 10	125/10		10,2	10,01	57,32	351,78
Яйцо вареное	Яйцо столовое	1шт/40	1шт		5,09	4,5	0,28	62,5
ИТОГО:					27,14	27,96	122,3	842,27
ОБЕД								
Щи с курой из св. капусты	Бульон Кура 1кат Капуста б/коч Картофель св Масло сливочн Сметана 20%	320 50/25 110/80 64/48 8 10	400		10,62	13,2	17,23	230,27
Жаркое по- домашнему с курой	Кура 1кат Картофель св Лук репчатый Масло сливочн Томат-пюре Огурец солен	181/124 241/195 27/23 12 12 82/80	250/80		41,56	21,62	42,68	469,75
Сок	Сок натуральн	200	200		0,14	0	26,6	110,0
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150		9,9	1,8	64,13	339,38

ИТОГО:				62,22	46,62	150,64	1149,4
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое	Молоко	210/200	200				
				5,59	6,38	9,38	117,31
Коржик молочный	Мука в/с Сахар Масло слив. Натрий двуугл. Яйцо Яйцо на смазку Молоко	56 28,3 13 0,8 3,8/3,3 1,9/1,7 10	100				
				6,8	11,7	67,64	403,34
Груша	груша	300	300	0,65	0,48	15,36	68,16
ИТОГО:				13,04	18,56	92,38	588,81
УЖИН							
Салат из св капусты с морковью	Капуста б/коч Морковь свеж Сахар Масло растит Лимонная к-та	106/84 13/10 5 10 0,1	100				
				0,84	5,06	5,32	70,02
Рыба отварная с рожками	Рыба св.пикша Лук репчатый Масло сливочн Рожки в/с Морковь свеж	199/147,5 4/3,5 14 68 4/3,5	130/200				
				11,77	5,94	35,24	291,08
Компот с/ф	Смесь сухих фруктов Вода сахар	25./30 190 15	200				
				0,56	0	27,9	113,8
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливочн сыр	100 10 12	125/10/12				
				10,0	10,7	55,97	349,2
ИТОГО:				23,17	21,7	124,43	824,1
2 УЖИН							
Кефир	Кефир	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
ИТОГО:				5,6	6,38	8,18	112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				126,17	121,22	497,94	3517,1
12 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Творожный пудинг с повидло	Творог 9% Яйцо Сахар Масло сливочн Сметана 20% Крупа манная Изюм Сухари пшенич ванилин	143 14,3/12,5 13,8 6 6 13,8 25,6 6 0,04	250				
				27,45	6,73	36,04	314,6

Какао	Какао-порошок	3	200								
	Молоко	100									
	Вода	110									
	сахар	20						3,7	3,9	26,00	153,90
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничн	150	150/10/12								
	Масло сливочн	10									
	сыр	12						11,7	12,52	65,48	408,56
ИТОГО:					42,85	23,15	127,52	877,06			
ОБЕД											
Суп молочный с рисом	Молоко	280	400								
	Вода	140									
	Крупа рисовая	28									
	Сахар	4									
	Масло сливочн	4						9,89	12,13	37,25	297,01
Капуста тушеная с вареной колбасой	Капуста б/коч	263/213	200/100								
	Масло сливочн	9									
	Морковь свеж	10/9									
	Лук репчатый	14/13									
	Мука в/с	2,4									
	Томат-пюре	13									
	Сахар	6									
	Колбаса сливоч	103/100						15,84	32,77	26,86	458,82
Кисель	Концентрат киселя	24	200								
	Сахар	10									
	вода	1920						1,36	0	29,02	116,19
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150					9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:					36,99	46,7	194,51	1211,4			
ПОЛДНИК											
Чай с лимоном	Чай-заварка	50	200								
	Вода	150									
	Сахар	15									
	Лимон свежий	8/7						0,07	0,01	15,31	61,62
Печенье	Печенье сахарное	30	30					9,62	10,74	30,36	258,9
Яблоко	яблоко	300	300					1,10	0	28,70	124,2
ИТОГО:					10,79	10,75	74,37	444,72			
УЖИН											
Салат из св помидор, огурцов и зеленого лука	Помидоры св	50/49	100								
	Огурцы свеж	50/49									
	Лук зеленый	10/6									
	Масло растит	10						0,55	3,99	2,42	56,7
«Ёжики» мясные с пюре	Говядина 1кат	87/62	100/200								
	Крупа рисовая	8,5									
	Лук репчатый	35/30									
	Масло сливочн	16									
	Картофель св	226/150									
	молоко	43						19,45	30,32	44,04	545,6
Сок	Сок «Тропик»	200	200					0,14	0	26,6	110,00

Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн Масло сливочн	100 10	100/10	8,29	8,29	46,6	286,0
ИТОГО:				28,43	42,6	119,66	998,3
2 УЖИН							
Кефир	кефир	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52
ИТОГО:				5,6	6,38	8,18	112,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				135,45	129,58	524,24	3644,0
13 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная	Крупа «Геркулес»	45					
	Молоко	160	300				
	Вода	103					
	Сахар	7					
	Масло сливочн	5		9,49	13,35	38,23	311,07
Чай с молоком	Чай-заварка	40					
	Сахар	15	200				
	Молоко	80					
	вода	67		2,79	2,55	13,27	87,25
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничн	130					
	Масло сливочн	10	130/10/12				
	сыр	12		10,39	11,11	58,11	362,59
ИТОГО:			22,67	27,01	109,61	760,91	
ОБЕД							
Борщ с мясными фрикадельками со сметаной	Говядина 1кат	54/40					
	Лук репчатый	24/19					
	Свекла свежая	80/70					
	Капуста б/коч	60/53					
	Масло растит	8	400				
	Сахар	8					
	Бульон	320					
	Сметана 20% яйцо	10 3,7/3,2			9,9	12,35	10,55
Биточки мясные, огурец (соленый) свежий	Говядина 1кат	164/122,5					
	Хлеб пшеничн	26	100/80				
	Мука в/с	14					
	Молоко	32,5					
	Масло сливочн	10					
	Огурец свеж	82/80		17,37	17,73	12,51	286,19
Рагу овощное	Картофель	107/64					
	Морковь	50/32					
	Капуста белок.	50/40	200				
	Лук репка	19/16					
	Масло сл. или раст.	8					
	Соус смет.	60		3,72	14,87	22,57	238,99
	Отвар или	45					

	бульон						
Сок	Сок натуральн абрикосовый	200	200	1,0	0	27,4	112,00
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	150	150	9,9	1,8	64,13	339,38
ИТОГО:				41,89	46,75	137,16	1168,65
ПОЛДНИК							
Оладьи с изюмом, со сметанным соусом	Мука пшен в/с Яйцо Сахар Соль Дрожжи Молоко Изюм Масло растит	100 6/5,3 3,4 1,9 2,9 100 27,2/26,7 12	200/30				
				10,62	22,4	11,15	288,69
Какао	Какао-порошок Сахар Молоко вода	3 20 100 110	200				
				3,77	3,93	25,95	153,92
Банан	банан	300	234	1,62	22,29	22,68	96,12
ИТОГО:				16,01	48,62	59,78	538,73
УЖИН							
Салат из свеклы	Свекла Масло растительное	116/90 10	100				
				1,40	10,08	9,22	133,28
Зразы рыбные рубленные с рисом	Рыба св. горбуша Хлеб пшеничн. Молоко Яйцо Морковь свеж. Масло сливочн. Крупа рис Лук репчатый	184/124 14,6 16 1/5/8 12/10 8,6 57 22/19	100/180				
				17,2	9,9	57,21	390,56
Компот из с/фр	Смесь сухих фруктов Сахар Вода	25/30 15 190	200				
				0,56	0	27,9	113,8
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн. Масло сливочн.	120 10	120/10	9,79	9,68	54,99	337,48
ИТОГО:				28,95	29,66	149,32	975,12

2 УЖИН							
Кефир	Кефир	200	200/30				
Печенье	печенье	30		8,2	9,15	25,86	220,55
ИТОГО:				8,2	9,15	25,86	220,55
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				137,72	151,19	481,73	3663,96

14 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

Каша гречневая молочная	Крупа гречнев	60					
	Молоко	200					
	Вода	40	300				
	Сахар	7					
	Масло сливочн	5			11,91	12,31	52,69
Кофейный напиток	Кофейный напиток	6					
	Молоко	110	200				
	сахар	15		2,79	3,19	19,71	118,69
Хлеб с маслом, сыром	Хлеб пшеничн	125					
	Масло сливочн	10	125/10/12				
	сыр	12		10,0	10,7	55,97	349,2
ИТОГО:				24,7	26,2	128,37	837,14

ОБЕД

Салат витаминный	Капуста б/коч	64/51					
	Яблоки	57/40	100				
	Масло растит	10					
	Лимонная к-та	0,1		1,08	10,20	6,32	121,40
Суп гороховый с мясом	Говядина 1кат	50/25					
	Картофель св	108/80					
	Горох	34	400				
	Морковь свеж	20/16					
	Лук репчатый	20/16					
	Масло сливочн	8					
Картофельный рулет с мясом	Бульон	280		7,29	8,55	21,96	193,06
	Картофель св	220/165					
	Говядина 1кат	152/112					
	Масло сливочн	10	200				
	Яйцо	1/10/4					
Соус томатный	Мука в/с	3		25,53	24,78	18,43	400,75
	Отвар овощной	25					
	Мука в/с	2,5					
	Масло сливочн	2,5	50				
	Сахар	1,8					
Сок	Томат-шоре	10		0,27	1,84	2,62	28,07
	Сок натуральный	200	200	0,6	0	32,2	132,00
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной «Дарницкий»	150	150	9,9	1,8	64,13	339,38

ИТОГО:					44,67	47,17	145,66	1214,66
ПОЛДНИК								
Пирожок с творогом	Мука пшеничн	138						
	Творог 9%	77						
	Дрожжи	0,17						
	Масло сливочн	5						
	Масло растит	1,5	100					
	Яйцо	9,5/8,3						
	Сахар	7,5						
	Молоко ванилин	12 1,7			22,0	7,35	55,98	378,67
Чай сладкий	Чай-заварка	50						
	Сахар	15	200					
	вода	150			0	0	15,00	60,00
Фрукты свежие	Апельсин	300/240	240	0,22	0,50	19,44	96,00	
ИТОГО:					22,22	7,85	90,42	534,67
УЖИН								
Яйцо вареное	Яйцо столовое	1шт/40	1шт	5,08	4,6	0,28	62,5	
Винегрет овощной, сельдь соленая	Картофель св	86,7/63						
	Свекла свежая	57,3/45						
	Морковь свеж	37,8/45						
	Огурцы солен	56,4/45	300/80					
	Лук репчатый	56,4/45						
	Масло растит	30						
	Сельдь соленая	80			3,87	31,18	25,58	397,47
Компот из св. яблок	Св. яблоки	45/40						
	Сахар	15	200					
	вода	172			0,16	0	14,99	60,64
Хлеб с маслом	Хлеб пшеничн	125	125/10					
	Масло сливочн	10		10,21	10,09	57,32	351,78	
ИТОГО:				19,32	45,87	98,17	872,39	
2 УЖИН								
Кефир	Кефир	200	200	5,6	6,38	8,18	112,52	
Сушка	Сушка	30	30					
	кондитерская			3,3	3,42	21,9	99,0	
ИТОГО:				8,9	9,8	30,08	211,52	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				120,21	136,89	505,61	3673,54	