

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Гливоды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	PЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша пшеничная мол.жид. № 311сб.2004	180/5	6,50	8,00	30,70	221,00	113,44	39,64	164,92	1,03	79,54	0,31	0,16	0,16	0,46
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,0	104,0	0,3	0,02	0,00
	Чай с сахаром № 685 сб шк. 2004г.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		14,74	12,85	59,18	408,00	146,30	68,76	281,24	3,68	179,54	105,11	1,17	0,27	0,46
Обед															
	Салат "Степной" №25 сб.2004 г.	80	1,20	2,80	5,90	53,00	14,31	14,53	44,00	0,45	0,00	0,09	0,01	0,05	2,29
	Щи по-уральски (с крупой) № 128, сб2	250/10	1,80	5,50	7,00	87,00	31,72	16,82	49,19	0,64	42,27	0,33	0,04	0,03	7,50
	Бефстроганов № 423, сб 2004	80/50	22,50	28,00	6,00	366,00	34,28	30,21	131,92	3,39	10,80	2,70	0,04	0,06	0,31
	Картофель. пюре № 520(3), сб 2004	180	3,70	5,90	24,00	166,00	42,72	34,08	94,53	1,24	24,65	0,23	0,14	0,14	12,45
	Компот из свеж. плодов № 631 сб.шк.	200	0,20	0,10	17,20	68	6,03	3,13	63,51	0,80	0,00	2,75	0,04	0,01	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Итого за прием		36,62	43,26	98,88	935,80	162,44	151,17	523,25	10,53	77,72	7,74	1,10	0,43	24,15
Полдник															
	Булочка "Веснушка" № 773,сб.2004	50	3,90	3,60	28,50	163,00	8,53	5,18	42,57	0,43	10,91	0,87	0,05	0,04	0,00
	Чай с сахаром № 685 сб шк. 2004г.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		4,00	3,60	37,60	198,00	8,79	5,18	42,57	0,46	10,91	0,87	0,05	0,04	0,00
	Итого за день		55,36	59,71	195,66	1541,80	317,53	225,11	847,06	14,67	268,17	113,72	2,32	0,74	24,61

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша "Артек" молоч. Вяз.№ 302,сб2004	180/5	7,20	7,20	36,80	242,00	116,39	36,40	113,34	2,11	29,58	0,45	0,06	0,14	0,44
	Сыр порциями	15	3,94	3,99	0,00	52,50	150,00	8,25	90,00	0,10	31,50	35,70	0,06	0,00	0,11
	Масло сливочное №96 сб.2004г.	10	0,10	7,20	0,10	66,00	2,00	0,00	3,00	0,00	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
	Какао с молоком № 693, сб.2004	200	3,60	3,30	13,70	98	110,37	26,97	101,09	0,88	18,00	0,11	0,03	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		18,16	22,17	69,76	550,50	391,56	96,42	354,63	4,81	119,08	82,06	0,97	0,26	1,07
Обед															
	Салат картоф. с зелен.горош. ТТК №3	80	2,60	8,00	8,10	116,00	12,97	15,50	66,66	0,65	15,00	9,14	0,10	0,08	5,30
	Суп-лапша домашняя №148, сб2004	250	2,60	4,30	11,60	96,00	11,61	7,18	81,01	0,41	30,24	0,33	0,10	0,02	0,60
	Биточки рублен. из птицы (паровые) №306	80/30	11,60	13,20	9,20	203,00	37,13	17,44	152,00	1,21	48,71	0,62	0,05	0,07	1,28
	Каша рассып. гречневая. №297 сб.2004	180/5	10,40	6,80	45,40	288,00	16,88	159,54	260,07	5,47	0,00	0,00	0,00	0,31	0,00
	Компот из кураги №638(3) сб.2004	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	63,51	0,84	0,00	2,75	0,04	0,02	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Итого за прием		35,72	33,36	145,48	1028,80	151,37	277,00	763,35	12,59	93,95	14,48	1,12	0,64	7,58
Полдник															
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	44,65	2,40	2,70	7,50	0,12	0,00	0,00	0,33	0,00	44,00
	Сок фруктовый	200	0,56	0,35	22,20	90,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	150	0,61	0,61	14,70	70,5	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,04	15,00
	Итого за прием		3,39	3,78	58,83	205,15	26,66	16,20	24,00	3,45	0,00	7,50	0,63	0,04	59,00
	Итого за день		57,27	59,31	274,07	1784,45	569,59	389,62	1141,98	20,85	213,03	104,04	2,72	0,94	67,65

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша манная мол.жидкая. № 311, сб.2004	180/5	5,40	7,20	26,80	194,00	114,40	17,03	104,42	0,38	77,7	0,6	0,1	0,06	0,48
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,0	104,0	0,3	0,02	0,00
	Кофейн. напиток. на мол. № 692 сб.2004	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	78,30	0,11	18,00	0,10	0,03	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		16,74	14,85	64,68	455,00	252,86	58,33	299,04	3,11	195,66	105,54	1,10	0,20	1,00
Обед															
	Салат "Школьный" № 39 сб.шк.2003	80	1,20	5,90	5,10	78,00	21,86	14,36	158,88	0,75	67,50	0,00	13,82	0,03	3,52
	Рассольник домаш. со смет.№131сб.2004	250/10	2,10	5,20	13,60	111,00	23,19	24,14	80,82	0,90	12,74	0,24	0,13	0,08	10,50
	Тефтели из говядины № 104	80/30	10,80	16,70	13,40	248,00	34,55	24,42	141,26	1,10	27,37	3,20	0,06	0,06	1,17
	Макаронные изд. отвар.№332сб.2004г.	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	73,79	0,92	0,00	0,84	0,07	0,07	0,00
	Напиток "Валетек" витаминный №425 спр	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220,00	12,18	4,20	0,00	170,00	0,00	0,05	0,30	11,20
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Итого за прием		27,92	33,46	126,08	922,80	344,29	136,57	599,05	7,68	277,61	5,92	14,96	0,68	26,39
Полдник															
	Сырники из творога№358сб2004	150/10	28,40	17,60	22,20	365,00	252,81	36,99	326,24	0,86	91,49	0,00	0,13	0,08	0,46
	Кисель из концентрата № 648 сб.шк.2004	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,48	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	150	0,61	0,61	14,70	70,5	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,04	15,00
	Итого за прием		29,01	18,21	56,90	511,50	277,29	50,49	342,80	4,16	91,49	7,50	0,43	0,12	15,46
	Итого за день		73,67	66,52	247,66	1889,30	874,44	245,39	1240,89	14,95	564,76	118,96	16,49	1,00	42,85

9 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы				Витамины				
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг
Завтрак															
	Каша рисовая мол.вязкая №302 сб. 2004г.	180/5	5,20	7,20	36,10	231	105,29	30,22	121,42	0,49	77,66	0,31	0,05	0,06	0,45
	Масло сливочное №96 сб.2004г.	10	0,10	7,20	0,10	66,00	2,00	0,00	3,00	0,00	40,00	45,00	0,10	0,00	0,00
	Чай с сахаром № 685 сб шк. 2004г.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		8,72	14,88	64,46	424	120,35	55,02	171,62	2,24	117,66	46,11	0,87	0,15	0,45
Обед															
	Салат "Студенческий" № 37,спр.М 2003	80	2,90	8,40	6,60	114	15,45	17,17	105,84	0,68	7,84	0,44	0,00	0,07	4,17
	Суп картоф. с макар. изд. № 140, сб.2004	250	2,70	2,50	18,80	111	13,38	20,92	81,01	0,86	30,24	0,33	0,10	0,08	6,60
	Рыба припущенная № 371,сб.2004	80	18,00	5,70	0,50	125,00	14,92	21,60	257,97	0,47	26,28	2,95	0,28	0,13	0,20
	Картофель отвар. с маслом № 203,сб2004	180/4	3,50	3,90	26,50	159	16,88	37,73	118,83	1,48	56,06	0,60	0,15	0,15	7,29
	Компот из свежих плодов № 631 сб.2004	200	0,20	0,10	17,20	68	6,03	3,13	63,51	0,80	0,00	2,75	0,04	0,01	1,60
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		34,52	21,56	108,38	772,8	100,04	152,95	767,26	8,30	120,42	8,71	1,40	0,58	19,86
Полдник															
	Вафли	20	0,55	0,65	15,45	71,00	3,00	2,00	7,00	0,30	0,50	0,50	0,15	0,02	0,00
	Сок фруктовый	200	0,56	0,35	22,20	90,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Фрукты свежие	150	0,61	0,61	14,70	70,5	24,00	13,50	16,50	3,30	0,00	7,50	0,30	0,04	15,00
	Итого за прием		1,72	1,61	52,35	231,5	27,26	15,50	23,50	3,63	0,50	8,00	0,45	0,06	15,00
	Итого за день		44,96	38,05	225,19	1428	247,65	223,47	962,38	14,17	238,58	62,82	2,72	0,79	35,31

10 день

№	Наименование блюда	Выход, белки, жиры, углеводы, ЭЦ, ккал				Минеральные элементы				Витамины					
						Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	B1, мг	C, мг	
Завтрак															
	Каша "Артек" молочная вязкая №302, сб.2004	180/5	7,20	7,20	36,80	242,00	116,39	36,40	113,34	2,11	96,15	0,45	0,06	0,14	0,44
	Яйцо вареное	1шт	4,82	4,37	0,22	60,00	19,80	4,32	69,12	0,90	100,0	104,0	0,3	0,02	0,00
	Чай с молоком № 630, сб.1996	200	1,40	1,40	11,20	61,00	53,06	6,09	101,09	0,07	18,00	0,11	0,03	0,01	0,52
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Итого за прием		16,74	13,45	67,38	455,00	202,05	71,61	330,75	4,80	214,15	105,36	1,10	0,26	0,96
Обед															
	Винегрет овощной № 71, сб.2004	80	1,00	1,90	5,70	44,00	18,59	12,93	40,44	0,54	0,00	1,24	0,06	0,03	4,14
	Рассольник ленингр.со сметаной № 132, сб.20	250/10	2,10	5,20	15,40	119,00	15,05	22,50	0,00	0,84	0,06	0,33	0,08	0,08	6,70
	Печень по-строгановски № 431 сб.шк.2004	80/40	20,60	14,60	2,50	224,00	10,76	21,85	234,50	7,83	37,06	3,20	4,12	0,25	13,16
	Макарон.изд.отварн. № 332,сб.2004	180/5	6,60	4,70	39,40	230,00	11,31	9,07	73,79	0,92	0,00	0,84	0,07	0,07	0,00
	Компот из кураги №638, сб.2004	200	1,30	0,10	32,40	130,00	39,40	24,94	0,00	0,84	0,00	0,00	0,83	0,02	0,40
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,48	19,16	92,00	12,80	24,80	47,20	1,72	0,00	0,80	0,72	0,09	0,00
	Хлеб ржаной	60	3,90	0,48	19,62	103,80	20,58	27,60	92,90	2,29	0,00	0,84	0,11	0,05	0,00
	Итого за прием		38,82	27,46	134,18	942,80	128,49	143,69	488,83	14,98	37,12	7,25	5,99	0,59	24,40
Полдник															
	Вафли	20	0,55	0,65	15,45	71,00	3,00	2,00	7,00	0,30	0,50	0,50	0,15	0,02	0,00
	Чай с сахаром № 685 сб.шк.2004.	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого за прием		0,65	0,65	24,55	106,00	3,26	2,00	7,00	0,33	0,57	0,50	0,15	0,02	0,00
	Итого за день		56,21	41,56	226,11	1503,80	333,80	217,30	826,58	20,11	251,84	113,11	7,24	0,87	25,36