

Утверждаю:

Согласовано:

Генеральный директор ООО "Новая Сибирь

Директор БУ г. Омска "ДОЛ "ИРТЫШСКИЕ ЗОРИ"

\_\_\_\_\_ Степаненко А.Н.

\_\_\_\_\_ Гималов Р.Р.

**Циклическое меню для детей 12 лет и старше  
для БУ г. Омска "ДОЛ "ИРТЫШСКИЕ ЗОРИ"**

		Номер по сборнику рецептур	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ценность
<b>1-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная пшеничная с	54-13к	240	15.268	8.460	61.851	373.734
2	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
3	Повидло	ТПП	30	0.120	0.000	19.590	74.100
4	Чай с сахаром	54-2гн-	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>				
<b>Обед</b>							
1	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Солянка домашняя с говядиной и курицей	54-33с	250	6.710	9.732	10.843	154.457
3	Котлета куриная(филе) запеченая	54-5м	100	16.021	14.929	17.059	264.672
4	Макаронные изделия отварные с маслом	54-1г	200	7.392	3.046	47.260	246.222
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
7	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.657	0.000	23.948	95.977
<b>Итого за Обед:</b>			<b>970</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Булочка "Веснушка"	113/2000.	60	4.150	3.411	29.889	166.377
3	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	180	0.720	0.000	20.340	82.800
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>440</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Рагу из мяса птицы	54-22м	200	13.122	17.147	24.877	300.897
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Печенье	ТПП	50	3.450	6.150	32.600	229.000
5	Чай с яблоком и сахаром	54-46гн	200	0.248	0.000	8.411	34.968
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>610</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.200	5.000	18.000	140.000
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>200</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>2770</b>	<b>95.19</b>	<b>86.425</b>	<b>464.81</b>	<b>3053.97</b>
<b>2-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный на свежем цельном молоке	54-1о	205	22.100	27.521	4.065	352.610
2	Бутерброд с маслом, сыром	2	75	9.820	14.435	20.010	246.750
3	Хлеб ржаной	ТПП	75	2.975	0.420	11.690	90.650
4	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	54-23гн	200	2.175	1.875	13.580	80.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>555</b>				
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	235	200	4.120	5.764	12.508	118.194
3	Гречка отварная с маслом	54-4г	200	11.492	5.178	52.008	300.153
4	Гуляш из говядины	54-2м	100	14.742	16.306	6.866	225.840
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из кураги	638-2004	200	1.040	0.000	28.150	114.250
<b>Итого за Обед:</b>			<b>860</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Булочка домашняя	109/2000.	60	4.952	9.615	37.544	256.269
3	Фрукт свежий: Бананы	ТПП	200	3.000	0.000	44.800	182.000
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>460</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	54-11г	250	5.295	4.753	43.096	226.759

2	Печень по-строгановски	54-18м	120	15.996	15.540	8.590	238.331
3	Огурец свежий порционный	54-2з	100	0.700	0.000	1.800	10.000
4	Хлеб пшеничный	ТПП	100	7.600	0.900	49.700	226.000
5	Чай с лимоном, с сахаром	54-3гн	200	0.263	0.000	7.265	31.828
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>770</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье	ТПП	26	1.794	3.198	16.952	119.080
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>226</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>2871</b>	<b>121.038</b>	<b>116.04</b>	<b>433.897</b>	<b>3263.232</b>
<b>3-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Повидло	ТПП	40	0.160	0.000	26.120	98.800
2	Каша молочная ячневая с маслом	54-21к	200	7.324	6.586	40.766	251.477
3	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
4	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
5	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
6	Какао со свежим цельным молоком	14/10	200	3.872	3.100	20.178	125.410
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>560</b>				
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	54-6з	100	2.140	10.910	3.588	120.700
2	Рассольник ленинградский	54-3с	300	2.478	6.156	24.120	157.320
3	Грудка куриная тушенная в сметанном соусе с томатом	290/330	150	27.446	5.223	4.984	393.330
4	Каша перловая рассыпчатая с овощами	54-5г	200	5.921	3.597	42.414	225.901
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Компот из клубники с сахаром	54-2хн	200	0.100	0.000	15.930	65.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>1010</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Запеканка творожная с морковью	224	150	16.206	14.343	27.525	306.670
3	Фрукт свежий: Груша	ТПП	200	0.800	0.000	21.400	84.000
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>550</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Кукуруза порционная	ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000
2	Рагу из овощей	54-9г	200	4.266	12.530	24.677	224.260
3	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
4	Котлета рыбная	669/3/1998	100	12.267	7.350	13.655	168.474
5	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>680</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.600	5.000	7.200	112.000
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>200</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>3000</b>	<b>111.33</b>	<b>84.785</b>	<b>441.802</b>	<b>3184.24</b>
<b>4-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная пшеничная с маслом	54-6к	250	9.345	6.212	48.910	289.928
2	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
3	Пряники	ТПП	50	2.850	2.250	37.350	179.500
4	Чай с сахаром со свежим цельным молоком	54-4гн	200	1.650	1.250	17.439	88.368
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>				
<b>Обед</b>							
1	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне (со сметаной)	82-2017 Ту	250	5.095	9.455	13.979	159.489
3	Котлета из говядины запеченная	54-4м	100	16.112	22.246	19.313	334.127
4	Макаронные изделия отварные с маслом	54-1г	200	7.362	3.766	47.033	251.683
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	100	8.500	1.200	33.400	259.000
7	Компот из изюма	54-4хн	200	0.360	0.000	34.140	135.000
<b>Итого за Обед:</b>			<b>1010</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Бантик с корицей	54-12в	50	4.546	5.610	28.024	180.791
3	Фрукт свежий: Апельсин	ТПП	200	1.800	0.000	16.800	76.000
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>450</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Жаркое из курицы	54-28м	250	13.493	19.191	29.588	338.206
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с шиповником	98.09	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>610</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.200	5.000	18.000	140.000

2	Печенье	ТПП	26	1.794	3.198	16.952	119.080
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>226</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2846</b>	<b>94.147</b>	<b>97.068</b>	<b>487.133</b>	<b>3256.32</b>
	<b>5-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Молоко сгущенное	ТПП	40	2.880	3.400	22.400	131.200
2	Запеканка из творога	54-1г	200	34.113	24.648	28.541	478.730
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
5	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
6	Масло сливочное, крестьянское порционное	53-19з	10	0.080	7.250	0.130	66.100
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>570</b>				
	<b>Обед</b>						
1	Огурец свежий порционный	54-2з	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Суп гороховый	54-8с	250	5.900	5.375	21.120	153.850
3	Рис отварной с маслом	54-6г	200	4.971	3.606	52.266	261.405
4	Гуляш из говядины	54-2м	100	14.742	16.306	6.866	225.840
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
7	Компот из кураги	638-2004	200	1.040	0.000	28.150	114.250
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>970</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	200	0.800	0.000	22.600	92.000
2	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
3	Пирог печеный с рыбной консервой	746/2004	60	6.968	5.497	27.443	190.514
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>460</b>				
	<b>Ужин № 1</b>						
1	Горошек зеленый порционный	ТПП	100	3.100	0.200	7.100	41.000
2	Глов с курицей(филе курицы)	54-12м	250	16.782	20.658	55.294	473.805
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с яблоком и сахаром	54-46гн	200	0.248	0.000	8.411	34.968
	<b>Итого за Ужин № 1:</b>		<b>610</b>				
	<b>Ужин № 2</b>						
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>200</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2810</b>	<b>120.088</b>	<b>94.56</b>	<b>441.67</b>	<b>3143.746</b>
	<b>6-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	54-29к	240	8.452	6.856	39.624	249.006
2	Бутерброд с маслом, сыром	2	75	9.820	14.435	20.010	246.750
3	Хлеб ржаной	ТПП	35	2.975	0.420	11.690	90.650
4	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	54-23гн	200	2.175	1.875	13.580	80.400
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>				
	<b>Обед</b>						
1	Суп с рыбными консервами	54-12с	250	6.717	9.898	19.810	191.517
2	Гречка отварная с маслом	54-4г	200	11.492	5.178	52.008	300.153
3	Котлета куриная с соусом	904/3/1998	105	12.213	15.291	12.803	236.729
4	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
5	Хлеб пшеничный	ТПП	80	6.080	0.720	39.760	180.800
6	Кисель из св/м ягод (клюква)	8/10	200	0.109	0.000	22.968	93.620
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>895</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Фрукт свежий: Бананы	ТПП	1/220	3.300	0.000	49.280	200.200
2	Булочка "Веснушка"	113/2000.	60	4.150	3.411	29.889	166.377
3	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>261</b>				
	<b>Ужин № 1</b>						
1	Птица (голень) запеченая	159	100	27.170	8.074	1.045	407.716
2	Соус сметанный	54-2соус	50	0.755	2.549	3.021	38.275
3	Капуста тушеная	54-8г	200	4.787	7.228	22.356	171.637
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
6	Чай с лимоном, с сахаром	54-3гн	200	0.263	0.000	7.265	31.828
	<b>Итого за Ужин № 1:</b>		<b>710</b>				
	<b>Ужин № 2</b>						
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.600	5.000	7.200	112.000
2	Печенье	ТПП	26	1.794	3.198	16.952	119.080
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>226</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2642</b>	<b>117.554</b>	<b>85.173</b>	<b>443.898</b>	<b>3286.256</b>
	<b>7-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
2	Повидло	ТПП	40	0.160	0.000	26.120	98.800

3	Каша молочная рисовая с маслом (жидкая)	54-25к	250	6.849	7.468	46.885	283.097
4	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
5	Какао со свежим цельным молоком	14/10	200	3.872	3.100	20.178	125.410
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>570</b>				
<b>Обед</b>							
1	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Свекольник(со сметаной)	54-18с	250	2.601	5.769	18.133	131.516
3	Рыба тушеная в томате с овощами(филе горбуши)	54-11р	100	13.362	9.594	4.770	158.515
4	Макаронные изделия отварные с маслом	54-1г	200	7.392	3.046	47.260	246.222
5	Соус томатный	1038/1998.	30	0.549	1.818	2.599	28.994
6	Хлеб ржаной	ТПП	100	8.500	1.200	33.400	259.000
7	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
8	Компот из сухофруктов	54-1хн	200	0.640	0.000	28.570	114.450
<b>Итого за Обед:</b>			<b>1040</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Булочка домашняя	109/2000.	60	4.952	9.615	37.544	256.269
3	Фрукт свежий: Груша	ТПП	200	0.800	0.000	21.400	84.000
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>460</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Азу из говядины	54-23м	250	14.590	17.481	33.078	335.716
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>610</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.200	5.000	18.000	140.000
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>200</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>2880</b>	<b>88.057</b>	<b>82.141</b>	<b>474.162</b>	<b>3044.837</b>
<b>8-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный на свежем цельном молоке	54-1о	250	27.064	33.294	4.965	428.080
2	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
3	Хлеб ржаной	ТПП	50	3.542	0.500	13.917	107.918
4	Чай с сахаром со свежим цельным молоком	54-4гн	200	1.650	1.250	17.439	88.368
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>550</b>				
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы отварной	54-13з	100	1.614	4.995	10.253	90.518
2	Щи из свежей капусты, с картофелем(со сметаной)	54-1с	300	2.552	6.947	14.098	126.506
3	Курица тушеная в томатном соусе	410	100	13.831	1.370	4.477	193.788
4	Булгур отварной с маслом	54-22г	200	8.747	3.097	40.889	262.376
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
7	Компот из кураги	638-2004	200	1.040	0.000	28.150	114.250
<b>Итого за Обед:</b>			<b>1020</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Ватрушка с творогом	289, 314	50	6.443	3.472	21.326	142.711
3	Фрукт свежий: Апельсин	ТПП	200	1.800	0.000	16.800	76.000
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>450</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Огурец свежий порционный	54-2з	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Плов из говядины	54-11м	250	19.587	20.227	56.585	479.409
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
5	Чай с шиповником	98,09	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>640</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>200</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>2860</b>	<b>113.902</b>	<b>89.702</b>	<b>376.541</b>	<b>2980.69</b>
<b>9-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Каша молочная ячневая с маслом	54-21к	250	9.251	5.926	51.594	296.505
2	Бутерброд с маслом, сыром	2	75	9.820	14.435	20.010	246.750
3	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
4	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>555</b>				
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	54-6з	100	2.140	10.910	3.588	120.700

2	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	235	300	6.180	8.646	18.762	177.291
3	Гречка отварная с маслом	54-4г	200	11.492	5.178	52.008	300.153
4	Тефтели с томатным соусом	54-16м	130	14.002	23.544	19.060	337.507
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Кисель из св/м ягод (клюква)	1131/3/98.	200	0.109	0.000	22.968	93.620
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>990</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Пирог печеный с рыбной консервой	746/2004	60	6.968	5.497	27.443	190.514
3	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	200	0.800	0.000	22.600	92.000
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>460</b>				
	<b>Ужин № 1</b>						
1	Кукуруза порционная	ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000
2	Жаркое по-домашнему	54-9м	240	14.065	17.235	29.191	316.046
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	<b>Итого за Ужин № 1:</b>		<b>600</b>				
	<b>Ужин № 2</b>						
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.600	5.000	7.200	112.000
2	Печенье	ТПП	26	1.794	3.198	16.952	119.080
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>226</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2831</b>	<b>97.491</b>	<b>101.409</b>	<b>417.846</b>	<b>2989.962</b>
	<b>10-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша молочная пшеничная с маслом	54-6к	250	9.345	6.212	48.910	289.928
2	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
3	Повидло	ТПП	40	0.160	0.000	26.120	98.800
4	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
5	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	54-23гн	200	2.175	1.875	13.580	80.400
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>570</b>				
	<b>Обед</b>						
1	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Рассольник ленинградский	54-3с	200	1.765	4.104	16.495	107.025
3	Рыба тушеная в сметанном соусе с томатом (горбуша, филе)	54-8р	125	20.105	8.919	3.966	176.845
4	Каша перловая рассыпчатая с овощами	54-5г	200	7.981	11.452	54.674	352.284
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Кисель из св/м фруктов (манго)	1131/3/98.	200	0.009	0.000	22.008	88.020
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>885</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Фрукт свежий: Бананы	ТПП	200	3.000	0.000	44.800	182.000
2	Бантик с корицей	54-12в	50	4.546	5.610	28.024	180.791
3	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>450</b>				
	<b>Ужин № 1</b>						
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Рагу овощное с мясом птицы(филе курицы)	54-22м	200	12.758	16.779	24.863	296.077
3	Хлеб ржаной	ТПП	40	2.361	0.333	9.278	71.945
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с яблоком и сахаром	54-46гн	200	0.248	0.000	8.411	34.968
	<b>Итого за Ужин № 1:</b>		<b>600</b>				
	<b>Ужин № 2</b>						
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.200	5.000	18.000	140.000
2	Печенье	ТПП	30	2.070	3.690	19.560	137.400
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>230</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2735</b>	<b>90.113</b>	<b>82.024</b>	<b>467.859</b>	<b>2989.883</b>
	<b>11-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Запеканка из творога	54-1г	200	34.113	24.648	28.541	478.730
2	Молоко сгущенное	ТПП	40	2.880	3.400	22.400	131.200
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Хлеб ржаной	ТПП	50	3.542	0.500	13.917	107.918
5	Какао со свежим цельным молоком	14/10	200	3.872	3.100	20.178	125.410
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>550</b>				
	<b>Обед</b>						
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з	100	2.140	10.910	3.588	120.700
2	Борщ с капустой и картофелем(со сметаной)	54-2с	250	2.229	5.777	15.666	121.507
3	Птица (голень) запеченая	159	100	27.170	8.074	1.045	407.716
4	Рис отварной с овощами, с маслом*	54-26г	200	4.491	4.217	43.637	229.898
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	100	8.500	1.200	33.400	259.000
7	Компот из сухофруктов	54-1хн	200	0.657	0.000	23.948	95.977

	<b>Итого за Обед:</b>		<b>1010</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Булочка "Веснушка"	113/2000.	60	4.150	3.411	29.889	166.377
3	Фрукт свежий: Груша	ТПП	200	0.800	0.000	21.400	84.000
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>460</b>				
	<b>Ужин № 1</b>						
1	Огурец свежий порционный	54-2з	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Капуста тушеная с мясом	54-10м	250	16.108	21.892	24.982	353.582
3	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
4	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	<b>Итого за Ужин № 1:</b>		<b>610</b>				
	<b>Ужин № 2</b>						
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье	ТПП	26	1.794	3.198	16.952	119.080
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>226</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2856</b>	<b>133.826</b>	<b>96.947</b>	<b>433.058</b>	<b>3465.343</b>
	<b>12-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	54-29к	240	8.452	6.856	39.624	249.006
2	Повидло	ТПП	40	0.160	0.000	26.120	98.800
3	Бутерброд с маслом	1	50	3.120	7.610	20.010	156.500
4	Хлеб ржаной	ТПП	30	2.550	0.360	10.020	77.700
5	Чай с сахаром со свежим цельным молоком	54-4гн	200	1.650	1.250	17.439	88.368
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>560</b>				
	<b>Обед</b>						
1	Кукуруза порционная	ТПП	100	2.200	0.400	14.700	68.000
2	Суп гороховый	54-8с	300	7.080	6.450	25.344	184.620
3	Котлета куриная тушеная в томатном соусе	904/3/1998	130)	15.921	17.548	16.849	287.469
4	Макаронные изделия отварные с маслом	54-1г	200	7.392	3.046	47.260	246.222
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
7	Компот из свежих яблок	342	200	0.164	0.000	24.593	98.660
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>1050</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Фрукт свежий: Апельсин	ТПП	200	1.800	0.000	16.800	76.000
3	Булочка домашняя	109/2000.	60	4.952	9.615	37.544	256.269
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>460</b>				
	<b>Ужин № 1</b>						
1	Запеканка картофельная с мясом птицы	291	250	18.141	25.963	50.316	496.492
2	Соус сметанный	54-4соус	40	1.100	6.063	4.135	75.880
3	Салат из белокачанной капусты	54-7з	100	1.606	5.008	10.206	91.524
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с облепихой с сахаром	54-5гн	200	0.108	0.000	10.640	43.500
	<b>Итого за Ужин № 1:</b>		<b>650</b>				
	<b>Ужин № 2</b>						
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.600	5.000	7.200	112.000
2	Печенье	ТПП	26	1.794	3.198	16.952	119.080
	<b>Итого за Ужин № 2:</b>		<b>226</b>				
	<b>Итого за день:</b>		<b>2946</b>	<b>97.452</b>	<b>99.947</b>	<b>497.309</b>	<b>3317.208</b>
	<b>13-й день</b>						
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша молочная рисовая с маслом	54-25к	250	6.908	5.340	47.419	266.329
2	Бутерброд с маслом, сыром	2	75	9.820	14.435	20.010	246.750
3	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
4	Чай с сахаром	54-2гн	200	0.200	0.000	7.055	29.448
	<b>Итого за Завтрак:</b>		<b>585</b>				
	<b>Обед</b>						
1	Помидор свежий порционный	54-3з	100	0.600	0.000	2.900	14.000
2	Суп с рыбными консервами	54-12с	250	6.717	9.898	19.810	191.517
3	Картофельное пюре на свежем молоке с маслом	54-11г	200	4.268	4.562	34.389	188.069
4	Печень по-строгановски	54-18м	120	15.996	15.540	8.590	238.331
5	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
6	Хлеб ржаной	ТПП	100	8.500	1.200	33.400	259.000
7	Компот из кураги	638-2004	200	1.040	0.000	28.150	114.250
	<b>Итого за Обед:</b>		<b>1030</b>				
	<b>Полдник</b>						
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Фрукт свежий: Яблоко	ТПП	200	0.800	0.000	22.600	92.000
3	Бантик с корицей	54-12в	50	4.546	5.610	28.024	180.791
	<b>Итого за Полдник:</b>		<b>450</b>				

<b>Ужин № 1</b>							
1	Икра кабачковая порционная	ТПП	100	2.000	9.000	8.600	122.000
2	Булгур отварной с маслом	54-22г	200	8.747	3.097	40.889	262.376
3	Котлета рыбная(из минтая)	669/3/1998	100	12.267	7.350	13.655	168.474
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с сахаром и лимоном	54-3гн	200	0.227	0.000	13.133	54.408
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>660</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.200	5.000	18.000	140.000
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>200</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>2925</b>	<b>101.498</b>	<b>82.612</b>	<b>448.181</b>	<b>3058.861</b>
<b>14-й день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натуральный на свежем цельном молоке	54-1о	205	22.100	27.521	4.065	352.610
2	Бутерброд с маслом, сыром	2	75	9.820	14.435	20.010	246.750
3	Хлеб пшеничный	ТПП	40	3.040	0.360	19.880	90.400
4	Хлеб ржаной	ТПП	35	2.975	0.420	11.690	90.650
5	Кофейный напиток со свежим цельным молоком	54-23гн	200	2.175	1.875	13.580	80.400
<b>Итого за Завтрак:</b>			<b>555</b>				
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	54-5з	100	2.140	10.910	3.588	120.700
2	Суп-харчо с говядиной	592/2002	200	5.800	5.723	10.847	115.635
3	Азу из говядины	54-23м	200	13.750	15.440	25.533	285.382
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Хлеб ржаной	ТПП	60	3.542	0.500	13.917	107.918
6	Кисель	ТПП	200	0.096	0.000	31.460	121.020
<b>Итого за Обед:</b>			<b>820</b>				
<b>Полдник</b>							
1	Сок фруктовый	ТПП	200	1.000	0.000	28.000	112.000
2	Фрукт свежий: Бананы	ТПП	1/220	3.300	0.000	49.280	200.200
3	Молоко сгущенное	ТПП	20	1.440	1.700	11.200	65.600
4	Сырники из творога с морковью	54-6т	160	23.209	19.384	35.319	411.540
<b>Итого за Полдник:</b>			<b>381</b>				
<b>Ужин № 1</b>							
1	Огурец свежий порционный	54-2з	100	0.700	0.000	1.800	10.000
2	Рис отварной с маслом	54-6г	200	4.971	3.606	52.266	261.405
3	Котлета куриная	54-5м	100	16.021	14.929	17.059	264.672
4	Хлеб пшеничный	ТПП	60	4.560	0.540	29.820	135.600
5	Чай с яблоком и сахаром	54-46гн	200	0.248	0.000	8.411	34.968
<b>Итого за Ужин № 1:</b>			<b>660</b>				
<b>Ужин № 2</b>							
1	Кисломолочный продукт*	ТПП	200	5.800	5.000	7.200	106.000
2	Печенье	ТПП	30	2.070	3.690	19.560	137.400
<b>Итого за Ужин № 2:</b>			<b>230</b>				
<b>Итого за день:</b>			<b>2646</b>	<b>133.317</b>	<b>126.573</b>	<b>444.305</b>	<b>3486.45</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>39618</b>	<b>1515.003</b>	<b>1325.406</b>	<b>6272.471</b>	<b>44520.998</b>
<b>СООТНОШЕНИЕ:</b>				<b>1</b>	<b>0.875</b>	<b>4.14</b>	

\* КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 2,5 %: Бифилайф, ряженка, напиток кисломолочный "Снежок"