

Утверждаю
Директор КГКУ
«Центр содействия
семейному устройству с. Яковлевка»
В.А. Косулина



В.А. Косулина

**Примерное
перспективное двухнедельное меню
для воспитанников КГКУ «Центр содействия семейному устройству с. Яковлевка»
возрастной категории
с12 - 18 лет.**

№ техн карты	1 день	12 - 18 лет					мин.вещества				витамины		
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	А	В1	С
	завтрак												
13	каша вязкая (геркулесовая) молочная	250	3,68	4,85	59,63	254,53	7,03	25,96	79,77	0,56	23,81	0,04	0
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
25	кофе на молоке	200	1,46	2	22,4	113,44	34	7	45	0	0,008	0,02	0
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8.7
			18,33	33,43	121,34	819,17							
	обед												
53	суп крестьянский	300/42	6,69	8,05	24,64	199,93	48,11	8,14	52,48	0,46	1,54	0,1	0,05
61	запеканка картофельная с мясом	300	22,56	21,36	39,49	473,37	40,99	78,1	251,67	4,51	0,05	0,3	6,94
25	салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным маслом	150	3,69	15,14	10,75	185,09	45,57	27,93	58,4	1,64	0	0,05	11,25
89	компот из сухих плодов	200	1,52	0,24	23,4	101,84	47,46	38,08	52,56	1,42	0,48	0,04	1,06
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	1,06
			49,86	47,59	173,68	1362,23							
	полдник												
103	пирожок с яблоком	100	6,5	10,04	37,4	265,96	40	0	0	1,12	0	0,08	0,84
101	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	85,34	14	7,2	0	2,8	0	0,02	4
			7,5	10,24	57,6	351,3							
	ужин 1												
84	рыба запеченная в омлете	180	29,41	14,2	5,78	268,56	90,23	58,5	2,23	2,48	123	0,18	0,38
59	вермишель с маслом	180	7,02	7,38	37,512	244,55	7,578	0	0	0,7	0	0,04	0,855
26	салат из белокочанной капусты с морковью	120	1,7	10,16	10,38	139,76	37,37	15,16	27,61	0,51	-	0,003	32,45
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	194,2	16,5	28,5	97	2,25	-	0,02	0,53
96	чай	200	0,2	-	14	56,8	6	0	0	0,4	-	0	0
			46,03	33,14	105,372	903,87							
	ужин 2												
115	печенье	40	4	4,9	31,6	186,5	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-
102	йогурт	200	6,56	7,4	9,2	129,64	248	28	0	0,2	0,08	0,06	1,05
			10,56	12,3	40,8	316,14							
	ИТОГО		132,28	136,7	498,792	3752,71							

№ тех карты	2 день	12- 18 лет					минеральные вещества				Витамины		
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	А	В	С
	Завтрак												
16	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,91	345,9	151,72	25,97	346,49	3,91	452,9	0,13	0,33
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
97	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	129,11	133,33	25,56	111,11	2	0,05	0,02	1,33
			30,8	50,89	69,16	863,51							
	Обед												
52	суп с рыбными консервами	300	10,34	10,08	18,91	206,7	48,11	56,82	211,84	1,52	18	0,12	10,94
62	плов из птицы	280	27,34	22,89	50,2	507,5	60,72	63,95	268,3	2,95	64,62	0,09	1,36
27	салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,36	3,68	85,68	32,12	19,52	41,54	0,9	0	0,06	20,12
88	лимонный напиток	200	0,23	0	24,6	100,5	12,75	3,75	9	0,75	0	0	0
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			54,49	43,13	172,79	1302,38							
	Полдник												
125	булочка "Творожная"	100	12,71	6	49,5	301	75,8	0	0	1,52	0	0,14	0,18
124	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,1	0,24	0,3	0,044	0,1	0,04	12
			13,31	6	82,5	437							
	Ужин I												
71	жаркое по-домашнему	260	13,81	15,49	34,91	318,32	37,83	0	0	3,08	0	0,22	5,33
34	салат из овощей с морской капустой	120	2,24	6,35	13	118,08	30,25	0	0	0,96	0	0,09	24,9
1	сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	220	8,75	125	0,25	65	0,01	0,18
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0
			29,65	30,62	99,41	772,4							
	Ужин II												
6	яблоки	300	1,2	1,2	28,6	137,2	43,4	21,6	29,8	6	12		12
116	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	0	0	0	0	0	0
			2,952	3,198	75,1	349,7							
	ИТОГО		131,202	133,838	498,96	3724,99							

№ тех карты	3 день завтрак	12 - 18 лет					минеральные вещества				витамины		
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	С
14	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,88	8,41	24,3	218,95	252,55	37,73	215,61	0,81	47,82	0,15	1,44
5	хлеб с маслом и сыром	100/10/25	13,4	16,48	46,8	389,32	244	8,75	127	2,15	124	0,21	0,18
100	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47
			24,88	27,56	100,3	763,47							
	обед												
43	рассольник дальневосточный	300	5,79	10,34	18,7	171,5	53,26	31,5	63,8	1,43	0	0,06	12,35
81	гуляш с мясом	100/75	25,8	19,52	5,74	283,34	29,4	31,39	243,98	2,8	0	0,21	1,54
54	каша рассыпчатая (гречневая)	230	6,02	10,21	55,26	406,36	22,89	119,03	366,85	6,96	0,03	0,34	0
32	салат из свежих огурцов	120	1,48	7,31	2,86	80,75	26,22	15,96	48,03	0,69	0	0,04	11,4
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			46,83	48,78	145,02	1237,15							
	полдник												
94	кисель из груш	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	0	0	0,7	0	0	1,36
104	слойка с повидлом	100	8,08	14,13	43,84	331,25	22,86	0	0	1,64	0	0,14	0
			8,18	14,23	71,44	440,25							
	ужин 1												
127	шницель рыбный натуральный	120	17,76	8,7	11,58	180,36	58,36	43,34	246,9	1,31	18	0,12	3,94
30	огурец соленый	60	4,61	7,08	2,51	64,32	16,56	8,4	15,6	0,52	0	0	16,89
55	картофельное пюре	230	11,98	12,19	23,45	221,11	56,7	42,55	132,78	1,55	39,33	0,21	27,86
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
122	банан	300	1,25	3,75	48,5	260	1,5	0	0	20	0	0,1	25
			43,5	33,12	137,74	954,79							
	ужин 2												
119	пряник	60	3,7	4,4	39,2	229	6,8	0	0	0,45	0	0,04	0
102	ряженка	200	5,8	5	8,4	106	248	28	190	0,2	0,02	0,08	1,4
			9,5	9,4	47,6	335							
	ИТОГО		132,89	133,09	502,1	3730,66							

№ тех карты	4 день завтрак	12 - 18 лет			минеральные вещества					витамины			
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
9	каша манная вязкая с сахаром и маслом	250	8,3	4,95	40,22	240,53	12,74	9,41	45,96	0,56	23,81	0,05	0
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7
			22,89	33,13	95,93	777,73							
	обед												
23	салат картофель с сельдью	120	8,89	6,78	11,4	121,35	28,68	26,04	116,52	0,95	2,28	0,1	11,4
51	суп рисовый с говядиной (харчо)	300	11,77	6,41	13,58	168,6	29,98	35,34	116,32	1,49	0	0,14	10
75	тефтели мясные со сметанным соусом	120/120	18,68	20,37	18,36	328,5	86,7	42,6	212,1	1,91	76,5	0,11	1,71
57	макаронны с маслом	230	10,46	9,07	39,55	258,29	7,46	32,39	57	1,71	32,2	0	0,1
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			65,24	45,43	183,05	1372,94							
	полдник												
128	булочка дорожная	100	13,38	17,13	65,6	473,56	23,1	0	0	1,17	0	0,12	0
123	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	14	0	0	2,8	0	0,02	4
			14,38	17,33	85,8	565,56							
	ужин I												
63	азу по-татарски	300	16,45	18,99	20,04	342,45	34,83	0,22	0	3,73	0	0,23	33,42
38	икра кабачковая	120	2,8	12,8	10,2	146,6	49,2	18	44,4	0,84	0	0,03	8,4
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
93	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83
			27,09	33,23	95,44	800,85							
	ужин2												
6	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	24	0	96,1	2,3	0	0,02	5
117	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	9,6	16,2	19,2	0,69	0	0,006	0
			2,1	5,55	50,4	264,9							
	ИТОГО		131,7	134,67	510,62	3781,98							

№ тех карты	5 день		12-18 лет			минеральные вещества				витамины			
	завтрак	выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	С
12	суп молочный (пшеничный)	250	7,1	10,15	24,6	189,29	199,6	33,6	189,2	1	39,7	0,2	0,9
1	сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	220	8,75	125	0,25	65	0,01	0,18
4	хлеб с маслом	100/25	8,01	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
97	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	25,56	111,11	2	0,05	0,02	1,33
			24,69	40,1	89,85	793,9							
	обед												
20	салат из морской капусты	120	1,3	0,2	10,34	49,4	29,136	36,9	52,8	1,29	0	0,06	7,5
50	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,228	9,73	16,97	141,3	29,52	32,4	79,98	1,308	0	0,132	9,9
132	гороховое пюре	230	36,3	25,249	76,1	676,76	264,5	0	756,7	9,2	0	0	14,835
133	котлеты рубленые	100	11,98	20	22,2	224	81,83	25,33	149,34	1,02	53,33	0,07	0,28
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			68,248	57,979	225,77	1587,66							
	полдник												
105	пирожки печеные с капустой и яйцом	80	4,02	12,36	22,7	218,7	12,46	0	0	0,78	0	0,08	0,12
92	кисель из кураги	200	0,53	0,08	27,75	113,25	21	11,25	18	0,3	0	0,02	0
			4,55	12,44	50,45	331,95							
	ужин 1												
77	птица тушеная в соусе с овощами	280	20,3	14,504	27,59	468,3	73,76	68,71	304	3,56	869,49	0,25	12,71
31	огурец свежий	100	0,8	0,2	2,6	14							
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			29	16,104	81,89	711,3							
	ужин 2												
116	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	0	0	0	0	0	0
102	кефир	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
			7,552	6,998	54,9	320,502							
	ИТОГО		134,04	133,621	502,86	3745,31							

№ тех карты	6 день завтрак	12 - 18 лет					минеральные вещества				витамины		
			Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
11	суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	37,03	194,73	0,68	38,25	0,14	1,14
100	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
			18,88	31,42	91,66	727,2							
	обед												
49	суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	9,748	7,84	18,388	180,6	38,28	48,01	155,95	1,932	5,94	0,18	14,808
62	плов из птицы	300	30,36	24,53	50,4	552,32	65,04	68,5	287,45	3,16	69,22	0,09	1,452
39	салат из кукурузы	120	3,456	7,416	9,648	119,16	22,392	23,436	6,936	0,792	0	0,12	11,16
88	лимонный напиток	200	0,23	0	24,6	100,5	12,75	3,75	9	0,75	0	0	0
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			59,194	42,586	178,436	1354,58							
	полдник												
106	ватрушка с творогом	120	15,948	18	56,016	451,74	107,208	23,064	161,91	0,996	0,048	0,18	0,12
101	сок яблочный	200	1	0,2	19,6	89,2	12,6	7,2	12,6	2,5	0	0	1,6
			16,948	18,2	75,616	540,94							
	ужин 1												
64	рагу из овощей	300	15,94	23,05	24,73	336,1	57,35	40,4	137,72	1,39	69,08	0,15	18,03
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7
26	салат из белокочанной капусты с луком	120	1,692	6,096	10,38	103,08	526,8	16,92	31,76	0,694	0	0,025	44,93
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0
			30,592	35,226	86,67	746,88							
	ужин 2												
6	яблоки	300	1,2	1,2	28,6	137,2	43,4	21,6	29,8	6	12		12
119	пряник	60	3,7	4,4	43,2	229	60	3,7	4,4	43,2	229	6,8	0
			4,9	5,6	71,8	366,2							
	ИТОГО		130,514	133,032	504,182	3735,8							

№ тех карты	7 день	12 - 18 лет					бные вещества				витамины		
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	А	В1	С
	завтрак												
15	каша рассыпчатая рисовая с фруктами	220	8,17	14,83	52,95	405,15	8,17	13,83	0	3,11	0	0,21	1,84
5	хлеб с маслом и сыром	100/10/25	13,4	16,48	46,8	379,6	244	8,75	127	2,15	124	0,21	0,18
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0
			22,97	32,91	116,15	870,75							
	Обед												
42	борщ с капустой и картофелем	300	4,18	9,9	60,3	187,7	53,25	31,5	63,87	1,42	0	0,06	12,34
83	рыба тушеная в томатном соусе	120/75	18,99	13,56	7,15	244	67,74	77,7	310	1,25	0,01	0,13	4,36
55	картофельное пюре	230	11,98	12,19	23,45	221,11	56,7	42,55	132,78	1,55	39,33	0,21	27,86
118	рыба соленая (порциями)	50	8,5	5,26	0	60,6	40	0	0	0,56	0	0,02	0
91	брусничный напиток	200	1,24	0,08	29,12	103,56	47,76	27,2	35,04	0,8	0,1	0,28	18,46
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			60,29	43,79	195,42	1218,97							
	Полдник												
108	крекель "Сахарный"	100	9,12	13,14	4,54	291,5	9,7	0	0	1,28	0	0,12	0
124	сок персиковый	200	0,6	0	33	136	0,1	0,24	0,3	0,044	0,1	0,04	12
			9,72	13,14	37,54	427,5							
	Ужин												
76	тефтели из печени с рисом под соусом	120/120	17,92	22,76	13,18	298,1	101,26	34,5	304,8	4,9	3986,25	0,23	11,22
19	винегрет овощной	120	1,64	7,42	10,13	113,76	27,84	24,9	53,96	1,02	0	0,08	12,3
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
122	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	1,5	0	0	20	0	0,1	25
			28,71	35,33	127,51	880,86							
	ужин 2												
115	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-
102	йогурт	200	5,6	6,4	8,2	234	248	28	0	0,2	0,08	0,06	1,05
			8,6	10,3	38	400,8							
	ИТОГО		130,29	135,47	514,62	3798,88							

№ тех карты	8 день	12 - 18 лет					минеральные вещества				витамины		
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C
	завтрак												
9	каша вязкая молочная гречневая	250	7,59	6,29	39,94	242,67	14,53	116,8	175,8	3,96	23,81	0,19	0
17	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	4,8	76,8	1	0,1	0,03	0
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
95	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0
			22,12	34,79	101,89	810,17							
	обед												
41	свекольник	300	6,63	9,14	24,79	240,76	37,56	0	0	1,59	0	0,09	8,34
54	каша рассыпчатая (пшениная)	200	8,95	7,56	35,99	287,5	22,18	63,12	179,24	2,06	28	0,22	0
73	печенка по-строгановски	80/75	26,49	19,43	13,36	355,3	32,64	26	345,87	8,16	9,35	10,17	40,97
32	салат из свежих огурцов	120	1,48	7,31	2,86	80,75	26,22	15,96	48,03	0,69	0	0,04	11,4
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			58,99	46,24	177,16	1460,51							
	полдник												
120	булочка домашняя	70	5,56	8	41,8	261,34	12	7,9	45,1	0,4	39,5	0,1	0
93	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83
			5,7	8,04	69,3	372,14							
	ужин 1												
38	икра кабачковая	120	2,8	12,8	10,2	146,6	49,2	18	44,4	0,84	0	0,03	8,4
65	рыба запеченная с картофелем по-русски	300	31,42	28,63	37,99	472,35	126,82	0	0	2,45	0	0,275	18,4
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	46	-	-	3,8	-	0,05	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			42,12	42,83	99,89	847,95							
	ужин 2												
117	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	9,6	16,2	19,2	0,69	0	0,006	0
6	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	24	0	96,1	2,3	0	0,02	5
			2,1	5,55	50,4	264,9							
	ИТОГО		131,03	137,45	498,64	3755,67							

№ тех карты	9 день	12-18 лет				минеральные вещества				Витамины			
			Завтрак	выход	Б	Ж	У	к/кал	Ca	Mg	P	Fe	A
10	каша "дружба" с изюмом	250/5	11,79	13,64	58,925	395,12	158,6	86,7	257,3	2,75	81	0,26	1,2
1	сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	220	8,75	125	0,25	65	0,01	0,18
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
98	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47
			28,89	25,09	125,825	842,32							
	обед												
48	суп картофельный с бобовыми	300	6,59	8,54	25,19	232,8	45,7	42,36	104,62	2,44	0	0,28	6,98
75	тефтели мясные со сметанным соусом	100/100	14,73	15,14	20,63	298,75	72,25	35,5	176,75	1,59	63,75	0,09	1,42
55	картофельное пюре	230	11,98	12,19	23,45	221,11	56,7	42,55	132,78	1,55	39,33	0,21	27,86
37	салат из репчатого лука	120	1,56	7,56	9,36	110,4	35,4	0	0	0,096	0	0,06	11,4
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			50,3	46,23	178,79	1359,26							
	Полдник												
110	гребешок из дрожжевого теста	80	7,34	11,3	40,24	292	11,4	0	0	0,61	0	0,06	0,11
123	сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	92	14	0	0	2,8	0	0,02	4
			8,34	11,5	60,44	384							
	Ужин I												
66	запеканка капустная с маслом	250	5,48	21,9	29,6	297,9	66,332	77,7	0	1,056	0	0,046	15,346
78	бефстроганов их отварного мяса	65	19,9	18,7	3,9	270,3	25,3	23,3	190,4	2,5	19,6	0,1	0
137	салат из моркови с чесноком	120	1,3	0,2	10,35	48,48	29,14	36,9	52,8	1,29	0	0,06	7,5
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
124	чай с лимоном	200	0,1	0	13,8	44	2,86	-	0	0,08	0	0	0
			34,48	42,2	95,35	861,68							
	Ужин II												
115	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-
102	ряженка	200	5,8	5	8,4	108	248	28	184	0,2	0,08	0,04	0,6
			8,8	8,9	38,2	274,8							
	ИТОГО		130,81	133,92	498,605	3722,06							

№ тех карты	10 день	12-18 лет					минеральные вещества				витамины			
			выход	Б	Ж	У	к/кал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C
	завтрак													
109	драчена	200	23	38,5	33	493,75	153,5	26,5	341	4,1	445,25	0,18	0,33	
85	колбаса отварная	60	5,16	4,68	0,06	62,7	8,7	0	0	0,51	0	0	8,7	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8	
99	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0	
			37,26	46,18	87,16	843,45								
	обед													
24	винегрет с сельдью	120	6,96	11,04	13,25	170,12	55,32	27,12	117,96	1,08	3	0,06	7,56	
135	щи с мясом и со сметаной	300	6,8	7,14	27,51	240,43	51,96	26,64	56,91	0,1	0	0,1	22,56	
139	каша перловая	230	6,08	9,64	43,24	261,03	106,674	0	0	2,392	0	0,138	12,995	
134	рыба, запеченная в сметанном соусе	80/20	14,57	11,2	33,23	348,23	56,76	28,5	171,57	1,64	62,5	0,09	0,28	
90	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	0	0,8	0	0,02	0	
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
			50,01	42,02	214,93	1531,81								
	полдник													
136	пудинг из творога	160/20	25,8	19,2	42,2	350,76	130	45,53	371,96	1,24	81,57	0,09	0,48	
92	кисель из кураги	200	0,53	0,08	27,75	113,25	21	11,25	18	0,3	0	0,02	0	
			26,33	19,28	69,95	464,01								
	ужин 1													
67	картофель, тушеный в соусе	280	8,3	19,9	46,35	483,29	31,1	40,1	103	1,7	170	0,2	13,7	
27	салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,18	7,36	3,69	85,68	53,52	0	0	1,5	0	0,06	38	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
			17,38	28,66	101,74	797,97								
	ужин 2													
6	яблоко	300	1,2	1,2	28,6	137,2	43,4	21,6	29,8	6	12		12	
			1,2	1,2	28,6	137,2								
	ИТОГО		132,18	137,34	502,38	3774,44								

№ тех карты	11 день	12 - 18 лет				минеральные вещества				витамины			
		вход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	В1	C
	завтрак												
14	суп молочный с макаронными изделиями	300	8,63	7,82	29,26	228,8	303,06	45,28	58,73	0,97	57,38	0,18	1,73
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
1	сыр (порциями)	25	5,8	7,38	0	91	220	8,75	125	0,25	65	0,01	0,18
97	какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	133,33	25,56	111,11	2	0,05	0,02	1,33
			26,24	37,77	94,51	833,41							
	обед												
40	рассольник петербургский	300	6,12	10,132	26,9	199,9	31,74	31,08	86,34	1,18	-	0,12	9,048
79	котлета мясная	120	19,66	13,86	18,84	284,5	52,5	38,56	199,66	1,8	34,5	0,12	0,18
35	салат из картофеля с зеленым горошком	120	2,36	6,29	11,85	113,04	31,62	0	0	0,98	0,11	0	18,79
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
			50,34	42,292	195,11	1360,89							
	полдник												
111	колбаса в тесте	100	9,2	11,3	24,57	238	13,04	0,33	32,86	0,88	-	0,01	1,46
94	кисель из груш	200	0,1	0,1	27,6	109	8,48	0	0	0,7	0	0	1,36
			9,3	11,4	52,17	347							
	ужин 1												
69	голубцы ленивые	300	27,05	23,14	21,27	418,68	108,82	59,86	293,86	5,18	51,68	0	33,11
33	салат из свежих помидоров с луком	120	1,36	7,43	5,67	94,92	21,01	21,35	39,46	1,01	0	0,07	24,51
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	46	-	-	3,8	-	0,05	12,8
122	банан	300	1,25	3,75	52,5	240	1,5	0	0	20	0	0,1	25
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			37,56	35,72	131,14	982,6							
	ужин 2												
102	кефир	200	5,8	5	8	106	248	28	190	0,2	0,02	0,08	1,4
117	конфеты	30	0,9	4,65	19,5	123,9	9,6	16,2	19,2	0,69	0	0,006	0
			6,7	9,65	27,5	229,9							
	ИТОГО		130,14	136,832	500,43	3753,8							

№ тех карты	12 день	12- 18 лет				минеральные вещества				Витамины			
		выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	Завтрак												
11	суп молочный с пшеном	250	7,25	6,85	20,21	208,5	202,4	37,03	194,73	0,68	38,25	0,14	1,14
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23	
98	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	29,33	132	2,4	0,05	0,02	1,47
			18,88	31,42	88,66	752,2							
	обед												
46	суп с клецками на курином бульоне	300	11,57	14,58	13,95	298,4	52,8	30	0	1,56	0	0,18	6,36
80	фрикадельки из кур	120	17,4	18,84	12,32	312,6	67,8	0	0	1,536	0	0,06	0,684
58	каша рассыпчатая (рисовая)	200	5,54	6,86	44,66	240,34	61,82	0	0	1,13	0	0,06	0,18
38	икра кабачковая	120	2,4	10,8	10,2	146,4	82	30	74	1,4	0	0,04	14
	Полдник												
112	блины	100	5,4	7,6	33,4	226	150	8,1	11,4	50,1	339	18,48	
93	кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13,98	4,16	9,06	0,14	0	0,01	1,83
			5,54	7,64	60,9	336,8							
	Ужин I												
70	макаронник с мясом	280	41,9	39,928	48,3	633,3	40,74	0	0	2,68	0	0,168	1,036
18	салат из свеклы с черносливом	120	1,88	0,76	23,58	157,8	50,54	0	0	1,92	0	0,192	10,36
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0
			51,68	42,088	123,58	1020,1							
	Ужин II												
116	вафли	60	1,752	1,998	46,5	212,502	0	0	0	0	0	0	0
6	груша	300	1,2	0,9	30,9	141	24	0	96,1	2,3	0	0,02	5
			2,952	2,898	77,4	353,502							
			132,882	138,166	547,13	3962,54							

№ тех карты	Здень	12- 18 лет						минеральные вещества			Витамины			
			выход	Б	Ж	У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B	C
	Завтрак													
9	каша вязкая (рисовая) с маслом и сахаром, молочная	250	3,68	4,85	40,03	234,53	7,03	25,96	79,77	0,56	32,81	0,04	0	
4	хлеб с маслом	100/25	8,03	21,9	39,25	388,5	26	35	83	1,9	-	0,23		
95	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,08	0,02	0	
			13,11	28,75	101,68	739,03								
	обед													
45	суп вермишелевый на курином бульоне	300	13,82	14,7	42,61	300,67	34,8	24,3	2,4	2,1	0,6	0,06	8,4	
74	печень тушеная в соусе	120	22,84	13,736	26,32	238,44	36	20,4	285,6	6	62,88	0,228	0,18	
54	каша рассыпчатая (гречневая)	230	6,02	10,21	55,26	406,36	22,89	119,03	366,85	6,96	0,03	0,34	0	
28	томаты свежие	120	1,4	0,2	4,4	14	15,2	21,6	28	1	127,6	0	12,8	
87	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	6,4	0	3,6	0,18	0	0,01	1,08	
3	хлеб	200	15,4	2,8	75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0	
			59,52	41,646	228,75	1455,67								
	Полдник													
106	вагрушка с творогом	120	15,948	18	53,016	461,74	107,208	23,064	161,91	0,996	0,048	0,18	0,12	
101	сок яблочный	200	1	0,2	20,2	85,34	14	8	14	2,8	0	0,02	4	
			16,948	18,2	73,216	547,08								
	Ужин I													
47	рагу из овощей с колбасой	300	21,1	29,73	19,79	476,8	57,35	40,4	137,72	1,9	69,08	0,15	26,73	
36	салат из зеленого горошка	120	3,58	6,22	7,5	100,32	37,74	24,96	71,94	0,816	0,816	0,132	13,2	
3	хлеб	100	7,7	1,4	37,7	201	23	-	-	1,9	-	0,2	12,8	
96	чай	200	0,2	0	14	28	6	-	0	0,4	0	0	0	
			32,58	37,35	78,99	806,12								
	Ужин II													
115	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	11,6	8	36	0,8	4,4	-	-	
102	ряженка	200	5,8	5	8,4	106	248	28	190	0,2	0,02	0,08	1,1	
			8,8	8,9	38,2	272,8								
	ИТОГО		130,958	134,846	520,836	3820,7								

№ тех карты	14 день	12-18 лет		
	завтрак	выход	Б	Ж
7	каша "Дружба" вязкая	200	5,5	9,77
5	хлеб с маслом и сыром	100/10/25	13,4	16,48
99	чай с молоком	200	1,4	1,6
			20,3	27,85
	обед			
21	консервированного с растительным	120	2,004	12,12
44	борщ из морской капусты со сметаной	300	7,96	14,936
82	фрикадельки (биточки) рыбные запеченные	120	15,99	8,08
132	гороховое пюре	230	36,3	25,249
91	брусничный напиток	200	1,24	0,08
3	хлеб	200	15,4	2,8
			78,894	63,265
	полдник			
131	оладьи со сметаной	120	11,452	15,86
123	сок апельсиновый	200	1	0,2
			12,452	16,06
	ужин 1			
68	овощи тушеные с мясом	260	4,41	10,6
37	салат из репчатого лука	120	1,56	7,56
3	хлеб	100	7,7	1,4
124	чай с лимоном	200	0,1	0
			13,77	19,56
	ужин 2			
119	пряник	60	3,7	4,4
122	банан	300	1,25	3,75
			4,95	8,15
	ИТОГО		130,366	134,885

	минеральные вещества			ВИТАМИНЫ				
У	к/кал	Са	Mg	P	Fe	A	B1	C
31,97	247	7,8	0	0	0,26	0	0,04	0
46,8	379,6	244	8,75	127	2,15	124	0,21	0,18
16,4	86	33	10,5	67,5	0,4	0,02	0,02	0
95,17	712,6							
8,508	168,776	30,01	19,26	42,06	1,13	0	0,03	7,92
14,26	223,97	40,77	26,64	56,92	0,996	0	0,096	22,18
10,51	182,5	70,95	31,65	236,55	0,89	31,5	0,09	1,23
76,1	676,76	264,5	0	756,7	9,2	0	0	14,835
29,12	103,56	47,76	27,2	35,04	0,8	0,1	0,28	18,46
75,4	402	33	57	194	4,5	0,0005	0,2	0
213,898	1757,57							
11,332	224,56	17,352	0	0	0	0	0,017	0
20,2	92	14	0	0	2,8	0	0,02	4
31,532	316,56							
18,63	187,8	48,69	0	0	1,27	0	0,08	31,66
9,36	110,4	35,4	0	0	0,09	0	0,06	11,4
37,7	201	46	-	-	3,8	-	0,05	12,8
13,8	44	2,85	-	0	0,08	0	0	0
79,49	543,2							
43,2	229	6,8	0	0	0,45	0	0,04	0
52,5	240	1,5	0	0	20	0	0,1	25
95,7	469							
515,79	3798,93							