Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в
ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

1 день

№рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
567	колбаса запеч	70	8,96	15,54	1,05	110,00			70	8,96	15,54	1,05	119,00		
414	вермишель отварная	150	3,85	6,21	32,67	200,72			200	5,13	8,28	43,56	279,63		
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	70			1,65	9,80		3,50
943	чай	200			14,30	49,28			200			15,22	60,08		
	хлеб пшеничный	50	2,80	0,45	24,85	108,80			50	2,80	0,45	24,85	108,80		
41	масло сливочное	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого завтрак :		**15,68**	**30,09**	**74,62**	**549,50**	**26**	**3,50**		**16,96**	**32,16**	**86,43**	**648,21**	**25**	**3,50**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	80			1,88	15,00		4,80
197	рассольник питерский	250	3,25	7,25	22,00	133,25		12,75	350	4,55	5,95	40,80	186,55		17,85
604	бифштекс	70	7,70	9,03	0,98	116,20		0,84	70	7,70	9,03	0,98	116,20		0,84
378	гречка	150	4,30	3,04	19,32	121,87			200	5,73	4,05	25,76	185,14		
759	соус красный	50	2,50	2,50	5,10	61,55			50	2,50	2,50	5,10	61,55		
868	компот из фруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80		65,00	200		0,00	19,96	75,80		65,00
	хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	49,70	217,60			100	7,60	0,90	49,70	217,60		
	фрукты	100			10,25	54,25		20,00	200			20,50	108,50		20,00
	итого обед :		**25,35**	**22,72**	**118,71**	**736,07**	**35**	**82,09**		**28,08**	**22,43**	**144,18**	**857,84**	**34**	**88,49**
	полдник														
	булочка домашняя	90	4,20	2,16	47,61	238,00			90	4,20	2,16	47,61	238,00		0,10
	сок	200		0,00	20,20	65,00		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
	итого полдник :		**4,20**	**2,16**	**67,81**	**303,00**	**14**	**4,00**		**5,20**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**13**	**4,10**
	ужин :														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	80			6,08	54,32		36,40
590	жаркое по домашнему	225	12,70	13,50	6,97	358,00		15,40	275	16,10	27,50	14,97	437,55		15,40
943	чай	200			14,30	49,28			200			15,22	49,28		
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	4,42	0,80	25,65	118,80		
	итого ужин :		**15,46**	**14,00**	**38,92**	**481,08**	**23**	**18,90**		**20,52**	**28,30**	**61,92**	**659,95**	**26**	**51,80**
	2-й ужин :														
	кефир	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**3**	**1,40**		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**2**	**1,40**
	итого за день :		**66,69**	**69,07**	**307,66**	**2129,65**	**100**	**109,89**		**76,76**	**85,15**	**367,94**	**2549,34**	**100**	**149,29**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

2 день

№рец	Прием пищи,наименование блю	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
		порции,г.	белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг	порции,г.	белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
415	макароны с сыром	150/15	7,56	10,40	0,80	171,20		0,20	200/20	10,08	13,86	1,06	228,26		0,27
48	колбаса п/к	50	10,00	15,00	0,00	120,20			70	14,00	21,00	0,00	168,28		
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	80			1,88	15,00		4,80
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого завтрак:		**21,43**	**33,74**	**41,70**	**530,18**	**25**	**3,70**		**27,95**	**43,20**	**42,19**	**640,52**	25	**5,07**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	100			1,88	32,20		4,80
206	суп с зел.горошком	250	2,50	2,55	2,50	75,69		6,20	350	3,50	3,55	13,50	125,30		8,75
	чахохбили	100	6,90	8,90	3,30	149,70		1,50	100	6,90	8,90	3,30	149,70		1,50
378	рис отварной	150	3,72	4,33	37,56	172,50			200	4,96	5,77	50,08	260,00		
859	компот из фруктов	200	0,00	0,00	19,96	95,00		65,00	200		0,00	19,96	95,00		65,00
	хлеб пшеничный	100	7,60	0,90	49,70	217,60			100	7,60	0,90	49,70	217,60		
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	250			15,25	128,00		20,00
	итого обед :		**20,72**	**16,68**	**114,67**	**726,59**	**34**	**76,20**		**22,96**	**19,12**	**138,42**	**879,80**	35	**80,05**
	полдник														
	булочка домашняя	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10
	сок	200		0,00	20,20	65,00		4,00	200		0,00	20,20	85,34		4,00
	итого полдник:		**3,53**	**2,16**	**67,81**	**303,00**	**14**	**4,10**		**3,53**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	13	**4,10**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	80			1,88	15,00		4,80
675	суфле мясное	75	4,05	9,15	14,32	132,30		21,00	75	4,05	9,15	14,32	152,20		21,00
299	картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90		3,14	200	4,38	6,24	14,23	165,20		4,18
	печенье	50	3,40	3,80	36,50	108,20		0,10	50	3,40	3,80	36,50	108,20		0,10
943	чай	200			14,30	49,28			200			15,22	49,28		
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	4,42	0,80	25,65	118,80		
	итого ужин		**13,46**	**18,13**	**90,81**	**487,48**	**23**	**27,74**		**16,25**	**19,99**	**107,80**	**608,68**	24	**30,08**
	2-й ужин														
	кефир	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**3**	**1,40**		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	2	**1,40**
	итого за день :		**65,14**	**70,81**	**322,59**	**2107,25**	**100**	**113,14**		**76,69**	**84,57**	**363,82**	**2512,34**	100	**120,70**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

3 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
438	омлет	70	5,50	6,30	2,20	87,45			70	5,50	6,30	2,20	87,45		
390	каша молочная	220	6,95	9,86	37,49	265,76		0,59	250	7,90	13,20	42,60	302,00		0,67
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,80			50	3,80	0,45	24,85	118,80		
	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	100			1,88	32,20		4,80
41	масло сливочное	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**16,32**	**24,50**	**80,59**	**608,29**	**28**	**4,09**		**17,27**	**27,84**	**85,93**	**660,63**	26	**5,47**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	100			1,88	32,20		4,80
202	суп овощной	250	4,25	8,00	8,50	91,75		20,00	350	4,95	8,60	14,70	128,45		28,00
	люля кебаб	70	10,07	15,20	6,93	201,90		9,10	70	10,70	15,20	6,93	201,90		9,10
378	рис отварной	150	3,72	6,33	31,56	172,50			200	3,72	10,30	31,56	210,20		
868	компот из фруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80		65,00	200		0,00	19,96	75,80		65,00
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	4,42	0,80	25,65	118,80		
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	200			15,25	128,00		20,00
	итого за обед		**20,80**	**30,03**	**94,85**	**750,05**	**34**	**117,60**		**23,79**	**34,90**	**115,93**	**895,35**	35	**126,90**
	полдник														
	сок	200		0,00	20,20	65,00		4,00	200	1,00	0,00	20,20	65,00		4,00
	булочка домашняя	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**3,53**	**2,16**	**67,81**	**303,00**	**14**	**4,10**		**4,53**	**2,16**	**67,81**	**303,00**	12	**4,00**
	ужин														
79	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	70			1,65	9,80		3,50
	бефстроганов	75/50	15,50	11,30	6,80	175,80		1,27	75/50	15,50	11,30	6,80	175,80		1,27
299	картоф.пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90		3,14	200	4,38	10,50	10,72	165,20		4,18
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			100	7,60	0,90	49,70	217,60		
	итого за ужин		**22,55**	**16,43**	**55,64**	**467,58**	**21**	**7,91**		**27,48**	**22,70**	**83,17**	**617,68**	24	**8,95**
	2-й ужин														
	кефир	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**3**	**1,40**		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	2	**1,40**
	итого за день		**69,20**	**73,22**	**306,49**	**2188,92**	**100**	**135,10**		**79,07**	**87,70**	**360,44**	**2536,66**	100	**146,72**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

4 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
	овощи свежие	70			1,65	8,90		3,50	100			1,88	10,20		4,80
	сосиска	75	3,25	17,92	1,20	150,20			75	3,25	17,92	1,20	150,20		
378	рис	150	2,72	4,33	37,56	156,20			200	2,96	5,77	50,08	230,00		
958	кофейный нап.с мол	200	1,40	1,75	21,35	89,00		1,00	200	1,40	1,75	21,35	109,00		1,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
41	масло	10	0,07	7,20	0,10	70,90			10	0,07	7,20	0,10	70,90		
	итого за завтрак		**11,24**	**31,65**	**86,71**	**584,00**	**26**	**4,50**		**11,48**	**33,09**	**99,46**	**679,10**	26	**5,80**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	8,90		3,50	100			1,88	32,20		4,80
169	борщ со сметаной	250	4,80	9,10	15,10	166,00		16,20	350	5,52	12,74	21,14	232,40		16,20
618	тефтеля мясная	90	15,75	19,00	10,71	173,10		1,17	90	15,75	19,00	10,71	173,10		1,17
378	гречка	150	3,30	3,04	16,32	121,87			200	4,73	4,05	25,76	162,49		
868	компот из фруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80		65,00	200		0,00	19,96	75,80		65,00
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	4,42	0,80	25,65	118,80		
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	250			15,25	128,00		20,00
	итого за обед		**26,61**	**31,64**	**89,99**	**737,67**	**33**	**105,87**		**30,42**	**36,59**	**120,35**	**922,79**	36	**107,17**
	полдник														
	сок	200		0,00	20,20	85,34		4,00	200		0,00	20,20	85,34		4,00
	булочка домашняя	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**3,53**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**15**	**4,10**		**3,53**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	13	**4,10**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	8,90		3,50	100			1,88	32,20		4,80
494	рыба запеченая	100	16,61	5,28	26,32	108,85			100	16,61	5,28	26,32	108,85		
299	картоф.пюре	150	3,25	4,68	8,04	103,90		3,14	200	4,38	6,24	10,72	145,20		4,18
469	запеканка творожная	50	5,93	5,73	5,45	96,00			50	5,93	5,73	5,45	96,00		
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,40	24,85	108,80		
	итого за ужин		**29,59**	**16,14**	**80,61**	**475,73**	**21**	**6,64**		**30,72**	**17,65**	**83,52**	**540,33**	21	**8,98**
	2-й ужин														
	ряженка	200	4,00	3,00	3,40	108,00		1,40	200	4,00	3,00	3,40	108,00		1,40
	итого 2-й ужин		**4,00**	**3,00**		**108,00**	**5**			**4,00**	**3,00**		**108,00**	4	**1,40**
	итого за день		74,97	**84,59**		2228,74	100,00			80,15	**92,49**		573,56	100	127,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

5 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
	сосиски	75	3,25	17,92	1,20	150,20			75	3,25	17,92	1,20	150,20		
	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	70			1,65	16,10		
414	макароны отварные	150	3,85	6,21	32,67	180,52			200	5,13	8,28	43,56	279,63		
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	15,65	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**10,97**	**32,47**	**65,57**	**575,80**	**26**	**3,50**		**12,25**	**34,54**	**85,66**	**674,91**	27	**0,00**
	обед														
-	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	100			1,88	32,20		4,80
213	суп с галушками	250	6,74	6,76	22,24	159,50			350	9,40	9,46	31,14	223,30		
494	рыба запеченая	100	16,61	7,28	26,32	168,85			100	16,61	7,28	36,32	168,85		
299	картоф.пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90		3,14	200	4,38	6,24	10,72	165,20		4,18
	хлеб ржаной	80	4,42	0,80	15,65	108,80			80	4,42	0,80	25,65	108,80		
868	компот из фруктов	200	0,00	0,00	19,96	95,00		65,00	200	0,00	0,00	19,96	95,00		65,00
	фрукты	100			10,25	54,25		20,00	200			20,50	108,50		20,00
	итого за обед		**31,02**	**19,52**	**104,11**	**726,40**	**33**	**91,64**		**34,81**	**23,78**	**146,17**	**901,85**	36	**93,98**
	полдник														
	Молоко	200	5,80	5,00	9,60	108,00		2,60	200,00	5,80	5,00	9,60	108,00		2,60
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00			90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**12,73**	**7,16**	**57,21**	**346,00**	**16**	**2,60**		**12,73**	**7,16**	**57,21**	**346,00**	14	**2,70**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	9,08		3,50	100			1,88	32,20		
601	плов	225	9,22	12,50	26,60	278,50		1,10	225	9,22	12,50	26,60	278,50		1,10
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
	итого за ужин		**13,02**	**12,95**	**67,40**	**445,66**	**20**	**4,60**		**13,02**	**12,95**	**67,63**	**468,78**	19	**1,10**
	2-й ужин														
943	сок	200		0,00	20,20	65,00		4,00	200	1,00	0,00	20,20	65,00		4,00
	фрукты	100			10,25	54,25		20,00	100			10,25	54,25		20,00
	итого 2-й ужин		**0,00**	**0,00**	**30,45**	**119,25**	**5**	**24,00**		**1,00**	**0,00**	**30,45**	**119,25**	5	**24,00**
	итого за день		**67,74**	**72,10**	**324,74**	**2213,11**	**100**	**126,34**		**73,81**	**78,43**	**387,12**	**2510,79**	100	**121,78**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

6 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
390	каша молочная	220	6,95	9,86	37,49	235,76		0,59	250	7,90	11,20	42,60	302,00		0,67
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	10,20		4,80
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
42	сыр	30	6,90	8,70	0,00	108,00			30	6,90	8,70	0,00	108,00		
41	масло	10	0,07	7,20	0,10	70,90			10	0,07	7,20	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**17,72**	**26,21**	**78,39**	**582,54**	**26**	**4,09**		**18,67**	**27,55**	**83,73**	**649,18**	26	**5,47**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	100			1,88	11,60		4,80
209	суп с фрикадельками	250	4,87	13,40	18,40	224,65		9,88	350	7,63	24,76	25,76	304,73		13,82
510	котлета вкусная	75	9,17	9,78	8,55	167,32		0,80	75	9,17	9,78	8,55	167,32		0,80
299	картоф.пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,90		3,14	200	4,38	6,24	10,72	135,20		4,18
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	3,42	0,80	25,65	118,80		
868	компот из фруктов	200	0,00	0,00	19,96	75,80		65,00	200		0,00	19,96	75,80		65,00
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	250			25,25	150,00		24,00
	итого за обед		**20,05**	**28,36**	**82,85**	**799,77**	**36**	**102,32**		**24,60**	**41,58**	**117,77**	**963,45**	38	**112,60**
	полдник														
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00			90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10
	сок	200		0,00	20,20	65,00		4,00	200	1,00	0,00	20,20	65,00		4,00
	итого за полдник		**6,93**	**2,16**	**67,81**	**303,00**	**14**	**4,00**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**303,00**	12	**4,10**
	ужин														
636	голубцы ленивые	220	14,38	11,99	17,76	278,20		1,25	250	15,76	13,62	24,50	260,00		1,42
1020	овощи свежие	70			1,65	32,20		3,50	100			1,88	32,20		4,80
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			100	7,60	0,90	49,70	217,60		
	итого за ужин		**18,18**	**12,44**	**58,56**	**468,48**	**21**	**4,75**		**23,36**	**14,52**	**90,38**	**559,08**	22	**6,22**
	2-й ужин														
	кефир	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**3**	**1,40**		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	2	**1,40**
	итого за день		**68,88**	6[illegible]	[illegible]95,21	**2213,79**	[illegible]	[illegible]		**80,**	[illegible]	[illegible]	**2534,71**	100	[illegible]

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

7 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамин С	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
	колбаса запеченая	70	8,96	15,54	1,05	150,20			70	8,96	15,54	1,05	150,20		
378	рис	150	3,72	4,33	27,56	172,50			200	4,96	5,77	50,08	230,00		
958	кофейный нап.с мол	200	1,40	1,75	21,35	109,00		1,00	200	1,40	1,75	21,35	109,00		1,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**17,95**	**29,96**	**76,56**	**621,20**	**27**	**4,50**		**19,19**	**31,40**	**99,31**	**681,00**	**26**	**5,80**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
187	щи со сметаной	250	0,20	0,30	23,20	138,00		12,37	350	0,28	0,42	28,60	163,20		17,32
625	биточки по селянски	70/50	6,86	9,66	8,40	146,02		0,80	70/50	6,86	9,66	8,40	146,02		0,80
414	макароны	150	5,85	6,21	32,67	209,72			200	7,80	8,28	43,56	279,63		
868	компот свежий фрукт.	200	0,12	0,00	27,52	112,80		65,00	200	0,12	0,00	27,52	112,80		65,00
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			50	2,76	0,50	16,00	64,00		
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	200			15,25	128,00		20,00
	итого за обед		**15,79**	**16,67**	**119,69**	**808,34**	**35**	**101,67**		**17,82**	**18,86**	**141,21**	**905,75**	**35**	**107,92**
	полдник														
	сок	200		0,00	13,20	72,00		4,00	200		0,00	13,20	72,00		4,00
	булочка домашняя	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10	90	3,53	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**3,53**	**2,16**	**60,81**	**310,00**	**13**	**4,10**		**3,53**	**2,16**	**60,81**	**310,00**	**12**	**4,00**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	16,10		3,50	100			1,88	12,10		4,80
596	азу по татарски	225	14,13	17,55	13,34	276,20		15,87	275	22,94	27,56	16,31	399,64		19,40
944	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,80			50	3,80	0,45	24,85	118,80		
	итого за ужин		**17,93**	**18,00**	**54,14**	**460,38**	**20**	**19,37**		**26,74**	**28,01**	**57,34**	**579,82**	**22**	**24,20**
	2-й ужин														
	ряженка	200	6,00	5,00	8,40	108,00		1,00	200	6,00	5,00	8,40	108,00		1,00
	итого 2-й ужин		**6,00**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**5**	**1,00**		**6,00**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**4**	**1,00**
	итого за день		**61,20**	**71,79**	**319,60**	**2307,92**	**100**	**130,64**		**73,28**	**85,43**	**367,07**	**2584,57**	**100**	**142,92**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в
ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

8 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамин С, мг	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
390	каша молочная	220	3,40	11,60	19,00	153,56		1,50	250	3,90	13,20	21,60	174,50		1,50
438	омлет	70	5,50	6,30	2,20	87,45			70	5,50	6,30	2,20	87,45		
	овощи свежие	70			1,65	9,80		4,80	100			1,88	12,10		4,80
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	118,80		
42	сыр	30	6,90	8,70	0,00	108,00			30	6,90	8,70	0,00	108,00		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**19,67**	**34,94**	**62,10**	**587,79**	**26**	**6,30**		**20,17**	**36,54**	**64,93**	**621,03**	**25**	**6,30**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		4,80	100			1,88	12,10		4,80
209	суп вермишелевый	250	3,10	4,30	7,75	123,50		7,19	350	5,90	6,80	17,80	172,90		7,19
625	биточки по казацки	70/50	6,86	9,66	8,14	146,20		0,80	70/50	6,86	9,66	8,14	146,20		0,80
378	рис отварной	150	3,72	4,33	37,56	172,50			200	4,96	5,77	58,08	230,00		
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	4,42	0,80	25,65	118,80		
868	компот свежий фрукт.	200	0,12	0,00	27,52	112,80		65,00	200	0,12	0,00	27,52	112,80		65,00
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	200			15,25	128,00		20,00
	итого за обед		**16,56**	**18,79**	**108,87**	**756,80**	**33**	**97,79**		**22,26**	**23,03**	**154,32**	**920,80**	**36**	**97,79**
	полдник														
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**14**	**4,10**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**13**	**4,10**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		4,80	100			1,88	12,10		4,80
582	печень по строгоновски	75/50	4,50	8,30	3,30	158,90		5,80	75/50	4,50	8,30	3,30	158,90		5,80
378	гречка	150	4,30	3,04	19,32	121,87			200	5,73	4,05	25,76	162,49		
469	запеканка творожная со сгу	50	3,90	7,70	6,90	110,70			50	3,90	7,70	6,90	110,70		
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
	итого за ужин		**16,50**	**19,49**	**70,32**	**559,35**	**24**	**10,60**		**17,93**	**20,50**	**76,99**	**602,27**	**24**	**10,60**
	2-й ужин														
	кефир	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40	200	6,00	0,10	7,60	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**3**	**1,40**		**6,00**	**0,10**	**7,60**	**60,00**	**2**	**1,40**
	итого за день		**66,66**	**75,48**	**316,70**	**2287,28**	**100**	**120,19**		**74,29**	**82,33**	**371,65**	**2527,44**	**100**	**120,19**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

9 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
	сосиска	75	5,50	10,50	1,20	119,60			75	5,50	10,50	1,20	119,60		
378	рис отварной	150	3,60	6,30	26,90	172,50			200	4,80	8,40	35,90	238,40		
958	кофейный напиток	200	0,50	3,60	20,40	109,00		1,00	200	0,50	3,60	20,40	109,00		1,00
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	118,80		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**13,47**	**28,74**	**75,10**	**590,60**	**25,56**	**4,50**		**14,67**	**30,84**	**84,33**	**668,80**	**25,72**	**5,80**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
169	борщ со сметаной	250	2,91	7,08	9,30	127,70		3,00	350	4,07	9,90	15,02	178,80		16,20
608	котлета мясная	75	4,60	14,55	0,00	157,35		0,15	75	4,60	14,55	0,00	157,35		0,15
414	вермишель	150	5,85	6,21	32,67	209,72			200	5,85	6,21	32,67	259,00		
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			50	2,76	0,50	16,00	64,00		
868	компот свежий фрукт.	200		0,00	27,52	112,80		65,00	200		0,00	27,52	112,80		65,00
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	250			15,25	160,00		20,00
	итого за обед		**16,12**	**28,34**	**97,39**	**809,37**	**35,03**	**91,65**		**17,28**	**31,16**	**108,34**	**944,05**	**36,31**	**106,15**
	полдник														
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	60,00		1,40
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00			90	6,93	2,16	47,61	238,00		
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**13,99**	**4,00**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**298,00**	**11,46**	**1,40**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
494	рыба запеченая	100	19,61	7,28	36,32	168,85			100	19,61	7,28	36,32	168,85		
299	картофель запеченый	150	2,00	6,00	15,80	142,65		17,40	200	4,00	8,00	28,10	242,30		6,50
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
	итого за ужин		**25,41**	**13,73**	**92,92**	**479,38**	**20,75**	**20,90**		**27,41**	**15,73**	**105,45**	**581,33**	**22,36**	**11,30**
	2-й ужин														
	ряженка	200	6,00	5,00	8,40	108,00		1,00	200	6,00	5,00	8,40	108,00		20,00
	итого 2-й ужин		**6,00**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**4,67**	**1,00**		**6,00**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**4,15**	**20,00**
	итого за день		**68,93**	**77,97**	**341,62**	**2310,69**	**100,00**	**122,05**		**73,29**	**84,89**	**374,33**	**2600,18**	**100,00**	**144,65**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

10 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
	каша молочная	220	3,40	11,60	19,00	153,56		0,59	250	3,90	13,20	23,60	174,50		1,50
48	колбаса п/к	30	5,50	8,70	1,40	105,90			50	8,05	14,50	1,40	212,50		
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,80			50	3,80	0,45	24,85	118,80		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**12,77**	**28,64**	**61,30**	**508,24**	**24**	**4,09**		**15,82**	**36,04**	**66,13**	**638,08**	**25**	**6,30**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
270	суп рыбный	250	11,25	4,75	10,75	166,75		6,75	350	12,75	6,65	15,05	233,45		9,45
	мясо отварное	75	11,00	10,10	6,80	137,90		0,37	75	11,00	10,10	6,80	137,90		0,37
679	гречка	150	4,30	3,04	35,30	141,87			200	5,73	4,05	42,80	162,50		
	хлеб ржаной	80	4,42	0,80	25,65	118,80			120	6,00	1,10	51,00	226,80		
868	компот свежий фрукт.	200	0,12	0,00	17,60	72,00		3,80	200	0,12	0,00	17,60	72,00		3,80
	фрукты	200			10,25	128,00		20,00	200			10,25	128,00		20,00
	итого за обед		**31,09**	**18,69**	**108,00**	**775,12**	**36**	**34,42**		**35,60**	**21,90**	**145,38**	**972,75**	**37**	**38,42**
	полдник														
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
	булочка дорожная	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**15**	**4,10**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**12**	**4,10**
	ужин														
79	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
590	картоф.пюре	150	2,10	4,90	8,04	158,00		6,50	200	3,38	6,24	10,72	165,20		4,18
	котлета паровая	75	6,60	17,50	6,80	157,35			75	6,60	17,50	6,80	157,35		
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,80			100	5,60	0,90	49,70	217,60		
	итого за ужин		**12,50**	**22,85**	**55,64**	**493,23**	**23**	**10,00**		**15,58**	**24,64**	**83,40**	**601,53**	**23**	**8,98**
	2-й ужин														
	кефир	200	4,90	2,50	10,30	60,00		1,40	200	4,90	2,50	10,30	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**4,90**	**2,50**	**10,30**	**60,00**	**3**	**1,40**		**4,90**	**2,50**	**10,30**	**60,00**	**2**	**1,40**
	итого за день		**69,19**	**74,84**	**303,05**	**2159,93**	**100**	**54,01**		**79,83**	**87,24**	**373,02**	**2595,70**	**100**	**59,20**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

11 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11- 17 лет						
586	колбаса запеченая	70	8,96	15,54	1,05	119,00			70	8,96	15,54	1,05	119,00		
414	вермишель	150	5,85	6,21	36,70	209,72			200	7,80	8,28	43,56	267,20		
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
959	какао с молоком	200	2,00	3,90	20,70	119,40		1,00	200	2,00	3,90	20,70	119,40		1,00
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			50	2,76	0,50	16,00	64,00		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**19,64**	**34,04**	**76,20**	**592,82**	**27**	**27,94**		**21,59**	**36,11**	**83,29**	**652,60**	**26**	**27,94**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40		4,80
218	лапша по домашнему	250	2,20	5,08	11,93	102,25		0,50	350	3,08	7,10	16,70	123,15		0,70
637	кура отварная	100	11,20	7,40	0,90	171,00		1,20	100	11,20	7,40	0,90	171,00		1,20
683	рис	150	3,60	6,30	23,90	172,50			200	4,80	8,40	35,90	238,40		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			100	5,60	0,90	49,70	217,60		
868	компот свежий фрукт.	200	0,20	0,00	17,60	72,00		65,00	200	0,20	0,00	17,60	72,00		65,00
	фрукты	200			14,70	67,50		20,00	200			14,70	67,50		20,00
	итого за обед		**21,00**	**19,23**	**95,53**	**709,25**	**32**	**90,20**		**24,88**	**23,80**	**137,38**	**908,05**	**36**	**91,70**
	полдник														
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**15**	**4,10**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**13**	**4,10**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	9,80		3,50	100			1,88	12,10		4,80
619	тефтели	90/60	7,60	9,10	9,10	183,10		2,20	90/60	7,60	9,10	9,70	183,10		2,20
299	картофельное пюре	150	3,25	4,68	13,90	123,90		3,14	200	4,38	6,24	22,50	165,20		4,18
943	чай	200			14,20	49,28			200			14,20	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	108,80			50	3,80	0,45	24,85	108,80		
	итого за ужин		**14,65**	**14,23**	**63,70**	**474,88**	**22**	**8,84**		**15,78**	**15,79**	**73,13**	**518,48**	**21**	**11,18**
	2-й ужин														
	ряженка	200	6,00	5,00	8,40	108,00		1,00	200	6,00	5,00	8,40	108,00		20,00
	итого 2-й ужин		**6,00**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**5**	**1,00**		**6,00**	**5,00**	**8,40**	**108,00**	**4**	**20,00**
	итого за день		**69,22**	**74,66**	**311,64**	**2208,29**	**100**	**132,08**		**76,18**	**82,86**	**370,01**	**2510,47**	**100**	**154,92**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

12 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	Витамин С, мг	%	Витамин С, мг
	завтрак															
	овощи свежие	70			1,65	13,60		3,50	100			1,88	19,40	4,80		4,80
536	сосиска	75	5,50	10,50	1,80	119,60			75	5,50	10,50	1,80	119,60			
414	макароны	150	5,85	6,21	32,67	209,72			200	7,80	8,28	43,56	279,63			
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28			
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,80			50	3,80	0,45	24,85	118,80			
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90			
	итого за завтрак:		**15,22**	**25,05**	**75,37**	**581,90**	**27**	**3,50**		**17,17**	**27,12**	**86,49**	**657,61**	**4,80**	**26**	**4,80**
	обед															
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40	4,80		4,80
202	суп овощной	250	4,25	4,00	10,50	91,75		20,00	350	5,95	5,60	14,70	148,56	28,00		28,00
608	котлета мясная	75	7,50	14,55	2,47	170,55		0,10	75	7,50	14,55	2,47	170,55	0,10		0,10
299	пюре картофельное	150	3,25	4,68	8,04	123,90		3,14	200	4,38	6,24	26,72	165,20	4,18		4,18
	хлеб ржаной	80	4,42	0,80	25,65	118,80			120	6,00	1,10	51,00	226,80			
859	компот свежий фрукт.	200	0,12	0,00	27,52	112,80		65,00	200	0,12	0,00	27,52	112,80	65,00		65,00
	фрукты	200			14,70	67,50		20,00	200			18,40	84,40	20,00		20,00
	итого за обед		**19,54**	**24,03**	**90,53**	**700,50**	**32**	**111,74**		**23,95**	**27,49**	**142,69**	**926,71**	**122,08**	**37**	**122,08**
	полдник															
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34	4,00		4,00
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10	90	6,93	2,16	47,61	238,00	0,10		0,10
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**15**	**4,10**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**4,10**	**13**	**4,10**
	ужин															
321	рагу овощное	220	2,40	6,00	13,80	65,60		6,80	250	3,00	6,80	17,25	81,90	6,80		6,80
532	мясо отварное	100	13,20	7,40	0,90	171,00			100	13,20	7,40	0,90	171,00	0,37		0,37
42	сыр	30	2,30	8,25	0,00	70,50		0,20	40	3,06	11,00	0,00	94,00	0,20		0,20
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28			
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,32	118,95			50	3,80	0,40	24,32	118,95			
	итого за ужин		**21,70**	**22,05**	**53,32**	**475,33**	**22**	**7,00**		**23,06**	**25,60**	**56,77**	**515,13**	**7,37**	**20**	**7,37**
	2-й ужин															
	йогурт	125	3,12	3,00	18,12	113,75			125	3,12	3,00	18,12	113,75	1,00		1,00
	итого 2-й ужин		**3,12**	**3,00**	**18,12**	**113,75**	**5**	**0,00**		**3,12**	**3,00**	**18,12**	**113,75**	**1,00**	**4**	**1,00**
	итого за день		**67,51**	**76,29**	**305,15**	**2194,82**	**100**	**126,34**		**75,23**	**85,37**	**371,88**	**2536,54**	**139,35**	**100**	**139,35**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

13 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
48	колбаса п/к	30	5,50	8,70	1,40	105,90			50	8,05	10,90	1,40	212,50		
390	каша молочная	220	3,40	11,60	19,00	153,56		0,59	250	3,90	13,20	26,30	174,50		1,50
943	чай	200			14,20	49,28			200			14,20	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,81	0,40	24,33	118,15			50	3,81	0,40	24,33	118,15		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**12,78**	**28,59**	**59,03**	**497,79**	**23,33**	**0,59**		**15,83**	**32,39**	**66,33**	**625,33**	**24,41**	**1,50**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40		17,50
205	суп полевой	250	6,80	9,75	15,40	258,72		9,08	350	8,70	14,30	24,50	310,00		12,70
494	рыба в яйце	100	8,10	2,80	36,32	168,85			100	8,10	2,80	36,32	168,85		
299	картофельное пюре	150	3,25	4,68	13,90	123,90		3,14	200	4,38	6,24	26,72	165,20		4,18
	хлеб ржаной	50	2,76	0,50	16,00	64,00			80	4,42	0,80	25,65	118,80		
868	компот свежий фрукт.	200	0,20	0,00	17,60	72,00		65,00	200	0,20	0,00	17,60	72,00		65,00
	фрукты	200			14,70	67,50		20,00	200			18,40	84,40		20,00
	итого за обед		**21,11**	**17,73**	**115,57**	**770,17**	**36,09**	**100,72**		**25,80**	**24,14**	**151,07**	**937,65**	**36,59**	**119,38**
	полдник														
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**15,15**	**4,10**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**12,62**	**4,10**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40		17,50
636	голубцы ленивые	220	13,40	11,99	12,76	228,80		1,25	250	15,20	13,62	24,50	240,00		1,42
	сыр	30	2,30	8,25	0,00	70,50		0,20	30	2,30	8,25	0,00	70,50		0,20
943	чай	200			14,20	49,28			200			14,20	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,32	118,95			100	3,80	0,40	34,32	237,80		
	итого за ужин		**19,50**	**20,64**	**52,93**	**482,73**	**22,62**	**4,95**		**21,30**	**22,27**	**74,90**	**615,98**	**24,04**	**19,12**
	2-й ужин														
	кефир	200	4,90	2,50	10,30	60,00		1,40	200	4,90	2,50	10,30	60,00		1,40
	итого 2-й ужин		**4,90**	**2,50**	**10,30**	**60,00**	**2,81**	**1,40**		**4,90**	**2,50**	**10,30**	**60,00**	**2,34**	**1,40**
	итого за день		**66,22**	**71,62**	**305,64**	**2134,03**	**100,00**	**111,76**		**75,76**	**83,46**	**370,41**	**2562,30**	**100,00**	**145,50**

Примерное меню и пищевая ценность приготавляемых блюд в

ООО "ДОЛП им.А.В.Казакевича"

14 день

№рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Масса порции,г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность		
			белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг		белки	жиры	углеводы	Ккал	%	Витамин С, мг
	завтрак	7-10 лет							11-17 лет						
	творожок	100	3,20	4,60	15,80	123,00			100	4,60	4,60	15,80	123,00		
438	омлет	50	4,20	4,60	0,50	60,00			70	5,50	6,30	2,20	87,45		
536	сосиска	75	5,50	10,50	1,80	119,60			75	5,50	10,50	1,80	119,60		
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40		17,50
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,95			80	3,80	0,45	39,80	174,00		
41	масло	10	0,07	7,89	0,10	70,90			10	0,07	7,89	0,10	70,90		
	итого за завтрак:		**16,77**	**28,04**	**59,00**	**556,93**	**25**	**3,50**		**19,47**	**29,74**	**75,88**	**642,63**	**25**	**17,50**
	обед														
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40		17,50
	суп гороховый	250	4,20	2,30	15,00	125,98		23,45	350	7,28	3,22	27,20	176,65		32,83
562	поджарка	75	7,07	10,10	6,80	167,90		0,64	75	7,07	10,10	6,80	167,90		0,64
378	гречка	150	4,30	6,60	21,60	121,87			200	6,40	12,20	28,80	121,87		
	хлеб ржаной	50	2,76	1,00	32,07	142,95			100	5,53	1,00	32,07	142,95		
868	компот сух фрукт.	200	0,00	0,00	19,96	75,80		30,00	200	0,00	0,00	19,96	75,80		30,00
	фрукты	200			14,70	116,90		20,00	250			23,00	216,90		20,00
	итого за обед		**18,33**	**20,00**	**111,78**	**766,60**	**34**	**77,59**		**26,28**	**26,52**	**139,71**	**920,47**	**36**	**100,97**
	полдник														
	булочка домашняя	90	6,93	2,16	47,61	238,00		0,10	90	6,93	2,16	47,61	238,00		
	сок	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00	200	1,00	0,00	20,20	85,34		4,00
	итого за полдник		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**14**	**4,10**		**7,93**	**2,16**	**67,81**	**323,34**	**13**	**4,00**
	ужин														
	овощи свежие	70			1,65	15,20		3,50	100			1,88	18,40		17,50
643	курица тушеная	100	13,20	7,40	0,90	184,60		1,20	100	13,20	7,40	0,90	184,60		1,20
299	картофельное пюре	150	3,25	9,68	8,04	123,90		3,14	200	4,38	17,40	26,72	165,20		4,18
943	чай	200			14,30	49,28			200			14,30	49,28		
	хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,85	118,95			50	3,80	0,45	24,85	118,95		
	итого за ужин		**20,25**	**17,53**	**49,74**	**491,93**	**22**	**7,84**		**21,38**	**25,25**	**68,65**	**536,43**	**21**	**22,88**
	2-й ужин														
	йогурт	125	3,12	3,00	18,12	113,75			125	3,12	3,00	18,12	113,75		1,00
	итого 2-й ужин		**3,12**	**3,00**	**18,12**	**113,75**	**5**	**0,00**		**3,12**	**3,00**	**18,12**	**113,75**	**4**	**1,00**
	итого за день		**66,40**	**70,73**	**306,45**	**2252,55**	**100**	**93,03**		**78,18**	**86,67**	**370,17**	**2536,62**	**100**	**146,35**