

Согласовано

Медицинским работником

ГБУ РТ «КЦСОН Кк»

Монгуш /Монгуш Е.В./

Утверждаю

Директор ГБУ РТ «КЦСОН Кк»

Саая А.А. /Саая А.А./

Примерное 14-дневное меню

Примерное 14 дневное циклическое меню для стационарных организаций отдыха и оздоровления детей

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда дети с 7 до 11 лет лет	Выход блюда дети старше 11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность-	Витамин С мг	N рецеп- туры	№ тех карты	%
				Б	Ж	У					
1	2	3		4	5	6	7	8	9		
1 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			29
Обед:	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с мясом и картофелем		300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины		80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Сок по наличию	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,08	36,53	159,72	979,2	22,5			35
Полдник:	баранки		75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Итого полдник			14,285	9,17	36,55	264,8	156,37			9
Итого за первый день:				115,125	99,77	401,93	2799,4	207,39			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
2 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	379	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			23
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	
	Котлеты из говядины	90	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	268	№ 2.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	

	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			36,87	34,39	168,79	1152,86	43,8			35
Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	100	100	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Сок по наличию	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Фрукты свежие по наличию	200	200	0,8	0,8	19,6	94		к/к		
	Итого полдник			14,16	20,6	89,8	469,8	1,6			14
Итого за 2-ой день:				113,4	115,0	470,4	3249,4	91,9			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
3 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	каша манная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай на молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	30,9	138,74	955,6	1,5			466
Обед:	Овощи натуральные соленные.	50	50	1	0,4	2,3	21	5	70	№ 9.8	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Гуляш	100	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	200	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	компот из с/фр	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	880	1020	36,36	28,95	132,5	1093,27	22,43			533
Полдник:	Манник	100/40	100/40	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты свежие	200	200	0,79	0,59	20,39	93	23,3	10,3	№ 13.2	
	Итого полдник			11,175	15,76	135,74	489	179,9			238
Итого за 3-ий день:				114,565	109,26	519,57	205,23	205,23			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
4 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.7	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			26
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	120	120	20,78	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	

	хлеб пшеничный	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6	
	Итого обед			57,05	51,59	125,16	1105,3	42,27			36
Полдник	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№13.3	
	Вафли	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к		
	Фрукты свежие									№8.2	
	Итого полдник			2,6	1,6	60,25	271,2				9
Итого за 4-ий день:				119,66	104,54	432,51	3065,90	43,70			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
5 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№6.9	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№11.2	
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№10.7	
	Итого завтрак			25,84	32,2	109,77	820,3				27
Обед	Помидор свежий	53	53	1	0,4	2,3	21	5	71	№9.9	
	Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	250	350	3,3	2,48	2,48	281,6	13,26	82	№1.4	
	Биточки	80	80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№2.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№7.1	
	Компот из кураги	200	200	1,2	0	27,62	111	-0,92	348	№11.9	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№10.6	
	Итого обед			28,39	18,31	131,69	1040,6				35
Полдник	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100	100	15	11,15	20,6	112	0,2	222	№11.8	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№11.8	
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№13.1	
	Итого полдник			16,185	12,12	60,55	331				11
Итого за 5-ий день:				110,055	92,03	404,01	2999,26				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
6 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№7.4	
	Чай на молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№11.3	
	Хлеб пшеничный		35	2,80	0,02	17,15	82,25		к/к	№10.7	
	Итого завтрак			26,10	30,12	106,69	802,85	1,5			26
Обед	Салат капуста с морковкой "витаминный"	100	100	2,6	5	3,13	69,33	15,87	45	№9.5	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	350	8,33	12,4	21,62	261,36	16,39	104	№1.7	
	Котлеты из говядины		80	10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№12.1	

	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из конц	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.3	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№ 12.6	№ 10.6
	Итого обед			36,17	33,59	145,07	939,56	19,03			
Полдник	Пряники	50	50	2,50	2,35	37,5	183	0	к/к		31
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			3,69	3,32	77,45	402				
Итого за 6-ий день:				100,25	111,92	444,79	3046,11	20,53			13
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
7 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			18,02	22,92	113,39	726,6	1,3			
Обед	Салат из моркови	100	100	1,04	10,07	8,75	128	4	62	№ 9.3	24
	Суп крестьянский, с мя	250	350	16,63	11,03	24,96	215,93	15,03	98	№ 1.8	
	Гуляш	100	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188			№ 12.6	№ 10.6
	Итого обед			44,8	43,12	119,94	1124,53	41,51			
Полдник	Напиток из плодов шиповника. Сок	200	200	0,39	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8; 13.3	37
	Ватрушка с творогом	100	100	12,8	6,4	22,4	256	3,2	405	№ 6.3	
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			13,99	7,37	62,35	475	179,2			15
Итого за 7-ий день:				107,66	96,12	400,87	3079,13	265,81			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
8 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	омлет	100	100	6,79	9,2	3,14	135,5	0,78	210	№ 5.1	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173		
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 7.3	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			27,99	35,5	112,91	883	2,58			
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	28
	Суп-лапша домашняя с курицей	250	350	4,54	12,76	23,4	232,8	0	113	№ 1.9	
	Рыба, запеченная в молоке	120	120	11,64	15	10,8	90	0	228	№ 4.3	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.2	

	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			30,73	44,66	156,94	1027,8	9,36			32
Полдник	Запеканка из творога со сгущ. молоком	75	75	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника, сок	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8, 13.3	
	Фрукты свежие	200	200	0,8	0,8	19,6	94	20	к/к	№ 13.1	
	Итого полдник			15,085	9,97	56,15	358,8	176,37			11
Итого за 8-ий день:				111,175	112,68	463,22	3176,8				
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
9 День											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай с сахаром	200	200	0	0	14,97	57	0	375	№ 11.4	
	хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			26,64	19,2	131,27	803,4	0,14			25
Обед	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	100	100	20,01	8,13	6,46	107	6,9	60	№ 9.3	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	
	котлеты из говядины	80	80	14,59	14,99	2,19	202,7	0,39	250	№ 2.5	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№ 12.6	№ 10.6	
	Итого обед			53,31	42,89	119,48	1019,01	39,44			32
Полдник	Маннык	100	100	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника, сок	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты свежие	200	200	0,79	0,59	20,39	93	23,3	10,3	№ 13.1	
	Итого полдник			11,175	15,76	135,74	489	179,9			15
Итого за 9-ий день:				126,875	111,48	495,83	3179,91	222,88			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
10 день											
Завтрак	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1 шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	5.2	
	Каша рисовая молочная	210	250	3,71	4,88	44,38	236,4		168	№ 7.4	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			20,33	22,2	119,47	754,6	1,3			24
Обед	Салат Свекольный с горошком	80	80	1,56	9,7	10,05	133,2	11,16	52	№ 9.7	
	суп с рыбными консервами	250	350	18,6	12,01	28,59	221,26	11,98	71	№ 1.10	
	Тефтели	80	80	12,05	7,21	10,22	155	1,2	279	№ 2.2	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№ 12.2	

	Гречка рассыпчатая	200	200	11,5	8,12	51,52	325		302	№ 7.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6		
	Итого обед			52,79	39,6	167,32	1148,86	24,34			37
Полдник	Сдоба	100	100	7,9	9,4	55,5	339	0	421	№ 10.2	
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Итого полдник			8,9	9,6	75,7	431	0			14
Итого за 10-ий день:				118,28	106,62	458,13	3108,16	20,88			
11 День											
Завтрак:	Масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			29
Обед:	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с гороховый с говядиной		300	11	5,2	28,8	171	10,5	102	№ 1.1	
	Котлеты из говядины	80		10,09	8,67	9,25	155	0,56	268	№ 2.1	
	Соус томатный		40	0,44	0,8	2,48	19,20	0,28	333	№ 12.1	
	Каша гречневая рассыпчатая		180	9,31	10,72	45,72	210	0	0,303	№ 7.2	
	Кисель из конц	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			40,08	36,53	159,72	979,2	22,5			35
Полдник:	Запеканка из творога со сгущ. молоком		75/20	13,9	9	16,2	139,8	0,37	223	№ 6.1	
	Напиток из плодов шиповника, сок	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8; 13.3	
	Итого полдник			14,285	9,17	36,55	264,8	156,37			9
Итого за 11 день:				115,125	99,79	401,93	2799,4	207,39			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
12 День											
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75		14	№ 6.10	
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом сливочным	200	250	6	10	37,3	262,5	0	173	№ 7.3	
	Кофейный напиток			7,2	7,3	23,17	175	1,8	116	№ 11.2	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			21,2	26,3	109,77	747,5	1,8			23
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	100	1,41	5,08	9,02	87,4	32,45	45	№ 9.5	
	Рассольник со сметаной	250	350	6,6	11	28,8	261,71	11,2	96	№ 1.2	
	Котлеты из говядины	90	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,15	268	№ 2.1	
	Рис рассыпчатый	150	200	4,8	5,76	50,04	284	0	302	№ 7.1	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			36,87	34,39	168,79	1152,86	43,8			35

Полдник:	Булочка с повидлом обсыпная	100	100	7,56	13,4	62,2	257,8	0	426	№ 10.1	
	Сок по наличию	200	200	5,80	6,4	8	118	1,6	389	№ 13.3	
	Фрукты свежие по наличию	200	200	0,8	0,8	19,6	94		№10.5	№ 13.1	
	Итого полдник			14,16	20,6	89,8	469,8	1,6			14
Итого за 12-ый день:				113,4	115,0	470,4	3249,4	91,9			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
13 День											
Завтрак:	масло порциями	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Яйцо вареное	1шт	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0	209	№ 5.2	
	Каша пшеничная	220	250	14	12,5	67,1	438,6	0	349	№ 7.4	
	Чай на молоке	200	200	4,2	4,8	22,04	144	1,5	378	№ 11.3	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			31,3	30,9	138,74	955,6	1,5			28
Обед:	Овощи натуральные соленые.	50	50	1	0,4	2,3	21	5	70	№ 9.8	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом (говядиной), сметаной	250	350	6,4	8,5	17,8	200,47	14,1	99	№ 1.3	
	Гуляш	100	100	15,02	13,25	4,2	333	1,53	246	№ 2.4	
	Перловка	200	200	5,94	5,8	42,2	244,8		302	№ 7.1	
	кисель из конц	200	200	0	0	26	106	1,8	350	№ 11.7	
	хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед	880	1020	36,36	28,95	132,5	1093,27	22,43			32
Полдник:	манник	100/40	100/40	10	15	95	271	0,6	112	№ 10.3	
	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,385	0,17	20,35	125	156	388	№ 11.8	
	Фрукты свежие (груша)	200	200	0,79	0,59	20,39	93	23,3	10,3	№ 13.2	
	Итого полдник			11,175	15,76	135,74	489	179,9			14
Итого за 13-ый день:				114,565	109,26	519,68	3421,57	205,23			
	Среднедневная сбалансированность			1	1	4					
14 День											
Завтрак:	Масло (порциями)	10	10	0	8,2	0,1	75	0	14	№ 6.10	
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	0,14	15	№ 6.9	
	Каша ячневая с маслом сливочным	220	250	6,5	10,2	38,6	271,4		173	№ 7.5	
	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	959	№ 11.1	
	Хлеб пшеничный	60	100	8,00	0,8	49,2	235		к/к	№ 10.7	
	Итого завтрак			22,66	28,82	113,39	799,4	1,44			26
Обед	Винегрет		100	1,24	10,14	7,47	130	9,36	68	№ 9.2	
	Суп с крупой	250	350	22,35	19,92	24	364,3	11,55	101	№ 1.6	
	Котлеты рыбные	120	120	+	11,2	9,95	140	0,41	234	№ 4.2	
	Картофельное пюре	180	180	3,6	7,77	16,8	156,6	20,95	312	№ 8.1	
	Соус сметанный	30	30	0,57	1,56	1,71	23,4		330	№12.2	
	Компот из сухофруктов	200	200	0,51	0	25,23	103	0,46	349	№ 11.6	
	Хлеб ржаной	80	120	8	1	40	188		№12.6	№ 10.6	
	Итого обед			36,27	51,59	125,16	1105,3	42,27			36
Полдник											
	Сок по наличию	200	200	1	0,2	20,2	92		к/к	№ 13.3	
	Вафли	50	50	1,6	1,4	40,05	179,2		к/к		

	Фрукты свежие									№ 13.1	
Итого за 14-ый день:	Итого полдник			2,6	1,6	60,25	271,2				9
	Среднедневная сбалансированность			98,88	104,54	432,51	3051,90	43,71			
Итого за 14 дней				1	1	4					
Среднедневная норма				1579,02	1488,01	6315,78	40431,57	1626,55			
Соотношение				112,79	106,29	451,13	2887,97	116,18			
				1	1	4					