

Меню ЛЕТО 9-11 кл.														
№ по	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
366	Бутерброд с сыром и маслом	80,0	9,27	13,27	23,71	258,68	0,06	0,18	94,34	0,75	222,58	153,50	15,11	0,78
	Салат витаминный	150,0	0,53	7,49	4,69	91,08	0,04	4,73	0,00	5,63	34,58	42,00	19,95	0,90
235	Шницель рыбный натуральный	120,0	12,36	8,94	9,81	174,04	0,06	4,17	27,60	5,01	72,26	190,02	29,84	2,48
128	Картофельное пюре	250,0	5,71	8,23	38,82	259,06	0,29	9,21	0,05	0,00	71,60	168,65	57,61	2,07
268	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	800,0	36,99	41,77	128,01	1064,98	0,49	19,58	122,00	11,39	527,37	649,91	138,14	6,39
2-ой завтрак														
	Напиток из сухофруктов (узвар)	200,0	1,82	0,00	35,75	154,04	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	119,19	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
	Итого	500,0	2,96	1,14	63,68	273,22	0,12	38,45	0,00	0,00	106,10	82,85	62,40	7,39
Обед														
7	Овощи натуральные	150,0	2,40	0,01	28,10	125,11	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
102 М	Суп картофельный с бобовыми	250,0	5,87	5,53	19,94	157,20	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
192	Печень по-строгановски	130,0	17,21	14,58	4,57	224,86	0,26	10,97	7,50	4,47	43,15	310,64	22,68	6,49
	Макароны отварные	250,0	8,00	5,88	53,33	306,10	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	1140,0	47,54	27,43	218,37	1345,28	0,79	51,57	7,55	14,06	228,96	640,83	144,64	14,10
Полдник														
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Ватрушка с творогом	75,0	9,34	4,65	45,59	268,45	0,08	0,13	23,51	0,00	53,39	104,24	12,64	0,77
	Итого	275,0	10,34	4,65	63,79	347,17	0,10	4,13	23,51	0,00	67,39	118,24	20,64	1,37
Ужин														
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	150,0	4,10	10,60	14,33	174,14	0,14	12,55	29,70	4,25	29,33	97,86	36,20	1,35
268	Котлеты, биточки, шницели	120,0	18,00	26,40	15,62	383,37	0,09	0,37	48,87	3,88	39,22	171,64	50,71	2,55
223	Каша пшеничная вязкая	250,0	5,59	5,74	36,89	227,56	0,15	0,00	0,02	0,00	44,94	191,35	27,79	1,01
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	730,0	39,93	44,18	147,52	1179,45	0,45	12,92	78,60	8,13	134,18	539,94	131,98	7,31
Второй ужин														
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	250,0	7,00	8,00	20,00	185,10	0,09	1,59	0,05	0,00	272,70	204,53	31,82	0,23
369	Пряник	20,0	1,02	2,56	26,41	136,27	0,01				2,40	10,99	0,67	0,18
	Итого	270,0	8,02	10,56	46,41	321,37	0,10	1,59	0,05	0,00	275,10	215,51	32,48	0,40
	Всего		145,78	129,73	667,77	4531,48	2,06	128,23	231,70	33,58	1339,11	2247,28	530,28	36,98

ДЕНЬ 2														
Завтрак														
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
182	Каша жидкая молочная (пшенная)	250,0	8,25	8,13	30,66	235,15	0,21	1,95	0,03		190,71	217,12	50,06	1,04
224	Запеканка из творога с морковью и курагой	150,0	24,70	7,70	39,40	334,42	0,13	2,61	0,39	1,92	160,95	237,20	61,47	2,00
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	Итого	980,0	38,81	31,95	132,41	999,17	0,43	41,61	0,54	1,92	405,54	493,67	138,26	9,42
2-ой завтрак														
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Мафины	50,0	4,10	9,25	30,84	229,24	0,03	0,46	0,05	0,27	19,99	40,57	4,41	0,35
	Итого	250,0	5,10	9,25	49,04	307,96	0,05	4,46	0,05	0,27	33,99	54,57	12,41	0,95
Обед														
52	Салат из свёклы отварной	100,00	1,41	6,01	9,26	99,65	0,02	6,65	0,00	2,70	35,46	40,63	20,70	1,32
76 М	Сельдь с луком	110,00	11,09	24,59	0,88	277,72	0,04	3,28	5,50	5,72	77,00	165,66	24,42	0,99
	Суп крестьянский	250,00	5,87	8,53	19,94	185,10	0,25	2,00	0,00	3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
	Бефстроганов	150,00	21,18	19,87	1,86	279,19	0,35	37,39	0,04	4,11	34,25	373,48	22,26	7,87
310	Картофель отварной	250,00	4,81	5,98	38,99	235,18	0,29	4,78	0,02	0,00	24,39	139,35	54,96	2,16
	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	90,48	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,00	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1180,00	54,21	66,32	148,45	1447,72	1,02	154,09	5,57	16,64	235,44	867,26	172,92	16,78
Полдник														
	Нупиток из сухофруктов (узвар)	200,0	1,82	0,00	35,75	154,04	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
	Пирожок с фруктово-ягодной начинкой	50,0	4,00	2,65	46,85	233,13	0,08	0,00	0,00	0,00	12,50	45,50	16,50	1,00
	Итого	250,0	5,82	2,65	82,60	387,17	0,12	1,40	0,00	0,00	73,00	97,00	53,25	2,12
Ужин														
43	Салат из овощей	150,0	2,07	7,63	12,32	129,97	0,03	67,54	0,00	5,03	29,93	58,95	29,93	1,90
266	Бифштекс рубленый	120,0	23,30	28,64	0,54	364,12	0,07	0,16	2,26	0,54	27,31	213,69	25,20	3,37
171	Каша рассыпчатая (ячневая)	150,0	3,35	5,24	22,12	153,23	0,09	0,00	0,01	0,00	26,96	114,76	16,67	0,60
199	Пюре из бобовых с маслом	150,0	7,50	3,00	14,80	119,33	0,11	9,00	0,00	0,14	43,50	138,00	52,50	2,16
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	910,0	46,92	45,76	121,27	1115,13	0,36	76,70	2,28	5,70	144,77	586,10	137,57	9,87
Второй ужин														
288	Молоко кипяченое	200,0	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
369	Вафли	20,0	1,02	6,06	19,41	140,12	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	Сухофрукты и орехи	100,0	11,16	29,53	53,34	539,09	0,23	3,15	70,81	8,76	134,70	237,67	125,17	4,02
	Итого	320,0	17,78	41,99	82,15	800,23	0,32	5,75	70,83	8,76	377,10	427,57	153,77	4,30
	Всего		168,64	197,92	615,92	5057,37	2,30	284,01	79,27	33,30	1269,85	2526,17	668,17	43,44

	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
366	Сыр	30,0	6,90	8,70	0,00	109,20	0,01	0,48	0,00	0,00	30,00	16,20	15,00	0,33
234	Котлеты рыбные	120,0	14,20	7,30	3,20	139,23	0,08	0,60	0,07	0,36	31,08	148,70	27,12	148,70
145	Картофель, тушеный с луком	250,0	4,43	12,00	35,87	276,83	0,26	4,40	0,02	0,00	22,44	128,20	50,56	1,99
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	980,0	35,85	47,69	119,64	1081,04	0,51	43,83	0,22	0,36	259,78	431,31	135,83	157,49
	2-ой завтрак													
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
429	Булочка "Веснушка"	50,0	3,80	3,10	38,20	201,03	0,07		0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	Итого	250,0	4,80	3,10	56,40	279,75	0,09	4,00	0,03	3,02	26,30	52,51	14,72	1,13
	Обед													
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	5,00	18,73	129,80	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
397 Вз.	Уха рыбацкая	300,0	25,50	5,70	12,90	210,45	0,12	8,10	60,00	0,90	26,40	125,40	24,90	0,90
288 М	Птица или кролик, тушённые в соусе	120,0	13,12	12,56	3,52	185,04	0,05	0,40	35,16	0,56	34,85	87,92	16,19	1,14
	Макароны отварные	250,0	8,00	5,88	53,33	306,10	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
282	Компот из свежих фруктов	200,0	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1090,0	57,56	30,38	171,80	1222,92	0,39	38,73	95,20	6,04	141,76	375,81	84,30	6,57
	Полдник													
	Напиток фруктовый	200,0	0,20	0,20	26,40	110,92	0,00	2,60	0,00	0,20	10,00	2,00	4,00	0,60
370	Пудинг сухарный с соусом яблочным	170,0	8,48	11,06	54,93	362,84	0,10	1,14	103,00	0,86	134,70	166,80	26,70	2,00
	Итого	370,0	8,68	11,26	81,33	473,76	0,10	3,74	103,00	1,06	144,70	168,80	30,70	2,60
	Ужин													
	Салат из моркови с чесноком	150,0	2,10	3,75	15,65	107,65	0,09	7,44	2,88	2,17	43,20	81,60	55,44	1,04
244	Плов из отварной говядины	300,0	30,60	21,46	48,76	524,95	0,08	0,52	0,00	5,80	43,38	311,36	64,00	4,30
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
89	Фрукты свежие	250,0	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1040,0	44,35	27,40	159,17	1089,25	0,30	38,84	2,88	7,97	141,66	479,78	154,09	12,40
	Второй ужин													
272	Кисломолочный напиток	200,0	5,00	6,40	12,00	129,22	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
369	Печенье	20,0	1,50	2,36	14,88	89,11	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
	Итого	220,0	6,50	8,76	26,88	218,33	0,10	1,40	0,00	0,00	257,80	208,00	34,00	0,62
	Всего		157,74	128,59	615,22	4365,05	1,49	126,53	201,33	18,44	972,01	1716,21	453,64	180,81
	ДЕНЬ 5													
	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04

12	Гамбургер с говядиной	75,0	10,32	3,72	23,51	173,30	0,09	0,77	12,50	0,91	19,96	96,84	19,47	1,25
	Каша молочная из смеси круп с яблоками	300,0	11,05	15,09	55,40	412,78	0,23	3,04	93,66	1,21	194,20	333,66	91,32	2,43
	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,04	3,20	12,10	91,84	0,04	1,30	0,01	0,00	124,76	90,54	14,52	0,07
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	Итого	955,0	30,27	38,13	148,36	1086,99	0,46	42,16	106,29	2,12	388,12	560,09	151,87	10,13
	2-ой завтрак													
288	Молоко кипяченое	200,0	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02	0,00	240,00	180,00	28,00	0,12
	Пастила	20,0	0,10	0,00	36,00	148,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,20	1,40	0,32
	Орехи и сухофрукты	75,0	8,37	22,16	45,75	427,93	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	Итого	295,0	14,07	28,56	91,15	696,96	0,25	4,96	53,14	6,58	345,25	360,50	123,30	3,45
	Обед													
	Овощи натуральные	150,0	2,40	0,01	28,10	125,11	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
47	Суп с макаронными изделиями	250,0	2,83	9,05	20,85	181,26	0,12	2,50	0,01	0,83	17,87	63,95	24,06	0,99
289	Рагу из птицы	250,0	21,42	21,25	21,74	374,60	0,22	3,37	0,02	1,82	26,86	270,96	52,98	3,97
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	1010,0	40,71	31,75	183,12	1212,97	0,48	44,47	0,03	7,68	184,20	511,72	152,45	9,33
	Полдник													
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Панкейки	60,0	3,80	6,90	17,60	151,91	0,04	0,30	0,02	0,54	59,76	59,80	9,24	0,36
	Итого	260,0	4,80	6,90	35,80	230,63	0,06	4,30	0,02	0,54	73,76	73,80	17,24	0,96
	Ужин													
*	Кабачки тушеные	100,0	0,95	4,49	6,09	70,58	0,03	10,81	26,10	0,20	24,76	19,58	10,50	0,45
232	Рыба, запеченная под молочным соусом	160,0	13,60	13,62	19,34	261,72	0,12	8,90	57,60	0,62	119,08	205,66	47,08	1,24
128	Картофельное пюре	250,0	5,71	8,23	38,82	259,06	0,29	9,21	0,05	0,00	71,60	168,65	57,61	2,07
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	870,0	35,44	31,18	153,43	1064,36	0,57	30,22	83,76	0,82	358,10	570,55	148,60	6,25
	Второй ужин													
272	Кисломолочный напиток	200,0	5,00	6,40	12,00	129,22	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
312	Булочка домашняя	60,0	4,79	8,43	29,22	217,80	0,07	0,00	0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	Итого	260,0	9,79	14,83	41,22	347,02	0,15	1,40	0,03	3,02	264,30	228,51	36,72	0,73
	Всего		135,07	151,34	653,09	4638,94	1,98	127,51	243,27	20,75	1613,73	2305,16	630,18	30,85
	ДЕНЬ 6													
	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	135,92	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250,0	7,27	5,76	38,55	211,63	0,10	1,39	69,05	0,62	159,25	140,70	24,17	0,56

213	Омлет с с жареным карофелем	205,0	14,56	27,49	21,62	344,24	0,18	6,42	268,56	7,18	101,91	255,35	35,08	3,19
232	Лосось слабосоленый	50,0	9,58	9,30	0,00	86,44	0,12	0,50	20,02	0,90	7,51	105,11	12,51	0,40
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	165,36	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	118,74	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	865,0	42,27	58,28	131,90	1082,85	0,46	8,32	357,75	8,70	288,15	565,65	85,11	6,02
	2-ой завтрак													
	Нупиток из сухофруктов (узвар)	200,0	1,82	0,00	35,75	154,04	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
	Итого	500,0	2,96	1,14	63,68	283,83	0,12	38,45	0,00	0,00	106,10	82,85	62,40	7,39
	Обед													
7	Овощи натуральные	150,0	2,40	0,49	28,10	129,60	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
82	Борщ с капустой и картофелем	300,0	7,04	6,63	23,93	188,64	0,30	2,40	0,00	4,02	37,20	102,72	41,16	2,40
	Гуляш из говядины	130,0	18,92	21,83	3,76	295,99	0,04	1,20	0,00	3,39	28,36	200,43	28,64	3,98
	Каша гречневая	250,0	5,09	11,51	14,49	187,32	0,09	14,58	0,00	7,54	135,89	96,44	48,14	1,78
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1150,0	44,44	41,54	163,78	1240,09	0,56	56,77	0,00	19,98	336,92	556,70	189,07	11,93
	Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	33,55	175,41	0,07	0,00	13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200,0	0,13	0,05	35,20	145,31	0,01	2,16	0,00	0,07	14,38	8,34	3,94	0,07
	Итого	250,0	4,01	2,41	68,75	320,72	0,08	2,16	13,00	0,76	25,38	45,34	18,44	0,76
	Ужин													
31	Кукуруза консервированная	100,00	2,41	0,50	19,44	94,24	0,04	8,10	48,60	0,04	5,00	64,00	23,00	0,42
655 Вз	Зразы донские	120,00	8,25	14,37	17,21	238,06	0,09	1,05	64,00	1,24	58,87	154,42	33,27	1,24
Вз 910	Овощи, припущенные с маслом	230,00	4,21	11,78	10,14	168,42	0,07	73,31	70,09	0,42	123,80	76,51	38,20	1,47
269	Какао с молоком	200,00	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	60,00	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	80,00	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	790,0	28,53	31,35	126,25	926,14	0,33	83,76	182,70	1,69	329,93	470,30	127,60	5,59
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт	200,0	6,40	6,30	24,00	183,23	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Вафли	20,0	1,02	6,06	19,41	140,12	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	Сухофрукты и орехи	100,0	11,16	29,53	53,34	539,09	0,23	3,15	70,81	8,76	134,70	237,67	125,17	4,02
	Итого	320,0	18,58	41,89	96,75	862,44	0,32	4,35	110,81	8,76	381,10	439,57	155,77	4,38
	Всего		140,80	176,62	651,12	4716,06	3853,95	193,81	664,26	39,89	1467,58	2160,42	638,40	36,06
	ДЕНЬ 7													
	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	135,92	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
	Хлопья зерновые с молоком	200,00	2,74	6,03	20,34	139,46	0,68	1,14	0,03	0,72	126,00	88,19	24,34	0,49
	Сырники из творога	250,00	32,50	23,50	16,50	286,20	0,22	2,93	0,11	0,00	724,89	899,93	99,33	2,01
1049 Вз	Соус ягодный	50,00	0,20	0,05	32,64	134,31	0,01	1,53	0,00	0,08	10,34	7,65	6,63	0,22

293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Печенье	20,0	1,50	2,36	14,88	89,11	0,02	0,00	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	420,0	3,26	3,12	51,70	254,35	0,09	28,70	0,00	0,00	50,20	52,90	29,10	5,20
	Обед													
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	0,01	18,73	83,44	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250,0	8,81	11,99	22,03	238,00	0,18	3,08	1,21	3,44	23,42	131,83	38,30	1,55
262 М	Сердце в соусе	120,0	18,63	17,48	1,63	245,62	0,30	32,89	0,04	3,62	30,13	328,58	19,59	6,92
302 М	Ризотто с овощами	250,0	8,75	16,75	40,00	355,65	0,06	20,63	0,16	1,71	36,20	56,75	32,13	1,33
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1060,0	50,31	47,47	185,62	1408,82	0,66	82,80	1,41	12,12	204,63	660,06	154,24	13,31
	Полдник													
*	Пирог творожный с изюмом	100,0	6,50	14,10	52,90	374,67	0,08	0,00	0,08	0,75	44,41	52,80	11,06	0,90
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Итого	300,0	7,50	14,10	71,10	453,39	0,10	4,00	0,08	0,75	58,41	66,80	19,06	1,50
	Ужин													
366	Сыр	20,0	4,60	5,80	0,00	72,80	0,01	0,32	0,00	0,00	20,00	10,80	10,00	0,22
	Салат витаминный	150,0	0,53	7,49	4,69	91,08	0,04	4,73	0,00	5,63	34,58	42,00	19,95	0,90
270 М	Котлеты московские	150,0	19,25	22,82	13,04	344,60	0,10	1,59	0,00	5,03	48,71	218,42	2,46	2,86
114	Капуста тушеная	200,0	4,07	9,21	11,59	149,86	0,07	11,66	0,00	6,03	108,71	77,15	38,51	1,42
294	Чай с лимоном	200,0	0,14	0,02	6,52	27,49	0,01	6,40	0,00	0,00	12,58	3,82	2,08	0,10
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	860,0	39,31	46,62	101,80	1012,12	0,30	24,69	0,00	16,68	240,18	429,68	89,84	7,89
	Второй ужин													
272	Кисломолочный напиток	200,0	5,00	6,40	12,00	129,22	0,08	1,40	0,00	0,00	251,97	189,98	30,00	0,20
	Зефир	20,0	0,52	0,04	17,00	72,20	0,01	4,52	0,00	0,09	15,94	8,10	4,99	1,11
	Итого	220,0	5,52	6,44	29,00	201,42	0,09	5,92	0,00	0,09	267,91	198,08	34,99	1,31
	Всего		141,69	159,45	558,04	4351,74	1,78	166,19	1,76	31,56	1269,54	1993,79	446,86	33,02
	ДЕНЬ 9													
	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
182	Каша жидкая молочная (рисовая)	250,0	7,80	12,50	27,80	262,21	0,10	2,00	0,08	0,50	240,25	218,80	38,50	0,50
Вз :609	Вареники ленивые с маслом сливочным	200,0	33,20	9,50	51,40	435,21	0,14	0,58	0,06	0,86	160,60	302,40	37,92	1,56
294	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,52	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	Итого	930,0	46,48	37,74	132,24	1083,76	0,31	27,28	0,25	1,36	439,53	550,10	94,60	6,35
	2-ой завтрак													
366	Бутерброд с сыром	65,0	7,54	10,79	19,28	210,30	0,05	0,14	76,70	0,61	180,96	124,80	12,29	0,64

46	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100,0	1,32	3,25	6,47	62,14	0,02	17,10	0,00	8,39	24,97	28,31	15,09	0,47
119	Суп с бобовыми	250,0	7,25	5,43	22,73	173,35	0,12	3,83	0,02	0,22	32,23	85,50	23,00	1,15
269	Биточки особые	100,0	10,20	13,40	10,33	208,77	0,11	0,18	15,13	0,60	29,36	124,95	23,38	1,70
332	Соус сметанный с томатом	50,0	1,60	6,20	3,83	79,93	0,02	2,25	0,15	0,35	35,91	29,84	5,30	0,25
Вз 899	Макароны отварные с овощами	250,0	8,40	10,80	59,40	378,42	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
282	Компот из свежих фруктов	200,0	0,17	0,17	26,56	111,14	0,01	5,43	0,00	0,00	11,19	4,60	3,76	0,92
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	1110,0	41,18	40,68	204,99	1387,61	0,50	28,78	15,33	10,78	165,00	419,78	99,90	8,13
	Полдник													
272	Кисломолочный напиток	320,0	9,61	0,16	12,17	90,78	0,13	2,24	0,00	0,00	403,52	304,24	48,04	0,32
369	Печенье	20,0	1,62	8,60	9,26	124,59	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
	Итого	340,0	11,23	8,76	21,43	215,36	0,16	3,02	0,00	0,18	410,90	350,24	74,19	4,78
	Ужин													
366	Сыр	30,0	6,90	8,70	0,00	109,20	0,01	0,48	0,00	0,00	30,00	16,20	15,00	0,33
	Овощи натуральные	100,0	1,60	0,01	18,73	83,44	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
232	Рыба, запечённая в молочном соусе	140,0	18,46	11,97	3,39	200,90	0,05	2,40	0,03	4,02	34,72	194,87	38,04	2,87
	Картофель запечённый	250,0	5,71	8,23	38,82	259,08	0,29	9,21	0,05	0,00	71,60	168,66	57,61	2,07
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01		126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	880,00	47,85	33,76	150,12	1125,61	0,50	38,19	0,09	7,37	320,96	587,40	158,42	8,32
	Второй ужин													
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Вафли	20,0	1,02	6,06	19,41	140,12	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	Итого	220,0	6,02	11,06	25,41	231,72	0,09	2,60	40,00	0,00	242,40	189,90	28,60	0,36
	Всего		153,78	153,43	554,62	4331,33	1,60	115,14	154,77	21,78	1672,90	2138,32	474,62	32,34
	ДЕНЬ 12													
	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
366	Сыр	30,0	6,90	8,70	0,00	109,20	0,01	0,48	0,00	0,00	30,00	16,20	15,00	0,33
	Омлет натуральный	200,0	18,37	32,72	3,48	393,87	0,14	16,74	2,81	0,74	46,58	132,05	31,48	1,19
232	Горбуша слабосоленая	60,0	13,20	4,48	0,00	95,82	0,12	0,72	0,01	1,08	24,00	76,79	17,40	0,42
	Горошек зеленый консервированный	100,0	3,10	0,20	6,50	41,22	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
294	Чай с лимоном	200,0	0,14	0,02	6,52	27,49	0,01	6,40	0,00	0,00	12,58	3,82	2,08	0,10
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	890,0	48,72	62,02	74,26	1080,99	0,45	59,04	2,99	2,02	167,56	320,75	105,25	7,05
	2-ой завтрак													
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	275,0	7,20	8,80	22,00	201,56	0,11	1,92	0,00	0,00	346,15	235,13	37,13	0,25
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,06	24,70	0,00	0,00	30,40	20,90	17,10	4,18
	Итого	475,0	7,96	9,56	40,62	288,09	0,17	26,62	0,00	0,00	376,55	256,03	54,23	4,43

	Обед													
28	Салат из свеклы с яблоками	150,0	1,80	6,00	24,60	164,04	0,03	9,75	0,08	0,60	39,90	33,80	16,95	2,40
99 М	Суп из овощей	300,0	5,16	4,80	12,60	117,46	0,18	24,00	0,90	3,00	49,50	92,40	32,40	2,10
181	Жаркое по-домашнему	300,0	24,20	22,31	36,77	457,41	0,20	11,52	0,00	14,33	51,97	307,09	72,39	6,58
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
368	Хлеб ржаной	80,0	6,16	0,80	36,80	183,58	0,07	0,00	0,00	0,00	14,40	73,60	16,00	2,32
	Итого	1110,0	43,42	28,55	161,80	1106,87	0,50	36,92	0,90	17,33	177,97	529,79	158,66	12,21
	Полдник													
	Оладьи с яблоками	85,0	3,63	7,27	40,47	248,37	0,17	1,53	0,00	0,68	46,74	57,56	12,33	1,02
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Итого	285,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,68	14,00	14,00	8,00	0,60
	Ужин													
72	Икра кабачковая	100,0	2,00	7,50	8,50	112,80	0,02	7,00	0,00	0,00	41,00	37,00	15,00	0,70
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	195,0	19,89	9,56	9,36	208,79	0,20	17,94	1,76	3,51	58,50	289,25	50,12	1,76
	Макароны отварные	250,0	8,00	5,88	53,34	306,13	0,13	0,00	0,04	1,22	15,35	67,78	12,25	1,24
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	865,0	42,01	27,42	141,46	1007,25	0,46	26,24	1,81	4,73	253,51	550,99	106,50	5,57
	Второй ужин													
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
369	Пряник	20,0	1,02	2,06	22,41	115,22	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	10,99	0,67	0,18
	Итого	220,0	6,02	7,06	28,41	206,82	0,09	2,60	40,00	0,00	242,40	190,99	28,67	0,38
	Всего		149,13	134,61	464,75	3768,73	1,69	155,42	45,70	24,76	1231,99	1862,55	461,30	30,23
	ДЕНЬ 13													
	Завтрак													
366	Сыр	30,0	6,90	8,70	0,00	109,20	0,01	0,48	0,00	0,00	30,00	16,20	15,00	0,33
	Суп молочный с крупой	250,0	6,15	7,59	21,00	181,87	0,08	2,28	0,03		212,45	184,23	33,26	0,29
234	Биточки рыбные с морковью	120,0	12,53	13,05	30,09	296,07	0,15	23,71	0,15	2,94	56,11	176,82	48,05	1,86
316	Овощи припущенные с маслом	150,0	3,60	5,60	15,00	128,34	0,09	51,57	0,78	0,52	110,16	91,50	49,05	2,18
300	Чай	200,0	0,00	0,00	5,00	20,50	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	0,30	0,16	0,00
89	Фрукты свежие	300,0	1,14	1,14	27,93	129,79	0,09	37,05	0,00	0,00	45,60	31,35	25,65	6,27
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	1130,00	36,39	36,71	137,91	1056,06	0,44	115,09	0,97	3,46	460,60	505,59	172,28	11,02
	2-ой завтрак													
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Пряник	20,0	1,02	2,06	22,41	115,22	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	10,99	0,67	0,18
	Итого	220,0	2,02	2,06	40,61	193,94	0,03	4,00	0,00	0,00	16,40	24,99	8,67	0,78
	Обед													
	Салат овощной с зелёным луком	100,0	0,95	6,06	3,05	72,79	0,04	9,44	0,00	0,24	27,18	30,10	16,51	0,76
	Борщ зеленый	300,0	7,04	6,63	23,93	188,64	0,30	2,40	0,00	4,02	37,20	102,72	41,16	2,40

Вз 656	Рыба, запеченная с картофелем порусски (100/200/50)	350,0	61,50	36,57	47,34	786,33	0,24	0,68	0,30	11,73	496,72	2072,14	441,49	8,86
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
368	Хлеб ржаной	60,0	4,62	0,60	27,60	137,68	0,05	0,00	0,00	0,00	10,80	55,20	12,00	1,74
	Итого	1070,0	80,50	50,34	167,83	1486,30	0,68	13,92	0,30	15,99	633,60	2315,56	548,75	14,94
	Полдник													
	Напиток фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
371	Гренки с ягодами и плодами	100,0	4,77	5,01	41,27	235,34	15,30	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	300,0	5,77	5,01	59,47	314,06	15,32	4,00			15,60	19,20	9,12	0,69
	Ужин													
	Салат картофельный с морковью и кукурузой консервированной	100,0	1,50	6,00	10,80	106,23	0,10	32,50	0,40	2,90	66,80	68,10	35,50	1,20
212	Птица запечённая	150,0	30,74	33,43	1,55	443,24	0,12	0,01	0,02	0,00	36,88	275,72	30,01	2,62
144	Рагу из овощей с кашей	245,0	5,13	18,18	35,89	337,19	0,15	65,65	2,69	3,43	59,77	80,30	38,71	1,47
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	80,0	6,08	0,64	38,88	190,29	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
89	Фрукты свежие	250,0	0,95	0,95	23,28	108,16	0,07	30,88	0,00	0,00	38,00	26,13	21,38	5,23
	Итого	1025,0	47,34	62,60	123,89	1284,24	0,49	130,34	3,12	6,33	329,71	553,31	143,01	10,68
	Второй ужин													
	Молоко	200,0	5,00	5,00	6,00	91,60	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
456	Коржик молочный	75,0	3,84	6,90	40,20	244,73	0,06	1,14	0,00	4,90	22,41	35,90	9,25	0,79
	Итого	275,0	8,84	11,90	46,20	336,33	0,14	3,74	40,00	4,90	262,41	215,90	37,25	0,99
	Всего		178,84	168,62	575,91	4670,93	17,10	271,09	44,39	30,68	1718,32	3634,55	919,07	39,10
	ДЕНЬ 14													
	Завтрак													
365	Масло сливочное	20,0	0,16	14,50	0,26	136,57	0,00	0,00	0,12	0,00	2,40	3,80	0,08	0,04
53	Суп молочный с макаронными	250,0	7,00	7,63	22,45	191,72	0,10	2,28	0,03	0,32	214,85	175,38	27,71	0,43
Вз 804	Рулет мясной с яйцом	130,0	18,01	9,06	10,52	201,24	0,08	3,77	0,07	0,78	49,37	184,46	35,08	1,95
	Картофель отварной	250,0	4,81	6,48	38,99	239,81	0,29	4,78	0,02	0,00	24,39	139,33	54,96	2,16
269	Какао с молоком	200,0	2,94	3,41	13,50	99,13	0,05	1,30	0,01	0,00	126,66	97,86	16,29	0,08
367	Хлеб пшеничный	60,0	4,56	0,48	29,16	142,72	0,01	0,00	0,00	0,00	1,20	3,90	0,84	0,07
	Итого	910,0	37,49	41,56	114,88	1011,18	0,53	12,12	0,26	1,10	418,87	604,73	134,96	4,72
	2-ой завтрак													
350	Кисель из плодов или ягод свежих	200,0	0,32	0,00	35,20	145,63	0,01	1,00	0,40	0,20	11,20	10,00	1,80	0,20
369	Печенье	30,0	2,43	39,90	11,49	428,14	0,05	1,17	0,00	0,27	11,07	69,00	39,23	6,69
	Итого	230,0	2,75	39,90	46,69	573,77	0,06	2,17	0,40	0,47	22,27	79,00	41,03	6,89
	Обед													
28М	Салат "Весна"	100,0	1,76	5,73	2,44	70,56	0,02	11,75	14,80	0,59	49,47	4,54	18,96	0,08
89	Щи зелёные с яйцом	250,0	5,35	6,40	13,85	138,24	0,13	43,25	3,00	1,50	103,00	122,50	71,25	3,00
266	Бифштекс рубленный	120,0	21,88	33,61	0,45	404,18	0,10	0,00	0,00	0,96	22,80	322,20	37,80	4,80
171	Каша перловая рассыпчатая	250,0	7,80	5,40	57,50	317,95	0,08	2,10	0,03	0,00	108,45	160,23	33,26	0,29
283	Компот из сухофруктов	200,0	1,82	0,00	36,75	158,14	0,04	1,40	0,00	0,00	60,50	51,50	36,75	1,12

