

Меню ЗИМА 7-8 кл.

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
366	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	60,0	6,96	9,96	17,80	194,13	0,05	0,13	70,80	0,56	167,04	115,20	11,34	0,59
	Каша из смеси круп с тыквой и изюмом	285,0	11,37	6,72	49,68	312,79	0,13	1,49	98,78	0,67	199,27	323,29	65,98	2,16
	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	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	805,0	26,69	21,12	127,36	828,00	0,29	27,62	169,59	1,23	522,67	553,83	109,77	7,06
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
	Орехи и сухофрукты	75,0	8,37	22,16	25,01	332,92	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	Итого	275,0	9,37	22,16	43,21	411,64	0,19	6,36	53,12	6,58	115,05	192,30	101,90	3,61
Обед														
70	Овощи натуральные солёные	100,0	0,80	0,10	1,70	11,18	0,02	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
102	Суп гороховый	250,0	11,80	8,02	25,94	229,36	0,30	1,00	0,00	22,25	53,03	95,43	37,03	2,68
268	Шницель (мясной рубленый)	100,0	10,06	11,49	10,75	192,17	0,05	0,50	12,63	2,28	17,48	115,24	22,80	1,81
Вз	Макароны отварные с томатом	200,0	6,90	7,98	38,03	258,46	0,10	3,62	0,00	4,19	25,89	67,84	23,12	1,38
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	950,0	39,04	28,51	160,21	1082,13	0,55	10,02	12,63	28,82	191,49	411,80	146,26	9,37
Полдник														
	Молоко	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
	Пирожок с творогом	75,0	9,23	15,92	26,02	292,55	0,08	0,04	95,83	0,96	52,50	92,29	21,04	0,90
	Итого	275,0	14,83	22,32	35,42	413,57	0,16	2,64	95,85	0,96	292,50	272,29	49,04	1,02
Ужин														
74	Икра овощная	100,0	1,20	4,70	7,70	80,20	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
	Мясо духовое	110,0	16,36	11,55	9,75	214,50	0,06	3,40	0,00	1,99	20,42	135,71	26,76	2,29

223	Каша перловая с овощами	200,0	4,60	7,40	30,80	213,96	0,07	20,76	434,60	3,20	39,32	157,20	29,00	1,20
	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
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	730,0	31,34	24,74	110,01	809,58	0,22	33,76	434,60	7,29	108,42	382,31	81,76	6,10
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт	250,0	6,40	6,30	24,00	183,23	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
369	Пряник	30,0	1,53	3,09	33,62	172,83	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	14,85	0,90	0,24
	Итого	280,0	7,93	9,39	57,62	356,06	0,10	1,20	40,00	0,00	247,60	206,85	30,90	0,44
	Всего		129,20	128,23	533,83	3900,98	1,52	81,60	805,79	44,88	1477,73	2019,39	519,63	27,60
	ДЕНЬ 2													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с изюмом	150,0	22,67	11,40	53,83	419,67	0,06	15,54	69,56	0,60	149,94	206,59	28,03	1,13
	Молоко сгущеное	20,0	1,50	0,04	11,28	52,77	0,01	0,20	0,00	0,00	63,40	45,80	7,20	0,04
53	Каша молочная манная	250,00	7,27	5,76	38,55	241,45	0,10	1,39	69,05	0,62	159,25	140,70	24,17	0,56
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
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	680,0	36,00	17,68	137,82	877,13	0,17	17,14	138,61	1,22	378,48	397,29	60,39	1,79
	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
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	450,0	1,95	0,95	41,48	186,88	0,09	34,88	0,00	0,00	52,00	40,13	29,38	5,83
	Обед													
Вз 77	Салат картофельный с сельдью	160,0	8,00	8,60	17,64	185,13	0,12	15,18	3,17	0,68	38,36	155,32	34,65	1,30
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300,0	1,92	5,91	13,80	119,42	0,09	24,00	1,50	0,30	67,50	78,00	34,50	1,20
	Мясо тушеное с черносливом	150,0	20,40	8,10	4,95	179,27	0,18	1,35	0,00	0,90	25,50	219,00	33,00	2,40
*	Каша гречневая	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
	Напиток из плодов шиповника	200,0	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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04

ДЕНЬ 4														
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
	Яйцо отварное	46,0	5,84	5,29	0,32	74,47	0,03	0,00	115,00	0,28	25,30	88,32	5,52	1,15
112	Каша молочная рисовая	250,0	7,14	12,92	51,13	359,05	0,07	1,14	65,24	0,27	155,56	187,43	43,40	0,71
	Орехи и сухофрукты	100,0	11,16	29,54	33,35	457,20	0,23	3,15	70,83	8,77	134,73	237,73	125,20	4,02
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
	Итого	696,0	30,39	62,89	128,94	1238,10	0,35	4,29	251,18	9,32	324,28	522,78	175,48	6,01
2-ой завтрак														
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
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	260,0	5,79	8,43	47,42	296,52	0,09	4,00	0,03	3,02	26,30	52,51	14,72	1,13
Обед														
*	Салат витаминный	100,0	0,35	5,00	3,13	60,72	0,02	3,15	0,00	3,75	23,05	28,00	13,30	0,60
396В	Уха ростовская	300,0	15,50	5,70	12,90	169,45	0,12	8,10	60,00	0,90	26,40	125,40	24,90	0,90
*288	Птица или кролик, тушённые в сметанном	100,0	10,93	10,47	2,93	154,20	0,04	0,33	29,30	0,47	29,04	73,27	13,49	0,95
70	Макароны отварные	200,0	6,40	4,70	42,67	244,88	0,10	0,00	0,03	0,98	12,28	54,22	9,80	0,99
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	1020,0	42,53	27,11	144,94	1020,78	0,36	17,01	89,33	6,10	113,96	344,59	78,09	6,16
Полдник														
370	Пудинг сахарный с соусом яблочным	150,0	7,48	9,76	48,47	320,15	0,09	1,01	90,88	0,76	118,85	147,18	23,56	1,76
	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
	Итого	150,0	7,48	9,76	48,47	320,15	0,09	1,01	90,88	0,76	118,85	147,18	23,56	1,76
Ужин														
	Салат из квашенной капусты	100,0	1,71	5,00	8,46	88,21	0,02	19,81	0,00	15,40	52,24	33,95	16,01	0,67
Вз	Зразы рубленые с яйцом	106,0	10,13	13,14	12,99	217,03	0,05	1,40	26,43	2,99	42,71	131,75	25,44	7,09
145	Картофель, тушеный с луком	250,0	5,23	17,63	35,18	329,55	0,25	29,98	20,00	7,08	55,33	141,15	47,78	2,03

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
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	776,0	26,25	36,86	118,38	935,71	0,39	51,18	46,43	25,46	166,96	366,25	102,22	11,59
	Второй ужин													
272	Кисломолочный напиток	200,0	6,00	0,10	7,60	56,69	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	7,50	2,46	22,48	145,80	0,10	1,40	0,00	0,00	257,80	208,00	34,00	0,62
	Всего		119,94	147,50	510,62	3957,06	1,37	78,90	477,85	44,65	1008,14	1641,30	428,08	27,28
	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
221	Сырники с морковью	100,0	9,79	11,20	17,01	214,04	0,06	0,59	47,00	1,93	100,11	131,46	19,19	0,56
334	Соус ягодный	50,0	0,20	0,05	32,64	135,15	0,01	1,53	0,00	0,08	10,34	7,65	6,63	0,22
53	Каша молочная овсяная	250,0	10,76	16,00	47,81	388,94	0,25	1,14	65,24	0,87	188,87	315,31	85,77	2,49
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	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	880,0	26,38	43,01	152,03	1131,44	0,39	34,36	112,36	2,87	345,90	486,84	131,69	7,65
	2-ой завтрак													
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
	Орехи	75,0	14,25	41,48	8,18	477,66	0,32	2,63	2,48	10,82	114,00	272,63	132,75	2,66
	Итого	375,0	15,39	42,62	36,11	607,45	0,40	39,68	2,48	10,82	159,60	303,98	158,40	8,93
	Обед													
	Овощи натуральные	150,0	2,40	7,49	28,10	194,70	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
342	Суп куриный с клёцками	250,0	7,56	4,59	18,79	150,75	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
	Птица отварная	150,0	31,88	6,07	2,45	197,18	0,06	2,10	0,06	0,60	49,50	234,00	28,50	2,40
125	Картофель отварной	200,0	3,85	7,54	26,65	195,18	0,21	27,47	38,10	0,29	26,02	106,27	38,70	1,56
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	56,68	26,77	169,50	1176,33	0,50	73,92	59,21	7,54	244,39	569,61	163,68	8,91
	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
225	Оладьи из творога	100,0	8,53	8,26	22,29	203,13	0,04	0,59	33,29	2,10	77,90	108,73	12,96	0,83
334	Соус фруктовый	50,0	0,20	0,05	32,64	135,15	0,01	1,53	0,00	0,08	10,34	7,65	6,63	0,22
	Итого	350,0	9,73	8,31	73,13	417,00	0,07	6,12	33,29	2,18	102,24	130,38	27,59	1,65
	Ужин													
*	Салат из пекинской капусты с кукурузой	100,0	1,60	5,00	5,50	75,61	0,03	16,60	9,60	0,60	54,98	28,00	11,26	0,30
232	Рыба, запеченная под молочным соусом	200,0	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
	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
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	870,0	30,29	28,13	146,82	987,71	0,50	37,31	67,25	1,42	267,66	463,41	132,79	6,02
	Второй ужин													
272	Кисломолочный напиток	200,0	6,00	0,10	7,60	56,69	0,08	1,40	0,00	0,00	252,00	190,00	30,00	0,20
	Пастила	20,0	0,10	0,00	16,00	66,01	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,20	1,40	0,32
	Итого	220,0	6,10	0,10	23,60	122,70	0,08	1,40	0,00	0,00	256,20	192,20	31,40	0,52
	Всего		144,57	148,93	601,18	4442,63	1,94	192,77	274,58	24,82	1375,98	2146,41	645,55	33,68
	ДЕНЬ 6													
	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
232	Лосось слабосоленый	40,0	7,66	7,43	0,00	100,48	0,09	0,40	16,00	0,72	6,00	84,00	10,00	0,32
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
*213	Омлет с морковью	200,0	16,98	11,42	6,18	201,16	0,12	1,29	396,00	1,11	127,08	288,31	34,77	3,48
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

	Итого	640,0	35,42	42,39	77,55	857,43	0,30	27,79	412,13	5,18	305,72	510,18	76,62	4,57
	2-ой завтрак													
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
	Орехи и сухофрукты	75,0	8,37	22,16	25,01	342,90	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	Итого	375,0	9,51	23,30	52,94	472,69	0,26	39,41	53,12	6,58	146,65	209,65	119,55	9,28
	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
Вз	Борщ с фасолью и картофелем	300,0	4,27	6,14	17,00	144,28	0,11	8,04	0,00	2,91	65,01	119,40	41,34	2,07
	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе	125,0	16,50	7,50	8,13	170,71	0,11	25,38	671,00	2,25	41,88	154,38	52,13	2,25
310	Картофель отварной	200,0	3,85	3,18	31,19	173,26	0,23	3,82	0,02	0,00	19,51	111,48	43,97	1,73
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	1025,0	35,70	22,73	158,84	1009,01	0,57	63,44	671,02	8,51	240,48	525,56	201,10	9,52
	Полдник													
	Яблоки жареные в тесте	150,0	4,95	12,00	54,15	353,91	0,08	5,55	450,00	1,35	53,10	78,15	14,70	2,40
350	Кисель ягодный	200,0	0,32	0,00	29,20	121,03	0,01	1,00	0,40	0,20	11,20	10,00	1,80	0,20
	Итого	350,0	5,27	12,00	83,35	474,94	0,08	6,55	450,40	1,55	64,30	88,15	16,50	2,60
	Ужин													
75	Икра свекольная	100,0	2,30	6,80	11,70	120,64	0,03	6,60	0,00	3,30	39,00	59,00	18,00	6,60
671	Хлебцы рыбные	150,0	15,43	6,85	11,27	173,18	0,08	3,13	47,33	0,63	70,95	188,05	38,48	1,62
Вз	Овощи в молочном соусе	180,0	2,97	4,43	15,80	118,11	0,11	6,40	0,01	1,21	58,56	79,47	36,34	1,21
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	730,0	28,37	19,00	90,80	665,27	0,28	16,14	47,35	5,14	184,79	384,62	105,54	11,22
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт	250,0	6,40	6,30	24,00	183,23	0,08	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20
	Сухофрукты и орехи	75,0	8,37	22,16	25,01	342,90	0,29	4,34	5,99	1,95	66,58	248,38	89,78	1,50
	Итого	325,0	14,77	28,46	49,01	526,13	0,37	5,54	45,99	1,95	310,58	440,38	119,78	1,70

Всего			129,04	147,87	512,50	4005,48	1,86	158,87	1680,00	28,90	1252,52	2158,54	639,09	38,88
ДЕНЬ 7														
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
	Салат фруктовый	150,0	2,25	1,35	22,05	112,19	0,05	41,10	16,65	0,45	18,75	27,45	33,18	1,17
184	Пудинг из творога (варёный на пару)	250,0	35,75	18,75	44,50	503,40	0,16	0,66	130,94	1,00	266,75	350,13	46,59	1,84
	Соус сметанный сладкий	40,0	0,56	2,00	2,35	30,51	0,01	0,02	13,52	16,00	10,92	9,09	2,11	0,08
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
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		720,0	43,28	37,08	103,32	945,91	0,22	41,77	161,23	17,45	304,70	394,66	82,96	3,21
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
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	2,14	1,14	46,13	208,51	0,11	41,05	0,00	0,00	59,60	45,35	33,65	6,87
Обед														
67 М	Винегрет овощной	150,0	2,15	15,06	10,94	193,69	0,07	14,45	0,00	6,75	46,85	64,91	29,29	1,24
	Суп картофельный	250,0	2,34	2,83	16,87	105,07	0,13	12,00	0,00	1,28	30,45	77,73	31,40	1,20
Вз	Кулеш с мясом	250,0	22,50	4,00	26,20	236,87	0,04	2,40	114,60	0,35	10,14	40,20	10,37	0,60
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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		950,0	36,47	22,81	137,80	926,59	0,33	30,25	114,60	8,38	159,54	292,13	120,37	5,95
Полдник														
450	Песочник с курагой	50,0	4,00	8,40	30,80	220,80								
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		250,0	5,00	8,40	49,00	299,52	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
Ужин														
*	Овощи натуральные консервированные	100,0	0,80	0,10	1,70	11,18	3,50	0,00	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	0,00
212	Птица запечённая	120,0	24,59	26,74	1,24	354,60	0,09	0,01	0,01	0,00	29,50	220,58	24,01	2,10

*	Ассорти из тушеных овощей	205,0	1,23	7,59	6,97	104,16	2,06	39,57	116,65	3,69	23,58	35,47	18,76	0,76
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	725,0	37,22	38,76	70,45	801,90	5,76	40,88	116,77	26,69	215,34	425,70	72,22	4,71
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	200,0	11,00	7,04	7,70	142,14	0,09	1,32	44,00	0,00	268,40	211,20	33,00	0,22
	Печенье овсяное	20,0	0,90	3,90	12,00	89,16	0,05	0,10	1,00	0,05	7,40	27,60	6,60	0,52
	Итого	220,0	11,90	10,94	19,70	231,30	0,14	1,42	45,00	0,05	275,80	238,80	39,60	0,74
	Всего		136,01	119,12	426,39	3413,72	6,58	159,36	437,60	52,57	1028,98	1410,64	356,80	22,07

	ДЕНЬ 8													
	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
	Салат из моркови с яблоками и	150,0	1,76	0,11	20,49	92,27	0,09	5,63	0,00	0,00	75,08	83,16	49,68	1,28
182	Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	8,25	8,13	30,66	235,15	0,21	1,95	0,03		190,71	217,12	50,06	1,04
	Чай фруктовый	200,0	2,00	1,00	9,40	56,04	0,05	35,34	54,40	0,90	203,10	60,60	42,80	15,00
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
	Итого	700,0	18,25	24,38	99,69	710,32	0,36	42,92	54,55	0,90	472,89	369,88	143,74	17,45
	2-ой завтрак													
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
	Орехи	75,0	14,25	41,48	8,18	477,66	0,32	2,63	2,48	10,82	114,00	272,63	132,75	2,66
	Итого	375,0	15,39	42,62	36,11	607,45	0,40	39,68	2,48	10,82	159,60	303,98	158,40	8,93
	Обед													
7	Овощи натуральные	150,0	2,40	7,49	28,10	194,70	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
	Рассольник	250,0	2,46	5,31	17,11	129,63	0,11	2,49	0,01	1,34	24,84	74,60	24,58	0,90
262 М	Печень, тушеная в соусе	120,0	19,56	8,04	2,28	164,32	0,22	9,30	6,36	3,78	36,56	263,25	19,22	5,50
127 М	Картофель в молоке	180,0	3,92	6,93	19,21	159,28	0,16	18,11	39,60	0,20	75,24	111,22	31,18	1,06
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	1020,0	39,34	28,86	160,20	1086,46	0,62	68,49	45,97	10,35	272,11	606,18	146,11	11,24
	Полдник													
*456	Коврижка молочная	60,0	3,12	0,96	30,90	148,44	0,04	1,80	5,88	0,42	26,94	38,04	8,40	0,36
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	260,0	4,12	0,96	49,10	227,16	0,06	5,80	5,88	0,42	40,94	52,04	16,40	0,96
	Ужин													
49	Салат витаминный (2-й вариант)	100,0	0,35	5,00	3,13	60,72	0,02	3,15	0,00	3,75	23,05	28,00	13,30	0,60
270	Тефтели (2-й вариант)	115,0	18,36	27,06	11,32	373,39	0,10	0,34	0,05	0,00	53,08	239,75	27,25	2,12
	Овощи и картофель тушеные	200,0	3,22	4,80	17,12	128,03	0,12	6,94	0,01	1,31	63,48	86,15	39,40	1,31
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	735,0	34,06	41,35	101,83	941,67	0,36	11,73	0,07	5,06	278,27	510,86	109,08	5,92
	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	7,20	32,02	0,01	4,52	0,00	0,09	15,94	8,10	4,99	1,11
	Итого	220,0	5,52	6,44	19,20	161,24	0,09	5,92	0,00	0,09	267,91	198,08	34,99	1,31
	Всего		116,68	144,60	466,12	3734,30	1,89	174,53	108,95	27,63	1491,72	2041,02	608,71	45,81
	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
183	Каша жидкая молочная из гречневой	200,0	6,20	4,80	47,50	264,81	0,01	0,88	0,03	0,18	156,54	177,40	62,44	1,65
Вз	Пудинг яблочный с орехами	200,0	3,40	1,20	30,40	149,74	0,11	7,40	0,16	0,54	41,32	74,00	35,86	35,86
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	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	680,0	17,36	24,18	119,42	785,68	0,17	9,58	0,32	0,72	326,22	349,64	113,74	37,69
	2-ой завтрак													
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

ДЕНЬ 10														
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
13	Чизбургер	75,0	10,20	4,80	20,76	171,58	0,09	0,77	12,50	0,91	19,96	96,84	19,47	1,25
	Суп молочный с крупой	250,0	6,15	7,59	21,00	181,87	0,08	2,28	0,03	0,00	212,45	184,23	33,26	0,29
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
	Итого	605,0	21,21	27,39	77,70	660,23	0,19	9,45	12,65	0,91	248,59	292,58	55,73	1,74
2-ой завтрак														
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
	Орехи	100,0	18,95	55,16	10,87	635,29	0,42	3,49	3,29	14,39	151,62	362,59	176,56	3,54
	Итого	400,0	20,09	56,30	38,80	765,08	0,50	40,54	3,29	14,39	197,22	393,94	202,21	9,81
Обед														
52	Салат из свёклы отварной	100,0	1,38	5,09	8,22	86,64	0,02	45,03	0,00	3,35	19,95	39,30	19,95	1,27
Вз	Суп картофельный с вермишелью	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
293	Птица или кролик жареные	150,0	28,59	27,74	1,24	380,30	0,15	1,95	0,15	2,40	47,25	584,10	69,00	7,80
126	Картофель отварной с луком	230,0	4,43	3,66	35,87	199,25	0,26	4,40	0,02	0,00	22,44	128,20	50,56	1,99
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
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	1050,0	50,45	43,09	140,23	1182,51	0,76	57,37	0,17	9,10	146,64	910,30	194,65	15,46
Полдник														
*	Пирог творожный с изюмом	80,0	8,13	17,63	66,13	468,34	0,09	0,00	0,11	0,93	55,51	66,00	13,83	1,13
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	280,0	9,13	17,63	84,33	547,06	0,11	4,00	0,11	0,93	69,51	80,00	21,83	1,73
Ужин														
37	Салат картофельный с яйцом и зелёным	150,0	5,10	10,60	14,33	178,24	0,14	12,55	29,70	4,25	29,33	97,86	36,20	1,35
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом	250,0	15,75	14,75	19,75	282,73	0,14	46,10	0,24	0,25	63,83	102,50	37,20	2,00
333	Соус сметанный	50,0	0,73	2,62	3,12	40,08	0,02	0,30	0,20	0,35	38,35	29,50	3,40	0,15
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	750,0	32,19	32,29	97,73	833,00	0,40	60,25	30,15	4,85	269,77	385,52	105,65	5,36
	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
	Печенье	15,0	1,13	1,77	11,16	66,83	0,01	0,00	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32
	Итого	215,0	6,13	8,17	23,16	196,05	0,09	1,40	0,00	0,00	256,32	203,48	33,00	0,51
	Всего		139,19	184,86	461,96	4183,93	2,07	173,00	46,26	14,86	1188,06	2265,82	613,06	34,61
	ДЕНЬ 11													
	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
	Сырники из творога	250,0	32,50	28,50	49,00	599,20	0,15	0,75	0,50	3,50	300,25	425,00	48,25	1,50
1049	Соус ягодный	50,0	0,23	0,03	33,12	136,95	0,01	1,20	0,45	0,25	8,90	7,40	2,30	0,30
	Хлопья зерновые с молоком	200,0	2,74	6,03	20,34	150,67	0,68	1,14	0,03	0,72	126,00	88,19	24,34	0,49
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	820,0	43,29	49,98	154,76	1276,74	0,90	3,09	1,10	4,47	453,83	582,49	87,68	4,12
	2-ой завтрак													
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
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	6,14	7,54	39,93	259,01	0,16	38,45			297,57	221,33	55,65	6,47
	Обед													
	Салат из квашенной капусты с огурцами	100,0	1,40	8,10	6,20	106,49	0,03	17,10	0,00	4,00	33,40	32,00	13,10	1,20
Вз	Суп из овощей с фасолью	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
263	Рагу из свинины	250,0	8,44	28,03	6,58	322,22	0,25	27,50	2,00	1,25	69,25	400,80	93,50	5,50
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	920,0	25,05	42,90	116,04	977,45	0,60	52,03	2,00	8,60	156,84	582,10	157,50	11,43
	Полдник													
369	Печенье сахарное	20,0	1,62	26,60	7,66	285,43	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
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	220,0	2,62	26,60	25,86	364,15	0,05	4,78	0,00	0,18	21,38	60,00	34,15	5,06
	Ужин													
	Овощи натуральные	150,0	2,40	7,49	28,10	194,70	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
232	Рыба, запечённая в сметанном 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	180,0	4,11	5,92	27,95	186,52	0,21	6,63	0,04	0,00	51,55	121,43	41,48	1,49
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	770,0	35,57	29,71	119,98	914,08	0,40	47,53	0,07	9,05	287,50	518,47	129,91	7,07
	Второй ужин													
	Молоко	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
*456	Коврижка творожная	60,0	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	260,0	9,44	13,30	49,60	365,75	0,14	3,74	0,02	4,90	262,41	215,90	37,25	0,91
	Всего		122,11	170,03	506,16	4157,18	2,27	149,63	3,20	27,20	1217,12	2180,29	502,14	35,06
	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	12,24	15,43		193,65	0,02	0,85	0,00	0,00	53,20	28,73	26,60	0,59
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250,00	7,00	7,63	22,45	191,70	2,28	0,03	0,32	214,85	175,38	27,71	0,43	
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	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	780,0	26,24	38,96	85,21	819,26	2,36	25,58	0,44	214,85	267,66	86,63	45,49	4,90
	2-ой завтрак													
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	275,0	7,20	6,30	10,00	129,11	0,10	1,75	0,06	0,00	300,00	225,00	35,00	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	7,06	28,62	215,64	0,16	26,45	0,06	0,00	330,40	245,90	52,10	4,43
	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
Вз	Борщ украинский	300,0	13,20	10,20	26,10	255,99	0,15	26,40	1,50	0,30	62,70	185,70	55,20	3,60
273	Котлеты рубленые, запечённые с	140,0	12,46	16,80	16,10	273,34	0,10	1,13	0,04	1,62	33,73	269,22	33,29	3,95
	Рис, припущенный с овощами	200,0	3,80	5,00	24,20	161,30	0,12	23,54	0,61	2,46	67,48	142,00	60,74	1,53
283	Компот из 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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	38,89	38,08	158,73	1164,39	0,46	81,31	2,16	7,73	228,67	690,33	179,91	12,36
	Полдник													
	Оладьи с яблоками	75,0	3,20	2,00	14,60	91,58	0,15	1,35	0,00	0,60	41,25	50,80	10,88	0,90
	Джем	20,0	0,00	0,00	11,20	45,92	0,00	0,48	0,00	0,04	1,96	1,40	1,06	0,24
293	Сок фруктовый	200,0	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Итого	295,0	4,20	2,00	44,00	216,22	0,17	5,83	0,01	0,64	57,21	66,20	19,94	1,74
	Ужин													
	Пюре свекольное	100,0	1,30	5,20	11,60	101,25	0,02	5,90	0,08	0,30	42,60	36,20	15,00	1,40
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150,0	15,30	7,35	7,20	160,61	0,15	13,80	1,35	2,70	45,00	222,50	38,55	1,35
	Картофель отварной	150,0	2,88	2,38	23,30	129,43	0,17	2,86	0,01	0,00	14,57	83,27	32,84	1,29
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	700,0	30,08	19,26	102,64	723,24	0,45	23,86	1,45	3,00	240,43	497,63	115,25	5,90
	Второй ужин													
	Молоко	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 шоколадные	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	6,62	12,46	28,81	261,14	0,09	2,60	0,02		242,40	189,90	28,60	0,28
	Всего		113,98	117,82	448,01	3399,88	3,69	165,63	4,13	226,22	1366,78	1776,60	441,29	29,60

ДЕНЬ 13														
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
232	Горбуша слабосоленая	40,0	10,24	4,26	0,00	81,57	0,09	0,56	0,01	0,84	18,62	59,58	13,50	0,33
	Омлет натуральный	200,0	17,40	18,40	5,40	264,60	0,12	1,00	0,40	2,40	186,80	306,80	26,60	3,00
	Горошек зеленый консервированный	100,0	3,00	0,50	7,30	46,88	0,08	7,80	0,08	0,02	20,00	63,00	19,00	1,29
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
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	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	870,0	39,35	42,29	77,50	872,33	0,41	41,53	0,62	3,26	391,78	553,75	95,91	10,02
2-ой завтрак														
	Молоко	200,0	5,60	6,40	9,40	121,02	0,08	2,60	0,02		240,00	180,00	28,00	0,12
	Орехи и сухофрукты	75,0	8,37	22,16	25,01	342,90	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	Итого	275,0	13,97	28,56	34,41	463,92	0,25	4,96	53,14	6,58	341,05	358,30	121,90	3,13
Обед														
*	Овощи натуральные консервированные	100,0	1,40	0,30	3,30	22,06	0,03	3,80	0,00	0,00	21,00	37,00	15,00	0,65
Вз	Суп рисовый с мясом	250,0	3,20	4,10	15,50	114,80	0,03	0,00	0,18	1,00	42,50	232,20	22,50	2,50
Вз	Рулет с луком и яйцом	142,0	25,30	23,40	13,50	376,70	0,13	7,53	0,14	2,56	88,61	305,20	45,58	4,26
	Соус сметанный с луком	30,0	0,54	1,57	2,30	26,24	0,01	1,35	0,09	0,21	21,54	17,90	3,18	0,15
204	Макароны отварные с сыром	150,0	10,82	13,60	33,00	306,12	0,16	0,00	0,05	1,24	163,35	226,10	31,35	1,12
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	992,0	52,27	44,05	161,11	1284,46	0,45	14,08	0,46	5,00	409,50	929,00	167,20	11,61
Полдник														
*	Пирог фруктово-ягодный	60,0	5,50	5,00	20,10	151,46	0,04	0,18	0,06	0,54	49,26	81,20	9,48	0,54
293	Сок фруктовый	200,0	1,00		18,20	78,72	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Итого	260,0	6,50	5,00	38,30	230,18	0,06	4,18	0,06	0,54	63,26	95,20	17,48	1,14
Ужин														

31	Салат из соленых огурцов с зеленым	100,0	0,55	5,03	1,28	54,24	0,02	2,70	0,00	3,35	3,80	12,20	4,35	0,17
Вз	Рыба жареная	150,0	24,90	17,00	15,90	325,38	0,30	18,15	0,11	4,50	44,70	246,60	52,50	1,50
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
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	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
	Итого	780,0	37,24	30,89	99,88	849,50	0,61	30,06	0,16	7,85	126,38	432,94	115,73	3,83
	Второй ужин													
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
369	Печенье	20,0	1,62	26,60	7,66	285,43	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
	Итого	320,0	2,76	27,74	35,59	415,22	0,12	37,83	0,00	0,18	52,98	77,35	51,80	10,73
	Всего		152,09	178,52	446,78	4115,60	1,90	132,64	54,44	23,41	1384,95	2446,54	570,03	40,46
	ДЕНЬ 14													
	Завтрак													
365	Бутерброд с маслом сливочным	60,0	3,54	11,24	22,34	210,57	0,05	0,00	60,00	0,66	12,60	33,75	6,30	0,53
Вз	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250,0	19,83	16,50	26,32	342,66	0,17	0,49	0,21	8,38	354,80	1480,10	315,35	6,33
	Яблоко печеное	75,0	9,34	4,65	25,59	186,45	0,08	0,13	23,51	0,00	53,39	104,24	12,64	0,77
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	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	645,0	40,31	36,07	115,50	974,23	0,34	1,91	83,73	9,04	546,76	1712,53	349,65	7,76
	2-ой завтрак													
	Напиток ягодный	200,0	0,20	0,20	30,60	128,14	0,02	2,60	0,02	0,40	10,80	6,80	5,80	1,60
	Сухофрукты и орехи	100,0	11,13	29,47	33,26	456,06	0,23	3,14	70,65	8,74	134,40	237,14	124,89	4,01
	Итого	300,0	11,33	29,67	63,86	584,20	0,25	5,74	70,67	9,14	145,20	243,94	130,69	5,61
	Обед													
7	Овощи натуральные	150,0	2,40	7,49	28,10	194,70	0,03	37,20	0,00	5,03	62,97	46,52	21,54	0,85
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	250,0	1,60	4,85	7,45	82,21	0,06	100,50	0,03	0,35	37,50	355,40	24,10	2,20
	Плов из кур	250,0	21,18	13,08	44,67	391,66	0,13	7,53	24,33	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
283	Компот ягодный	200,0	0,20	0,20	30,60	128,14	0,02	2,60	0,02	0,40	10,80	6,80	5,80	1,60
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	970,0	34,56	26,71	167,57	1077,11	0,30	147,83	24,38	6,39	181,20	686,98	131,83	8,92
	Полдник													
*447	Маффины творожные	60,0	4,92	8,50	27,40	211,56	0,03	0,55	0,06	0,32	24,00	48,70	5,29	0,42
293	Сок фруктовый	200,0	1,00	0,00	18,20	78,72	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	0,60
	Итого	260,0	5,92	8,50	45,60	290,28	0,05	4,55	0,06	0,32	38,00	62,70	13,29	1,02
	Ужин													
75	Икра морковная	100,0	2,10	6,80	13,80	128,43	0,06	14,90	0,01	3,20	42,10	65,30	34,30	1,90
	Биф рубленый	100,0	16,10	12,90	1,40	191,72	0,04	1,20	0,05	0,50	20,30	123,30	14,50	1,70
	Капуста тушеная	200,0	4,07	6,21	11,59	121,96	0,07	11,66	0,00	6,03	108,71	77,15	38,51	1,42
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	40,0	3,04	0,32	19,44	95,14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	2,60	0,56	0,04
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	700,0	29,93	26,83	78,83	695,46	0,23	27,76	0,06	9,73	187,40	323,85	100,03	6,81
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт	275,0	7,20	8,80	22,00	201,56	0,10	1,75	0,06	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
	Конфеты шоколадные	15,0	1,02	0,40	19,41	87,48	0,01				2,40	9,90	0,60	0,16
	Итого	290,0	8,22	9,20	41,41	289,04	0,11	1,75	0,06	0,00	302,40	234,90	35,60	0,41
Всего			130,28	136,97	512,77	3910,32	1,28	189,55	178,95	34,62	1400,95	3264,89	761,08	30,53

Итого ФАКСТИЧЕСКАЯ ПЦ 125,77 164,86 698,67 3603,46 19,38 158,13 331,92 159,16 1366,11 1987,78 522,87 34,84

Требования СанПин 119-149 134-143 550-580 до 3500,0

5-8 класс

	%		Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, кКал
Завтрак	20		24,00	27,00	110,00	779,00
2 завтрак	5		6,00	6,75	27,50	194,75
Обед	35		42,00	47,25	192,50	1363,25

Полдник	15	18,00	20,25	82,50	584,25
Ужин	20	24,00	27,00	110,00	779,00
2-ой УЖИН	5	6,00	6,75	27,50	194,75
ИТОГО	100	120,00	135,00	550,00	3895,00
					4002,50