

Меню ЗИМА 9-11 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														
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
	Каша из смеси круп с тыквой и изюмом	285,0	12,96	14,50	56,64	420,19	0,15	1,70	112,61	0,76	227,17	368,55	75,21	2,46
219	Сырники из творога	150,00	53,95	39,01	27,39	696,29	0,37	4,86	0,19	0,00	1203,31	1493,89	164,89	3,34
1049 Вз	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
	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	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	985,0	77,15	72,66	186,53	1756,85	0,63	34,08	112,93	0,84	1599,97	1990,53	279,55	10,40
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	45,75	427,93	0,17	2,36	53,12	6,58	101,05	178,30	93,90	3,01
	Итого	275,0	9,37	22,16	63,95	506,65	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 М	Суп гороховый	300,0	9,36	57,63	19,13	652,76	0,35	1,20	0,00	26,70	63,63	114,51	44,43	3,21
268	Шницель (мясной рубленый)	150,0	15,09	17,23	16,13	288,25	0,08	0,75	18,94	3,41	26,21	172,86	34,20	2,72
Вз 563	Макароны отварные с томатом	250,0	8,2	10,8	55,4	361,20	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	1160,0	47,52	87,20	204,79	1845,39	0,70	6,85	18,98	31,43	204,69	509,44	158,75	11,29
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	150,0	1,80	7,05	11,55	120,30	0,05	14,40	0,00	3,15	48,00	45,00	19,50	1,20
	Мясо духовое	150,0	14,10	15,71	13,26	258,27	0,09	4,63	0,00	2,71	27,77	184,57	36,40	3,11
223	Каша перловая с овощами	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
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	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	890,0	37,36	32,85	161,77	1121,94	0,35	22,43	0,04	5,86	326,48	565,16	122,29	7,06
Второй ужин														
272	Кисломолочный продукт	250,0	8,00	7,88	30,00	229,04	0,11	1,65	55,00	0,00	335,50	264,00	41,25	0,28

369	Пряник	30,0	1,53	3,09	33,615	172,83	0,018	0	0	0	3,6	16,4835	0,999	0,2664
	Итого	280,0	9,53	10,97	63,62	401,87	0,13	1,65	55,00	0,00	339,10	280,48	42,25	0,54
	Всего		195,76	248,15	716,07	6046,27	2,16	74,01	335,92	45,67	2877,79	3810,21	753,77	33,92
	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
53	Каша молочная манная	250,0	7,27	5,76	38,55	241,45	0,10	1,39	69,05	0,62	159,25	140,70	24,17	0,56
223	Запеканка из творога с изюмом	200,0	38,12	41,59	33,33	679,72	0,10	0,60	0,40	2,80	253,54	334,58	40,19	1,40
	Молоко сгущенное	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
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	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	770,0	53,14	62,53	127,29	1321,33	0,22	2,19	69,57	3,42	484,87	530,38	72,91	2,13
	2-ой завтрак													
	Нупиток 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
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
	Кекс шоколадный	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	500,0	5,92	10,66	79,53	449,51	0,12	137,51	0,05	1,03	86,93	75,36	33,50	7,25
	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 рассыпчатая	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				0,00								
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	1170,0	46,62	33,26	123,66	1007,53	0,55	52,19	4,67	7,91	256,07	608,28	157,78	8,73
	Полдник													
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
371	Гренки с яблоками и сыром	100,0	10,20	7,60	21,60	201,06	0,09	0,09	51,60	0,67	53,20	100,40	20,00	1,40
	Итого	300,0	15,80	14,00	31,00	322,08	0,17	2,69	51,62	0,67	293,20	280,40	48,00	1,52
	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
	Салат из моркови с яблоками	150,0	1,59	0,26	12,78	61,33	0,08	6,56	0,00	0,52	35,99	66,79	45,58	1,60
Вз 674	Галки рыбные в сметанном соусе	165,0	13,19	8,55	2,42	143,50	0,04	1,71	0,02	2,87	24,80	139,19	27,17	2,05
127	Картофель в молоке	250,0	5,45	9,63	26,68	221,23	0,23	25,15	55,00	0,28	104,50	154,48	43,30	1,48
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	875,0	36,15	31,18	94,26	824,67	0,41	35,21	55,03	3,66	323,55	479,72	148,46	5,62
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт (йогурт 3,2 %)	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
369	Вафли сливочные	20,0	1,70	4,40	12,80	97,60	0,01	0,00	1,40	0,94	1,60	8,40	1,20	0,12

	Итого	295,0	8,90	13,20	34,80	299,16	0,11	1,75	1,46	0,94	301,60	233,40	36,20	0,37
	Всего		166,53	164,84	490,54	4224,28	1,58	231,54	182,38	17,62	1746,22	2207,54	496,85	25,62
	ДЕНЬ 3													
	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
112	Каша 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
234	Биточки рыбные	120,0	9,70	10,10	23,30	229,23	0,12	18,36	0,12	2,28	43,44	136,90	37,20	1,44
310	Картофель отварной	200,0	4,56	6,58	31,06	207,25	0,23	7,36	0,04	0,00	57,28	134,92	46,09	1,66
	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	870,0	31,35	47,52	133,40	1117,39	0,50	29,02	0,37	2,78	469,73	590,16	137,50	3,80
	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
	Конфеты шоколадные	20,0	1,36	0,53	35,87	157,61	0,02	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	0,80	0,21
	Орехи	75,0	14,25	41,48	8,18	462,98	0,32	2,63	2,48	10,82	114,00	272,63	132,75	2,66
	Итого	295,0	16,61	42,01	62,25	699,31	0,35	6,63	2,48	10,82	131,20	299,82	141,55	3,48
	Обед													
Вз 132	Салат "Цезарь" по-кадетски	150,0	17,55	15,00	16,05	277,26	0,08	9,51	156,60	0,60	145,04	194,55	57,72	1,53
Вз 305	Рассольник домашний	250,0	2,09	5,09	12,69	107,97	0,10	13,13	0,00	2,38	39,75	65,83	28,08	1,08
271	Котлеты особые	160,0	15,78	21,00	16,60	328,06	0,18	0,02	24,20	0,96	26,34	184,08	35,10	2,70
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
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	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	1150,0	53,67	50,60	186,87	1456,78	0,76	33,26	180,85	3,94	358,82	742,10	232,09	10,89
	Полдник													
421	Сдоба обыкновенная	50,0	3,88	2,36	23,55	134,41	0,07	0,00	13,00	0,69	11,00	37,00	14,50	0,69
361	Кисель фруктовый	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	250,0	4,20	2,36	52,75	255,44	0,08	1,00	13,40	0,89	22,20	47,00	16,30	0,89
	Ужин													
37	Салат картофельный с огурцами	150,0	1,82	11,76	13,44	172,00	0,08	9,05	0,00	3,62	27,78	63,15	22,82	1,02
653 Вз.	Рыба в тесте (жареная)	150,0	23,10	15,00	22,05	324,62	0,15	19,20	300,00	4,20	57,30	262,20	38,10	1,95
923 Вз.	Рагу овощное (1-й вариант)	230,0	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	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	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	850,0	40,29	36,09	122,36	1002,50	0,48	36,50	300,02	9,12	290,42	585,57	133,16	6,73
	Второй ужин													
272	Кисломолочный напиток	200,0	5,00	6,40	12,00	129,22	0,08	1,40	0,00	0,00	251,75	171,00	27,00	0,18
	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	220,0	6,62	15,00	21,26	253,81	0,11	2,18	0,00	0,18	259,13	217,00	53,15	4,64

		Всего	152,73	193,58	578,88	4785,23	2,28	108,59	497,12	27,73	1531,50	2481,65	713,76	30,42
		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
	Мюсли с молоком	240,0	8,4	11,3	26,9	249,82	1,5	2,14	0,043	0,192	251,57	194,9	28,7	0,214
184	Крупеник	200,0	16,6	24,2	33,4	430,06	0,2	1	0,2	4	168,2	304,2	88,8	3
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	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
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		990,0	32,33	51,61	129,24	1142,39	1,79	40,42	0,36	4,19	474,35	538,04	142,15	8,67
		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
396Вз.	Уха ростовская	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 сметанном соусе	150,0	16,40	15,71	4,40	231,30	0,06	0,50	43,95	0,71	43,56	109,91	20,24	1,43
70	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
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		1160,0	62,66	33,88	176,00	1293,59	0,43	17,18	103,99	6,58	135,55	414,49	91,57	7,49
		Полдник												
	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
370	Пудинг сухарный 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
Итого		150,0	9,48	10,76	57,87	376,19	0,14	36,35	145,28	1,66	321,95	207,78	66,36	16,76
		Ужин												
	Салат из квашенной капусты	150,0	2,56	7,51	12,69	132,32	0,03	29,72	0,00	23,10	78,36	50,93	24,02	1,00
Вз 801	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, тушенный 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
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	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		696,0	27,84	33,93	132,51	972,99	0,43	35,51	26,45	26,09	163,79	388,67	117,02	12,47
		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	Кофеты шоколадные	20,0	1,36	0,53	35,87	157,61	0,02	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	0,80	0,21
Итого		220,0	6,36	6,93	47,87	286,83	0,10	1,40	0,00	0,00	255,20	203,20	30,80	0,41

Всего		144,46	145,54	590,90	4368,52	2,97	134,85	276,11	41,53	1377,15	1804,68	462,62	46,93	
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
53	Каша молочная овсяная	200,0	10,00	8,16	28,40	233,33	1,01	2,60	0,04	0,00	440,00	320,00	70,00	24,28
221	Сырники с морковью	200,0	19,58	22,40	34,03	428,08	0,13	1,18	94,00	3,85	200,23	262,93	38,38	1,13
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
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	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	35,45	46,54	152,76	1204,52	1,22	36,18	94,16	3,93	696,84	624,70	137,46	30,96
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
	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	2,84	6,06	55,16	294,16	0,05	1,40	0,00	0,00	62,90	61,40	37,35	1,28
Обед														
*	Овощи натуральные консервированные	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
342	Суп куриный с клецками	250,0	3,56	4,59	18,79	134,35	0,11	5,75	21,05	1,63	33,40	72,23	25,35	1,18
	Птица отварная	150,0	31,88	31,07	2,45	429,68	0,06	2,10	0,06	0,60	49,50	234,00	28,50	2,40
125	Картофель отварной	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
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	55,21	45,32	172,50	1355,09	0,57	18,46	21,16	2,23	231,00	605,17	165,33	9,18
Полдник														
	Яблоки жареные в тесте	150,0	4,95	12,00	54,15	344,40	0,08	5,55	450,00	1,35	53,10	78,15	14,70	2,40
350	Кисель ягодный	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		350,0	5,08	12,05	89,35	489,71	0,08	7,71	450,00	1,42	67,48	86,49	18,64	2,47
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
*	Салат из пекинской капусты с кукурузой	150,0	2,40	7,50	8,25	113,42	0,05	24,90	14,40	0,90	82,47	42,00	16,89	0,45
232	Рыба, запеченная под молочным соусом	200,0	26,37	17,10	4,84	287,00	0,07	3,43	0,04	5,74	49,60	278,39	54,34	4,10
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	60,0	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		950,0	55,02	46,17	131,89	1195,78	0,53	39,31	14,50	6,64	372,73	663,49	173,25	8,85
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
	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
	Сухофрукты и орехи	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	13,47	28,56	93,75	705,16	0,25	3,76	53,12	6,58	357,25	370,50	125,30	3,53
	Всего		167,07	184,70	695,41	5244,41	2,70	106,82	632,95	20,79	1788,20	2411,75	657,32	56,27
	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
*213	Омлет с морковью	200,0	16,98	31,42	6,18	387,16	0,12	1,29	396,00	1,11	127,08	288,31	34,77	3,48
232	Лосось слабосоленый	80,0	15,31	14,86	0,00	200,96	0,18	0,80	32,00	1,44	12,00	168,00	20,00	0,64
	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
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
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	980,0	44,83	73,27	110,19	1316,97	0,47	71,47	428,13	7,57	370,71	635,81	115,18	10,40
	2-ой завтрак													
	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
	Орехи и сухофрукты	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	300,0	12,16	29,53	71,54	617,81	0,25	7,15	70,81	8,76	148,70	251,67	133,17	4,62
	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
Вз 280	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	110,0	14,52	6,60	7,15	150,23	0,10	22,33	590,48	1,98	36,85	135,85	45,87	1,98
310	Картофель отварной	250,0	4,81	5,98	38,99	235,18	0,29	4,78	0,02	0,00	24,39	139,35	54,96	2,16
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	50,0	3,80	0,40	24,30	118,93	0,01	0,00	0,00	0,00	1,00	3,25	0,70	0,06
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	37,78	19,92	189,09	1115,44	0,64	73,75	590,50	9,92	265,12	569,46	217,16	10,55
	Полдник													
293	Сок фруктово-ягодный	200,0												
225	Оладьи из творога	100,0	9,34	8,65	25,59	223,65	0,17	1,53	0,00	0,68	76,74	57,56	12,33	1,02
334	Соус фруктовый	50,0												
	Итого	350,0	9,34	8,65	25,59	223,65	0,17	1,53	0,00	0,68	76,74	57,56	12,33	1,02
	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
	Яйцо отварное	46,0				0,00								
671 Вз	Хлебцы рыбные	165,0	16,98	7,54	12,39	190,49	0,09	3,45	52,07	0,70	78,05	206,86	42,33	1,78
Вз 911	Овощи в молочном соусе	220,0	3,63	5,41	19,30	144,33	0,14	7,83	0,02	1,47	71,56	97,12	44,41	1,48
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	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	871,0	33,63	21,03	114,36	802,28	0,34	17,87	52,08	5,47	208,89	440,77	121,74	12,25
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт	250,0	8,00	7,88	30,00	229,04	0,10	1,50	50,00	0,00	305,00	240,00	37,50	0,25

	Кекс фруктовый	50,0												
	Итого	300,0	8,00	7,88	30,00	229,04	0,10	1,50	50,00	0,00	305,00	240,00	37,50	0,25
	Всего	145,73	160,27	540,76	4305,17	1,97	173,27	1191,53	32,40	1375,15	2195,27	637,07	39,08	
	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
181	Каша жидкая молочная ячневая	200,0	6,46	6,98	29,42	212,00	0,12	0,00	0,02	0,00	35,85	152,63	22,17	0,80
184	Пудинг из творога (варёный на пару)	230,0	23,69	20,01	40,94	451,08	0,14	0,60	120,46	0,92	245,41	322,12	42,87	1,70
	Соус сметанный сладкий	60,0	1,60	6,20	7,30	94,15	0,02	0,30	39,00	0,18	54,00	37,20	6,00	0,06
294	Чай с сахаром	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	790,0	37,99	48,33	121,80	1104,61	0,29	0,90	159,60	1,10	343,95	521,25	72,39	2,69
	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 547	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	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	41,05	23,33	166,44	1067,62	0,35	30,25	114,60	8,38	163,94	313,13	124,93	6,57
	Полдник													
450	Песочник с курагой	50,0												
	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
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	450,0	2,00	0,00	36,40	157,44	0,04	8,00	0,00	0,00	28,00	28,00	16,00	1,20
	Ужин													
*	Овощи натуральные консервированные	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
212	Птица запечённая	125,0	25,57	27,81	1,29	368,78	0,10	0,01	0,02	0,00	30,68	229,40	24,97	2,18
*	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	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	800,0	38,95	39,92	78,00	850,79	2,28	40,88	116,67	3,69	196,12	438,92	76,58	5,38
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	200,0	5,24	6,40	16,00	146,59	0,07	1,27	0,04	0,00	218,18	163,64	25,45	0,18
	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	6,14	10,30	28,00	235,75	0,13	1,37	1,04	0,05	225,58	191,24	32,05	0,70

		Всего	128,26	123,02	476,77	3624,72	3,20	122,45	391,91	13,22	1017,18	1537,88	355,61	23,41
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
53	Суп молочный с макаронными изделиями	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
185	Запеканка пшеничная	200,0												
	Салат из моркови с яблоками и черносливом	150,0	1,76	0,11	20,49	90,01	0,09	5,63			75,08	83,16	49,68	1,28
	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		900,0	17,00	23,89	91,48	664,63	0,26	43,24	54,55	1,22	497,03	328,14	121,39	16,84
2-ой завтрак														
	Напиток из сухофруктов	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
	Орехи	75,0	14,26	41,50	8,18	477,90	0,32	2,63	2,48	10,82	114,06	272,76	132,82	2,66
Итого		575,0	17,22	42,64	71,86	761,72	0,44	41,08	2,48	10,82	220,16	355,61	195,22	10,05
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
	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, тушенная в соусе	150,0	24,45	10,05	2,85	205,40	0,28	11,62	7,95	4,73	45,71	329,07	24,02	6,88
70	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
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		1120,0	48,31	22,33	194,90	1204,80	0,64	52,70	8,00	12,32	221,36	628,56	131,99	12,79
Полдник														
*456	Коврижка молочная	60,0	3,12	0,96	30,90	148,41	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	227,13	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		3,75	23,05	28,00	13,30	0,60
270 М	Тефтели (2-й вариант)	115,0	26,44	27,06	11,32	406,51	0,10	0,34	0,05		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	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		755,0	43,68	41,55	111,03	1020,69	0,38	11,73	0,07	5,06	281,87	529,26	113,08	6,50
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
	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	267,94	198,10	34,99	1,31

	Всего		135,84	137,80	547,36	4080,39	1,86	160,47	70,98	29,93	1529,29	2091,71	613,06	48,45
	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
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
183	Каша жидкая молочная из гречневой	200,0	6,2	4,8	47,5	264,81	0,0116	0,88	0,029	0,18	156,54	177,4	62,44	1,648
Вз 1136	Пудинг яблочный с орехами	200,0	3,4	1,2	30,4	149,74	0,114	7,4	0,16	0,542	41,32	74	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	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
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	1030,0	26,92	34,18	157,07	1072,24	0,27	47,11	0,32	0,72	402,22	398,49	154,67	44,31
	2-ой завтрак													
	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
421	Булочка с изюмом	60,0	3,95	5,10	31,50	192,78	0,07		0,03	3,02	12,30	38,51	6,72	0,53
	Итого	260,0	4,15	5,30	57,90	303,70	0,07	2,60	0,03	3,22	22,30	40,51	10,72	1,13
	Обед													
63	Салат из моркови с орехами	150,0	5	3	11,1	93,91	0,087	0,66	21,8	0,153	117,4	133,1	46,83	1,236
93	Щи по-уральски	250,0	2,075	5	10,325	97,34	0,05	19,25	1	0,2	32,25	48	23,5	0,75
280	Фрикадельки в соусе	100,0	8,1	11,1	7,9	168,83	0,07	0,5	0,003	0,8	20,7	248,1	28,1	3,7
333	Соус сметанный с томатом и луком	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
127 М	Картофель в молоке	250,0	5,45	9,63	26,68	221,23	0,23	25,15	55,00	0,28	104,50	154,48	43,30	1,48
342	Компот из свежих плодов	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	1160,0	34,63	36,53	162,07	1146,23	0,55	53,24	77,95	1,78	337,95	696,91	167,91	10,74
	Полдник													
374 М	Шарлотка с яблоками	80,0	3,20	4,77	35,47	201,42	0,06	3,09	0,04	0,51	18,26	53,23	8,34	1,39
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	4,20	4,77	53,67	280,14	0,08	7,09	0,04	0,51	32,26	67,23	16,34	1,99
	Ужин													
41	Салат картофельный с капустой и	100,0	1,9	6	11,6	111,15	0,1	32,5	0,4	2,9	66,8	68,1	35,5	1,2
	Рыба припущенная	150,0	20,70	11,25	9,45	228,24	0,15	10,95	0,06	2,40	49,50	214,05	27,90	1,65
	Овощи припущенные с маслом сливочным	200,0	4,79	7,45	19,95	170,69	0,12	68,59	1,04	0,69	146,51	121,70	65,24	2,90
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	790,00	38,25	26,00	113,48	863,87	0,46	118,44	1,50	5,99	291,00	485,16	147,55	8,24
	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
	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	8,46	34,41	244,44	0,09	1,40	0,00	0,00	254,40	200,99	30,67	0,38

		Всего	114,17	115,23	578,60	3910,61	1,52	229,88	79,84	12,21	1340,12	1889,29	527,86	66,79
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
	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	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
315	Овощи отварные с маслом	150,0	2,74	7,68	6,61	109,83	0,04	47,81	45,71	0,27	80,73	49,90	24,91	0,96
300	Чай с сахаром	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	0,01	0,00	0,00	0,00	1,60	5,20	1,12	0,09
Итого		1020,0	30,09	38,47	93,58	864,84	0,28	75,38	45,93	0,63	363,35	413,02	103,75	154,25
2-ой завтрак														
	Нупиток 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
	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		300,0	11,84	29,81	74,10	629,57	0,24	103,15	70,81	9,52	156,04	241,11	128,61	4,65
Обед														
52	Салат из свёклы отварной	120,0	1,38	5,09	8,22	86,64	0,02	45,03		3,35	19,95	39,30	19,95	1,27
Вз 321	Суп картофельный с вермишелью	250,0	5,87	5,53	19,94	157,20	0,25	2,00		3,35	31,00	85,60	34,30	2,00
293	Птица или кролик жареные	140,0	11,61	8,64	0,09	128,32	0,135	1,755	0,135	2,16	42,525	525,69	62,1	7,02
126	Картофель отварной с луком	270,0	5,20	4,29	42,11	233,90	0,31	5,16	0,03	0,00	26,34	150,49	59,36	2,33
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	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	37,30	24,98	164,24	1058,65	0,82	57,94	0,16	8,86	149,81	893,88	200,83	15,63
Полдник														
*	Пирог творожный с изюмом	80,0	8,13	17,63	66,13	468,34	0,09		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														
*	Горячий бутерброд с мясопродуктами	80,0												
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	230,0	15,75	14,75	19,75	282,73	0,1425	46,1	0,24	0,25	63,825	102,5	37,2	1,9975
333	Соус сметанный	50,0	0,73	2,61	3,11	40,02	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	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		850,0	35,25	32,65	116,65	926,40	0,42	60,25	30,15	4,85	273,77	405,22	109,93	5,96
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
	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		220,0	6,62	15,00	21,26	253,81	0,11	2,18	0,00	0,18	259,38	236,00	56,15	4,66

	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	120,0	16,51	5,95	37,62	277,28	0,14	1,23	20,00	1,46	31,94	154,94	31,15	2,00
53	Суп молочный с макаронными изделиями	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
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
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	950,0	29,52	29,72	123,93	905,57	0,35	46,96	20,15	1,78	308,57	373,19	87,51	8,91
	2-ой завтрак													
	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
369	Печенье сахарное	20,0	1,62	6,60	13,66	124,03	0,03	0,78	0,00	0,18	7,38	46,00	26,15	4,46
89	Фрукты свежие	200,0	0,76	0,76	18,62	86,53	0,057	24,7	0	0	30,4	20,9	17,1	4,18
	Итого	420,0	2,58	7,56	58,68	321,47	0,09	28,08	0,00	0,38	47,78	68,90	47,25	9,24
	Обед													
7	Овощи натуральные	100,0	1,60	0,33	18,73	86,39	0,02	24,80	0,00	3,35	41,98	31,01	14,36	0,57
Вз 287	Борщ украинский	300,0	13,2	10,2	26,1	255,99	0,15	26,4	1,5	0,3	62,7	185,7	55,2	3,6
273	Котлеты рубленые, запечённые с молочным соусом	160,0	14,24	19,20	18,40	312,38	0,11	1,30	0,05	1,85	38,54	307,68	38,05	4,52
	Рис, припущенный с овощами	200,0	3,8	5	24,2	161,30	0,116	23,54	0,612	2,462	67,48	142	60,74	1,532
283	Компот из фруктов	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	1120,0	46,90	36,17	199,86	1348,06	0,52	77,43	2,16	7,96	287,20	796,69	222,22	13,74
	Полдник													
	Оладьи с яблоками	75,0	3,2	2	14,6	91,58	0,15	1,35	0,003	0,6	41,25	50,8	10,88	0,9
	Джем	20,0	0	0	11,2	45,92	0,002	0,48	0,0014	0,04	1,96	1,4	1,06	0,24
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	295,0	4,2	2	44	216,22	0,172	5,83	0,0044	0,64	57,21	66,2	19,94	1,74
	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
	Пюре свекольное	110,0	1,43	5,72	12,76	111,38	0,022	6,49	0,088	0,33	46,86	39,82	16,5	1,54
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150,0	15,30	7,35	7,20	160,60	0,15	13,80	1,35	2,70	45,00	222,49	38,55	1,35
	Картофель отварной	250,0	4,81	5,98	38,99	235,18	0,29	4,78	0,02	0,00	24,39	139,35	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
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	880,0	42,10	32,44	138,41	1041,78	0,60	26,85	1,47	3,03	288,51	593,22	158,14	7,84
	Второй ужин													
272	Кисломолочный продукт (йогурт)	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
369	Вафли шоколадные	20,0	1,02	6,06	19,41	136,26	0,01	0,00	0,00	0,00	2,40	9,90	0,60	0,16
	Итого	20,0	8,22	14,86	41,41	337,82	0,11	1,75	0,06	0,00	302,40	234,90	35,60	0,41
	Всего		133,52	122,75	606,29	4170,92	1,84	186,90	23,85	13,79	1291,66	2133,09	570,66	41,88

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	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
	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
	Горошек зеленый консервированный	150,0	4,65	0,30	9,75	61,83	0,17	15,00	0,08	0,30	30,00	93,00	31,50	1,05
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	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	960,0	46,45	56,79	87,74	1078,37	0,55	64,64	3,03	2,12	267,34	427,50	117,47	8,09
2-ой завтрак														
	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
	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
	Орехи и сухофрукты	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	12,38	31,79	102,15	765,23	0,24	5,75	70,81	8,96	147,10	250,66	129,83	4,79
Обед														
	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
Вз 339	Суп рисовый с мясом	250,0	3,2	4,1	15,5	114,80	0,025	0	0,18	1	42,5	232,2	22,5	2,5
Вз 804	Рулет с луком и яйцом	140,0	25,3	23,4	13,5	376,70	0,128	7,53	0,142	2,556	88,61	305,2	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
	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
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	1130,0	49,57	40,21	183,42	1329,20	0,39	59,14	0,41	14,82	400,83	809,27	185,18	12,71
Полдник														
*	Пирог фруктово-ягодный	60,0	5,5	5	20,1	151,46	0,042	0,18	0,06	0,54	49,26	81,2	9,48	0,54
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	6,5	5	38,3	230,18	0,062	4,18	0,06	0,54	63,26	95,2	17,48	1,14
Ужин														
366	Бутерброд с сыром	80,0	9,28	13,28	23,73	258,84	0,06	0,18	94,40	0,75	222,73	153,60	15,12	0,78
31	Салат из соленых огурцов с зелёным горошком	100,0	0,55	5,03	1,28	54,24	0,02	2,70		3,35	3,80	12,20	4,35	0,17
Вз 641	Рыба жареная	125,0	20,74	14,16	13,24	271,04	0,25	15,12	0,09	3,75	37,24	205,42	43,73	1,25
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 с сахаром	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
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	1085,0	43,31	42,28	144,23	1162,16	0,70	58,08	94,54	7,85	379,64	571,49	143,46	9,59
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	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	220,0	6,62	13,60	15,26	216,19	0,11	3,38	40,00	0,18	247,38	226,00	54,15	4,66
	Всего		164,83	189,68	571,10	4781,32	2,05	195,16	208,85	34,48	1505,55	2380,12	647,58	40,98
	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
182	Каша жидкая 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
Вз 656	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	250,0	43,93	26,12	33,82	561,66	0,17	0,49	0,21	8,38	354,80	1480,10	315,35	6,33
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	840,0	64,84	49,33	137,79	1289,52	0,47	3,74	60,26	9,04	684,47	1826,71	387,35	8,05
	2-ой завтрак													
	Напиток ягодный	200,0	0,2	0,2	30,6	128,14	0,018	2,6	0,018	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
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	4,99	8,63	59,82	345,94	0,09	2,60	0,05	3,42	23,10	45,31	12,52	2,13
	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
92	Щи из квашенной капусты с картофелем	250,0	1,6	4,85	7,45	82,21	0,055	100,5	0,0275	0,345	37,5	355,4	24,1	2,2025
	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	0,2	0,2	30,6	128,14	0,018	2,6	0,018	0,4	10,8	6,8	5,8	1,6
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	37,62	19,58	186,49	1100,98	0,32	147,83	24,38	6,39	185,20	706,68	136,11	9,53
	Полдник													
*447	Маффины творожные	60,0	4,92	11,10	30,84	249,85	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	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,60
	Итого	260,0	5,92	11,10	49,04	328,57	0,05	4,55	0,06	0,32	38,00	62,70	13,29	1,02
	Ужин													
366	Сыр	20,0	4,60	5,80	0,00	72,79	0,01	0,32	0,00	0,00	20,00	10,80	10,00	0,22
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
	Бифштекс рубленый	150,0	16,65	19,35	2,10	256,83	0,06	1,80	0,08	0,75	30,45	184,95	21,75	2,55
	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
300	Чай с сахаром	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	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	840,0	42,07	39,11	140,20	1111,00	0,34	17,02	0,12	5,17	128,18	406,63	95,30	8,30
	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	20,0	1,36	0,53	35,87	157,61	0,02	0,00	0,00	0,00	3,20	13,20	0,80	0,21
	Итого	295,0	8,56	9,33	57,87	359,17	0,12	1,75	0,06	0,00	303,20	238,20	35,80	0,46
	Всего		164,00	137,08	631,21	4535,18	1,39	177,49	84,92	24,33	1362,16	3286,23	680,37	29,48

