

Организация: МАОУ КШИ №12 г. Искитима
 Возрастная категория: от 12 старше лет
 Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.10.2026

Утверждаю
 Директор МАОУ КШИ №12
 О.Л.Дюкова

№ рецеп	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
421	Макароны запеченные с сыром	200	11,5	10,7	46,3	327,6	0,09	0,07	50,3	0,28	0,05	174,7	88,95	264,7	15,66	136,8	1,18	9,08	2,09	16,78
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59	281,3	0,13	0,04	0	0	0	598,8	111,6	24	16,8	78	1,32	3,84	18,96	17,4
	Итого за Завтрак	570	26,8	28,1	118,6	834,7	0,29	0,26	162,4	0,62	0,41	1035	336,4	525,1	55,81	364,4	4,22	16,52	29,96	42,6
	Второй завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	255	2,1	3	34,1	172,8	0,03	0,03	17,98	0,05	0,18	119,2	79,29	76,48	9,06	26,16	1,35	0,75	3,76	3,53
	Обед																			
2	Салат "Витаминный"	100	1,5	5,2	6,9	80,2	0,04	0,05	503	0	31,77	19,23	300,2	42,6	21,54	35,71	1,05	3,58	9,47	21,8
47	Суп картофельный с вермишелью(курица)	300	8,8	9,6	22,3	210,3	0,12	0,11	176,1	0,08	7,89	94,32	519	92,27	29,65	111,2	1,5	16,32	6,01	80,18
193	Плов из отварной говядины	210	19,7	20,4	51,2	466,8	0,09	0,14	329	0	1,66	154,9	375,7	23,51	59,42	249,7	2,9	23,24	19,34	105,8
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	860	33,6	35,6	129,2	971,1	0,53	0,6	1083	0,08	50,92	540,2	1272	230	124,2	447,7	6,58	44,1	45,74	212,1
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
274	Манник со сгущенным молоком 8,5%	150	12,7	14,7	75,3	484,1	0,11	0,3	64,1	0,47	0,33	85,49	290,8	199,6	31,4	205,2	1,09	11,61	7,05	48,92
	Итого за Полдник	350	18,4	19,3	84,4	584,3	0,21	0,55	91,56	0,47	1,41	164,5	542,9	419,3	56,73	368,1	1,27	30,33	10,71	90,52
	Ужин																			
31	Салат "Мозайка"	100	2,7	6,7	9,2	108	0,06	0,08	379,4	0,22	4,6	80,82	281,8	18,09	21,82	59,35	0,82	10,75	2,96	35,5
181к	Жаркое по-домашнему(курица)	220	26	14,8	24,4	334,8	0,19	0,15	197,3	0	13,81	207,8	1006	32,22	115	243,9	2,79	35,16	22,66	188,5
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	570	32,9	21,9	88,1	681,7	0,36	0,34	676,7	0,22	30,41	572,3	1669	73,31	174,4	384,3	5,12	50,87	36,54	228,4
	Итого за день	2605	113,8	107,9	454,4	3244,6	1,42	1,78	2032	1,44	83,33	2431	3900	1324	420,2	1591	18,54	142,6	126,7	577,1
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5	6,1	30,6	197,8	0,07	0,14	29	0,07	0,55	304,7	156,3	140,5	26,62	125,8	0,41	45,75	4,27	36,94
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

	Итого за Завтрак	575	10,2	15,5	75,9	484,5	0,17	0,2	79	0,2	10,59	589,1	513,2	237,3	47,25	186	4,08	47,75	4,67	45,22
	Второй завтрак																			
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из кукурузы с луком	100	2	8,7	10,5	128,3	0,02	0,04	1,63	0	5,59	327,3	140,2	39,47	12,95	43,32	0,43	0,5	2,56	19,87
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,2	9,7	14,4	169,7	0,06	0,09	215,7	0	11,23	207,5	452,1	127,8	34,43	98,49	1,84	32,1	9,29	46,36
239	Картофель отварной	200	4	7,5	31,4	209,6	0,18	0,13	32,59	0,14	16,85	87,67	995,8	165,4	42,21	109,3	1,67	21,2	0,65	63,5
192	Печень говяжья по-строгановски	110	17,7	10,9	10,2	209,9	0,23	1,74	5169	0,08	13,93	193,4	295,8	44,22	25,38	294,9	6,22	23,47	28,45	242,2
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
	Итого за Обед	990	34,7	44,9	121,5	1030,4	0,56	2,05	5431	0,22	47,62	1095	2001	498,6	142	621,3	11,97	78,23	51,87	376,3
	Полдник																			
333	Калач сдобный	80	7,3	9,3	39,3	269,9	0,09	0,08	23,44	0,15	0,08	16,85	105,4	42	12,47	78,21	0,76	4,24	4,63	20,48
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	380	13,1	14,7	70,7	467,3	0,18	0,36	72,44	0,21	11,88	142,9	655,4	300	51,47	277,2	3,16	24,24	8,93	68,48
	Ужин																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	7	48,6	301,4	0,29	0,16	19,12	0,09	0	120,6	296,1	61,02	162,5	244	5,46	19,08	17,8	21,65
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	125	11,8	14,7	14,6	237,9	0,06	0,08	45	0,03	2,47	30,32	276,8	20,25	23,92	129,7	1,88	5,24	12,84	50,49
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Ужин	620	32,8	27,1	113,6	829	0,48	0,36	148,6	0,26	40,34	703,3	796,3	289,5	214,2	524,8	10,03	27,12	48,3	84,36
	Итого за день	2835	99	111,6	399,8	3001,2	1,45	3,05	5755	1,03	110,5	2890	4066	1521	471,3	1733	30,78	178,3	119,6	578,7
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,7	7,1	21,4	176,6	0,11	0,22	35,88	0,06	0,89	152,7	229,2	203,1	23,68	150,7	0,44	27,5	3,06	38,96
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
	Итого за Завтрак	630	11,7	15,1	58,6	417,2	0,25	0,31	93,28	0,19	47,81	441,7	526,7	330,3	55,14	233,9	2,46	28,83	14,23	224,8
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здо	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром.	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
42	Рассольник ленинградский со сметаной	300	6,9	8,5	19,6	182,9	0,11	0,11	212,9	0,08	9,84	270,3	603,8	104,7	37,7	123,8	1,74	12,5	6,3	50,64
353	Соус "Балонье" (мясной фарш с луком)	110	17,4	17,8	5,4	251,2	0,06	0,12	153,1	0	1,78	146,4	350,6	17,2	27,96	174,5	2,58	20,97	15,99	70,3
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки" отварные (макароны)	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	860	35,2	29,1	107,7	834,2	0,34	0,29	372,8	0,11	12,82	761,6	1263	372,5	106	422,7	7,34	43,48	33,23	141,5
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенны	150	21,9	12,4	31,7	326,4	0,06	0,32	52,25	0,22	0,3	103,5	188	218,8	30,81	266,9	0,69	18,4	13,47	47,94
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	350	22,1	12,4	34,5	338,7	0,06	0,33	52,55	0,22	0,34	104,1	208,6	285,7	34,64	274	1,41	18,4	13,47	47,94
	Ужин																			
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
224/01	Рис отварной с икрой кабачковой	230	5,4	7,7	50,1	291	0,05	0,04	52,44	0,08	1,07	248,7	160,2	158,3	35,6	105,8	0,86	6,92	5,37	37,27
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Ужин	650	37,3	36,5	113,7	932,8	0,29	0,45	621,4	0,96	10,39	927,7	1018	272,3	98,99	459,2	5,28	42,85	33,31	223,1
	Итого за день	2720	111,5	98,6	331,4	2660,9	1,01	1,54	1180	1,59	71,97	2284	3216	1426	325	1513	17,57	144,4	97,83	665,1
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
132	Омлет натуральный	250	16,8	20,4	7	278,8	0,13	0,56	213,5	2,5	0,74	275,1	300,1	205,8	28,65	294	2,49	49,33	31,64	87,91
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
	Итого за Завтрак	550	31	31,2	61,2	649	0,28	0,8	271	2,64	1,58	749,5	753,3	556,4	96,19	571	5,15	63,85	45,46	124,6
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	260	10,2	6,3	39,9	257,2	0,17	0,27	27,46	0	1,08	335,2	307,3	231,1	33,13	201,9	0,9	18,72	3,66	41,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,6	64,8	0,04	0,04	65,73	0	16,5	69,32	207,5	19,2	16,14	34,53	0,74	9,05	1,77	19,18
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	300	11,2	10,3	30,2	258,1	0,13	0,19	348,5	0,35	6,19	123,5	408,3	198,8	35,31	158,6	1,65	22,15	11,72	82,78
130	Пюре из гороха с маслом	205	21,5	6,2	43,5	315,6	0,64	0,15	27,1	0,07	0	215,3	602,7	143,3	76,07	196,6	6,07	31,51	14,72	29,94
205	Сосиска отварная порционная.	100	10,3	21	0,4	232,1	0,14	0,12	0	0	0	613,3	182,6	30,8	17,4	138,3	1,57	0	0	0
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	955	47,6	43	126,5	1084,4	1,23	0,8	516,2	0,42	32,29	1293	1478	463,7	158,5	579,2	11,16	63,67	39,13	136,3
	Полдник																			
Пром.	Пирожки с капустой	150	10,1	2,9	83,8	401,6	0,15	0,26	51,24	0,51	3	258	177	135	25,5	217,5	1,2	40,97	25,05	49,62
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	350	16,9	7,9	94,8	517,8	0,63	0,66	95,24	0,51	4,4	328	435	351	57,5	405,5	1,4	58,97	29,05	89,62
	Ужин																			
233	Икра морковная	100	2	6,7	9,3	105,3	0,05	0,05	930	0	4,8	51,18	289	27,41	36,96	60,16	1,02	9,28	2,21	46,68
241	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	26,8	173	0,16	0,14	25,04	0,09	13,84	410,9	844,6	52,46	38,14	112,4	1,41	64,59	1,04	57,51
209	Котлета из курицы припущенная	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	660	31,4	18,7	82	621,8	0,36	0,35	1047	0,25	19,66	938,7	1741	216,4	173,2	409	5,45	93,31	35,3	224,2

	Итого за день	2775	137,1	107,1	404,4	3130,2	2,67	2,88	1957	3,82	59,01	3645	4715	1818	518,6	2166	24,06	298,5	152,6	616,3
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,4	7,5	25,9	196,7	0,16	0,16	29	0,07	0,55	309,9	220,4	153,5	43,32	176,2	1,15	46,38	9,53	46,56
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Завтрак	675	14,2	17,5	103,4	628	0,31	0,3	114	0,2	20,59	630,2	995,3	250,2	139	281,3	3,82	46,48	11,63	51,24
	Второй завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Второй завтрак	245	10,5	8,1	25,5	217,2	0,11	0,22	56,25	0,14	0,79	321,1	261,4	305,6	43,77	224,8	1,56	12,66	9,54	42,6
	Обед																			
1	Винегрет овощной	100	1,5	7,7	7,7	105,9	0,04	0,03	189,2	0	6,11	205,3	256,9	26,67	18,7	40,47	0,76	9,62	2,41	25,79
63	Щи из свежей капусты и картофеля со сметан	300	6,9	11,8	17,9	205,7	0,11	0,11	249,4	0,08	15,69	463,4	685	134,4	39,83	115,1	1,7	12,06	5,45	71,27
238	Картофель жаренный из отварного	200	4,2	7,8	33,5	221,5	0,2	0,13	4,07	0	18,08	773,5	1066	31,39	45,72	115,9	1,84	115,3	0,6	67,8
161	Котлеты или биточки рыбные(кета)	100	13,2	7,4	10,8	162,5	0,17	0,14	24,71	9,72	0,67	146	218	34,69	22,48	140,7	0,78	37	24,67	263,7
263	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	0,01	0,02	19,43	0,02	0,04	44,55	25,66	28,7	2,16	14,39	0,06	7,27	0,17	3,81
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	1000	30,5	39,2	110,1	916,5	0,6	0,46	498,9	9,82	40,61	1904	2328	367,1	144,2	481	6,32	182,2	44,22	436,7
	Полдник																			
233	Икра свекольная.	100	2	5,6	9,5	96,2	0,02	0,03	29,31	0	5,77	62,64	315,2	30,66	24,28	47,47	1,34	10,18	3,39	18,15
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7	Хлеб с горячим сыром	45	5,4	4,1	13,4	112,3	0,03	0,04	23,4	0,14	0,04	206,1	34,11	121,4	8,22	82,22	0,42	0,96	5,82	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	375	9,9	9,9	42,3	298,4	0,08	0,09	53,01	0,14	5,85	419,1	398	225,1	40,53	156,4	2,82	12,1	13,95	26,85
	Ужин																			
209	Шницель из курицы припущенный	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	560	32,2	9	92,1	579,5	0,24	0,2	126,9	0,19	80,7	536,5	403,3	273,5	92,59	267,7	3,97	28,49	32,07	136,2
	Итого за день	2855	97,3	83,7	373,4	2639,6	1,34	1,27	849	10,49	148,5	3811	4386	1421	460	1411	18,49	281,9	111,4	693,6
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная пшеничная жидкая	230	6,7	6,6	39,9	245,7	0,1	0,17	39,36	0,07	0,58	316,2	192,9	153,6	25,77	133,1	1,23	46,84	8,9	22,47
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	500	11,7	14,5	76,1	480,4	0,17	0,21	84,76	0,2	1,9	618,5	283,3	237,8	38,83	183,8	2,68	48,77	18,51	32,25
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6

	Итого за Второй завтрак	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
	Обед																			
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	300	6,7	9,1	15,2	169,4	0,09	0,08	191,7	0,08	11,54	57,71	350,7	124,7	31,31	99,76	1,27	10,59	11,08	62,4
222	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	4,9	40,7	230,3	0,06	0,04	18	0,09	0	202	96,88	75,14	23,33	189,5	1,07	26,67	22,18	0,19
162	Котлеты рыбные "Любительские" (минтай)	100	13,2	5,4	10,2	141,6	0,09	0,13	277,9	0,38	0,93	171,1	319,7	50,61	45,76	191,1	1,17	114,1	30,36	487,4
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	850	29,6	19,8	92,2	665,4	0,31	0,29	487,9	0,55	12,51	703,2	864,9	330,4	117,8	538,6	5,35	152,3	74,54	554,3
	Полдник																			
107	Каша манная молочная жидкая	205	5,8	5,8	28,5	189,4	0,08	0,14	27,49	0,07	0,55	276,9	162,3	142,5	17,76	107	0,4	41,54	1,91	27,34
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	435	8,3	6	46,1	272	0,11	0,16	27,79	0,07	0,59	427,3	210,8	215,4	25,79	133,7	1,45	42,5	6,65	31,69
	Ужин																			
239/229	Картофель отварной с кукурузой	230	4,8	7,6	34,9	226,9	0,18	0,13	32,13	0,14	16,61	86,42	981,6	163	41,6	107,7	1,65	20,9	0,64	62,59
191	Мясо тушеное.	105	17,5	18,2	3,1	246	0,05	0,12	56,73	0	1,08	126,2	319,5	20,53	23,8	168,3	2,49	17,78	15,29	64,72
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	585	26,9	26,4	79,7	664	0,32	0,3	88,86	0,14	21,69	496,3	1618	210,6	87	341,1	8,05	39,64	26,85	131,7
	Итого за день	2570	82,2	71,3	303,2	2182	1,01	1,21	716,8	0,96	37,77	2324	3229	1214	294,8	1360	17,71	302	130,2	791,5
	Воскресенье, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
115	Каша ячневая молочная вязкая	230	7,8	7	40,2	254,9	0,15	0,17	31,55	0,08	0,58	231,8	222	179,2	35,38	238	0,92	34,94	18,52	67,31
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6	0	0,01	0	0	0,2	0,4	51,6	5,6	2,8	3,6	0,52	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	540	12,9	14,8	95,9	567,6	0,22	0,22	76,85	0,21	0,82	533,7	352,9	266,1	50,41	290,8	2,83	36,86	28,1	76,29
	Второй завтрак																			
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	67,97	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	1,6	0,3	13,3	62,2	0,04	0,03	0,4	0	1,32	123,4	80,58	74,97	14,06	40,31	1,55	0,01	6,21	0,8
	Обед																			
72	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,2	10,5	22,5	217,3	0,14	0,09	181,5	0,92	12,98	309,3	770,6	97,35	40,51	143,5	1,52	47,07	10,48	181,5
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки" отварные (макароны)	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	850	39,3	37,4	106,9	922,2	0,38	0,3	260,8	0,95	15,5	867,1	1295	383,7	102,3	448	6,25	83,09	22,89	357,1
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	15,5	15,7	73,4	496,6	0,23	0,45	69,28	0,27	1,77	135,6	501	361,8	50,16	313,6	1,5	32	11,16	81,84
	Ужин																			
233	Икра морковная	100	2	6,7	9,3	105,3	0,05	0,05	930	0	4,8	51,18	289	27,41	36,96	60,16	1,02	9,28	2,21	46,68

241	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	26,8	173	0,16	0,14	25,04	0,09	13,84	410,9	844,6	52,46	38,14	112,4	1,41	64,59	1,04	57,51
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном со	180	25,3	18,3	5,2	286,8	0,35	0,25	479,3	21,92	2,26	108,6	483,3	59,13	51,26	272,7	1,16	76,07	45,73	607,1
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	730	36,3	31,8	69,2	708,4	0,65	0,53	1440	22,01	21,15	858,3	1763	245,8	148,7	534,8	5,46	154,5	60,6	723,6
	Итого за день	2680	105,6	100	358,7	2757	1,52	1,53	1847	23,44	40,56	2518	3993	1332	365,6	1628	17,59	306,5	129	1240
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
108	Каша молочная кукурузная жидкая	230	6,6	6,9	39,5	246,6	0,1	0,17	40,42	0,08	0,58	338,3	192	154	25,5	132,3	1,2	49,85	8,72	22,55
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Завтрак	565	19,4	13,5	104,4	617,5	0,25	0,27	79,72	0,22	0,73	1016	336,9	376,4	50,78	292,5	3,46	51,77	20,08	31,25
	Второй завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
	Итого за Второй завтрак	255	6,4	6,5	40,4	246,2	0,1	0,19	36,21	0,05	0,87	172	265,9	179,3	33,37	145,7	1,33	13,35	6,22	31,53
	Обед																			
51	Суп "Шахтерский" со сметаной	300	7,2	9,1	18,1	183,3	0,12	0,1	154,7	0,08	4,99	54,71	413,2	107,7	47,83	120,3	2	11,49	7,19	43,76
235/241	Сложный гарнир	250	5,5	9,7	28	220,7	0,15	0,14	167	0,07	32,13	194,8	942,8	110,1	50,23	124,2	1,84	34,88	17,4	60,13
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	900	37,1	43,7	101,9	949,7	0,45	0,44	394,3	0,15	42,44	766,1	1949	306,5	151,1	499,6	7,46	73,34	36,98	263,4
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
335	Пирог печеный с повидлом	100	5,8	7,4	41,8	256,5	0,07	0,08	32,76	0,27	0,12	162,8	103	30,97	10,42	64,14	0,97	23,53	4,66	16,24
	Итого за Полдник	300	11,5	12	50,9	356,7	0,17	0,33	60,22	0,27	1,2	241,8	355	250,6	35,75	227	1,15	42,25	8,32	57,84
	Ужин																			
10	Салат из кукурузы с луком	100	2	8,7	10,5	128,3	0,02	0,04	1,63	0	5,59	327,3	140,2	39,47	12,95	43,32	0,43	0,5	2,56	19,87
180	Гуляш из говядины	120	20,9	21,6	5,7	300,4	0,06	0,14	14,65	0	1,9	136	401,8	26,22	29,29	204,7	3,09	19,37	19,38	77,36
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	650	32,9	32,9	93	799,2	0,2	0,21	35,03	0,03	7,51	673,8	642,2	324,4	57,91	324,8	4,9	29,88	26,7	117,8
	Итого за день	2670	107,3	108,6	390,6	2969,3	1,17	1,44	605,5	0,72	52,75	2870	3549	1437	328,9	1490	18,3	210,6	98,3	501,7
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная пшеничная жидкая	230	6,7	6,6	39,9	245,7	0,1	0,17	39,36	0,07	0,58	316,2	192,9	153,6	25,77	133,1	1,23	46,84	8,9	22,47
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0

	Итого за Завтрак	730	15,3	24,3	133,8	815,5	0,25	0,33	125	0,2	20,62	643,5	1008	260,8	133,1	259	4,53	46,94	11	27,15
	Второй завтрак																			
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	12,7	12,9	24,2	263,6	0,13	0,23	40,65	0,14	0,72	409,4	300	296,8	46,89	247,1	1,89	12,66	8,74	42,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,6	64,8	0,04	0,04	65,73	0	16,5	69,32	207,5	19,2	16,14	34,53	0,74	9,05	1,77	19,18
51	Суп картофельный с рисом	300	6,6	8,5	19,7	182,1	0,1	0,1	184,9	0,08	9,62	361,5	561,3	106,3	34,8	111,7	1,67	54,33	5,67	54,56
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	7	48,6	301,4	0,29	0,16	19,12	0,09	0	120,6	296,1	61,02	162,5	244	5,46	19,08	17,8	21,65
209	Шницель из курицы припущенный	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
257	Соус молочный к блюдам	50	1,3	2,4	3,7	42,1	0,02	0,05	11,7	0,03	0,2	51,37	48,62	44,79	4,94	31,97	0,07	8,41	0,86	8,12
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	1010	44,8	29,7	121,9	935,4	0,6	0,51	349	0,36	64,78	1086	1542	338,3	303	638,8	11,49	111,2	58,27	227,1
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенны	150	21,9	12,4	31,7	326,4	0,06	0,32	52,25	0,22	0,3	103,5	188	218,8	30,81	266,9	0,69	18,4	13,47	47,94
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	350	22,1	12,4	34,5	338,7	0,06	0,33	52,55	0,22	0,34	104,1	208,6	285,7	34,64	274	1,41	18,4	13,47	47,94
	Ужин																			
4	Салат из белокочанной капусты и моркови	100	2	6,4	6,3	90,4	0,04	0,05	228,1	0	47,41	112,6	334	53,94	20,95	38,68	0,71	13,68	15,57	16,56
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
181	Жаркое по-домашнему	220	21,2	21,2	24,1	371,9	0,18	0,22	191,7	0	13,08	211,6	1035	41,09	58,06	258,9	3,95	36,39	17,71	120
274	Кисель из концентрата плодового или ягодн	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	615	32,6	32,7	93,9	800,1	0,55	0,63	533,7	0,14	70,2	867,2	1487	304,7	102,1	443,1	6,27	51,99	50,82	145,3
	Итого за день	2975	127,5	112	408,3	3153,3	1,59	2,03	1101	1,06	156,7	3110	4545	1486	619,7	1862	25,59	241,2	142,3	490,1
	Средн, 2 неделя																			
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	205	5,8	5,8	28,5	189,4	0,08	0,14	27,49	0,07	0,55	276,9	162,3	142,5	17,76	107	0,4	41,54	1,91	27,34
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
	Итого за Завтрак	640	20	15	73,9	510,3	0,25	0,4	141,3	1,09	47,58	754,3	495,3	417,7	53,45	316,9	2,97	51,83	24,23	239,2
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здо	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
246	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0	10	8	141	23	14	42	0,6	3	0,2	17
45	Суп картофельный с горохом	300	10,6	7,5	21,6	196,6	0,23	0,12	195,3	0,08	8,52	164,5	548,3	115,4	44,87	132,8	2,78	26,46	9,02	50,66
240	Картофель отварной в молоке	200	6	6,3	35,5	222,9	0,2	0,18	29,12	0,09	14,55	226,7	923,7	92,39	44,45	146,5	1,58	41,12	2,11	67,79
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соу	180	25,3	18,3	5,2	286,8	0,35	0,25	479,3	21,92	2,26	108,6	483,3	59,13	51,26	272,7	1,16	76,07	45,73	607,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	1030	47,3	32,6	111,7	930,5	0,92	0,7	1148	22,09	43,33	783,5	2663	342,9	188,2	681	7,63	147,6	67,98	746,9
	Полдник																			
1	Сосиска в тесте	100	9,6	12,9	25,5	256,2	0,12	0,09	7,65	0,08	0	399,2	139,4	29,65	14,9	107,2	1,29	13,22	2,88	10,13
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	16,4	17,9	36,5	372,4	0,6	0,49	51,65	0,08	1,4	469,2	397,4	245,7	46,9	295,2	1,49	31,22	6,88	50,13
	Ужин																			
233	Икра морковная	100	2	6,7	9,3	105,3	0,05	0,05	930	0	4,8	51,18	289	27,41	36,96	60,16	1,02	9,28	2,21	46,68
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
224	Рис отварной	200	4,9	4,9	49,5	261,4	0,04	0,03	18	0,09	0	46,67	62,54	150,7	31,93	97,53	0,65	7,02	5,61	36,85
189	Биточки из говядины	110	19,5	28,9	11,7	384,8	0,08	0,2	47,09	0,35	0,74	262,7	334,6	58,62	26,63	211,9	2,68	28,6	21,46	76,52
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	675	33,5	45,3	108,3	975	0,26	0,37	1034	0,58	6,85	766,2	935,8	464,8	131,3	515,3	6,54	45,86	42,08	164,4
	Итого за день	2875	122,4	116,3	347,3	2926,2	2,1	2,12	2414	23,95	99,77	2822	4692	1636	450,1	1932	19,71	287,4	144,8	1228
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
112	Каша пшенная молочная жидкая	205	7,1	6,9	33,6	225,2	0,17	0,14	28,99	0,07	0,52	302,8	193,6	140,6	41,26	161,9	1,07	46,33	6,42	31,49
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Батончик орехово-фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0	0
	Итого за Завтрак	515	17,4	16	102,6	624,6	0,3	0,34	65,2	0,12	1,39	624,5	664,4	362,6	104,6	363,3	3,87	60,64	17,38	67,37
	Второй завтрак																			
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	260	4,7	1,7	35,4	176,6	0,07	0,03	0,3	0	0,04	256,9	75,91	78,37	11,63	46,18	1,45	0	0	0
	Обед																			
31	Салат"Мозайка"	100	2,7	6,7	9,2	108	0,06	0,08	379,4	0,22	4,6	80,82	281,8	18,09	21,82	59,35	0,82	10,75	2,96	35,5
50	Суп картофельный с рыбой(Кета)	300	14,6	9,7	22,4	234,6	0,28	0,2	178,3	10,64	12,17	73,14	873,2	96,84	50,3	197,1	1,61	45,13	22,88	331,3
222	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	4,9	40,7	230,3	0,06	0,04	18	0,09	0	202	96,88	75,14	23,33	189,5	1,07	26,67	22,18	0,19
180	Гуляш из говядины	120	20,9	21,6	5,7	300,4	0,06	0,14	14,65	0	1,9	136	401,8	26,22	29,29	204,7	3,09	19,37	19,38	77,36
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16	0	14,8	20	500	34	12	36	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	970	49,1	43,7	122,3	1078,2	0,55	0,53	606,3	10,95	33,47	783,6	2231	263,3	150,3	737,8	8,3	102,9	78,32	448,7
	Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	100	15,6	7,7	40,5	293,9	0,15	0,21	41,02	0,34	0,2	256,6	142,4	104,7	20,9	169,3	1,05	39,16	12,44	37,3
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	21	12,7	62,1	446,9	0,21	0,47	85,02	0,4	2	356,6	414,4	346,7	50,9	357,3	1,25	57,16	16,44	77,3
	Ужин																			
28	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	1,5	3,6	8,6	72,9	0,02	0,03	1,2	0	4,08	71,99	243,4	36,13	19,69	39,3	1,25	12,18	2,68	20,16
241	Картофельное пюре	200	4,1	5,5	26,8	173	0,16	0,14	25,04	0,09	13,84	410,9	844,6	52,46	38,14	112,4	1,41	64,59	1,04	57,51
178	Голубцы ленивые	125	10,2	9,4	3,8	140,5	0,04	0,09	10,83	0,05	13,95	101,7	336,1	46,66	21,08	107,3	1,64	15,45	18,5	41,51
283	Компот из сухофрукта	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

	Итого за Ужин	675	19,8	18,9	77,8	560,8	0,29	0,29	49,07	0,14	31,89	856,3	1501	246,4	94,2	313,5	5,48	93,18	33,14	123,5
	Итого за день	2720	112	93	400,2	2887,1	1,42	1,66	805,9	11,61	68,79	2878	4886	1297	411,7	1818	20,35	313,9	145,3	716,9
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
102	Каша вязкая молочная « Дружба »	205	6,5	7,5	29,2	210	0,12	0,2	35,88	0,07	0,8	329,4	220,7	181,5	33,81	165,6	0,58	51,15	5,23	41,79
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
	Итого за Завтрак	675	12,2	16,1	83	524,7	0,25	0,28	90,88	0,2	20,84	683	856,2	294,8	64,04	236,8	6,39	57,07	15,41	66,77
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,8	8,5	6,7	114,5	0,1	0,04	40,83	0	9,83	294,7	110	21,5	19,48	60,47	0,71	0,5	3,21	5,17
43	Свекольник со сметаной	300	8,5	14,8	19,8	246,5	0,09	0,16	339,4	0,41	8,19	168,2	577	136,1	41,43	139,8	2,49	29,19	10,24	69,36
238	Картофель жаренный из отварного	200	4,2	7,8	33,5	221,5	0,2	0,13	4,07	0	18,08	773,5	1066	31,39	45,72	115,9	1,84	115,3	0,6	67,8
209	Котлета из курицы припущенная	110	20,7	6	10,6	179,3	0,07	0,1	22,07	0,16	0,7	202,3	245,8	36,73	66,25	159,9	1,34	18,48	21,13	115,7
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	960	40,8	37,6	105,9	926	0,54	0,49	476,3	0,57	37,12	1713	2361	325,4	204,8	552,6	8,06	164,4	46,1	262,4
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5	0,11	0,05	0	0	0	366	147	21	28,2	94,8	2,34	0	18,54	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	320	14,2	7	59,9	359,7	0,28	0,32	27,46	0	1,08	701,2	454,3	252,1	61,33	296,7	3,24	18,72	22,2	41,6
	Ужин																			
1	Винегрет овощной	100	1,5	7,7	7,7	105,9	0,04	0,03	189,2	0	6,11	205,3	256,9	26,67	18,7	40,47	0,76	9,62	2,41	25,79
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	7	48,6	301,4	0,29	0,16	19,12	0,09	0	120,6	296,1	61,02	162,5	244	5,46	19,08	17,8	21,65
210	Филе курица в соусе с томатами	140	26,2	9,2	5,4	209,4	0,07	0,09	150,3	0,13	2,44	148,6	370,7	40,74	93,61	192	1,75	20,63	24,23	155,8
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	670	41,1	24,1	103,8	796,3	0,64	0,56	433,6	0,22	18,15	624,2	951,8	193,1	279	495,9	8,32	50,29	49,18	207,6
	Итого за день	2895	116,5	94,2	370,7	2796,7	1,77	1,73	1052	1,13	77,27	4082	4723	1261	625,5	1706	27,55	291,5	138,7	582,7
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,4	7,5	25,9	196,7	0,16	0,16	29	0,07	0,55	309,9	220,4	153,5	43,32	176,2	1,15	46,38	9,53	46,56
Пром.	Сыр твердый	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,25	0
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	485	13,6	18,3	58,3	451,5	0,23	0,23	100,3	0,3	0,66	692,4	308,7	322,8	59,05	275,3	2,65	48,3	20,36	55,54
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0

	Обед																			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	6,2	9,7	14,4	169,7	0,06	0,09	215,7	0	11,23	207,5	452,1	127,8	34,43	98,49	1,84	32,1	9,29	46,36
192	Печень говяжья по-строгановски	110	17,7	10,9	10,2	209,9	0,23	1,74	5169	0,08	13,93	193,4	295,8	44,22	25,38	294,9	6,22	23,47	28,45	242,2
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	"Спиральки" отварные(макароны)	200	7,3	2,4	44,9	230,3	0,09	0,02	6,75	0,03	0	60,72	72,1	154,6	9,78	53,77	0,98	9,05	0,02	16,17
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	860	35,2	23,4	108,1	784,3	0,45	1,88	5403	0,11	25,18	733,4	897,1	437,8	84,88	501,8	10,22	65,58	48,68	309,1
	Полдник																			
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Повидло яблочное	40	0,2	0	26	104,6	0	0,01	0	0	0,2	0,4	51,6	5,6	2,8	3,6	0,52	0	0	0
	Итого за Полдник	320	7,4	1,6	68,6	318,2	0,13	0,11	5,58	0	0,45	437,7	225,6	118,4	29,3	112,7	2,72	5,52	16,36	16,7
	Ужин																			
235/241	Сложный гарнир	250	5,5	9,7	28	220,7	0,15	0,14	167	0,07	32,13	194,8	942,8	110,1	50,23	124,2	1,84	34,88	17,4	60,13
209	Биточек из курицы припущенный	110	20,9	5,4	10,3	173,3	0,07	0,1	21,01	0,15	0,7	186,7	248,2	36,41	67,13	161,1	1,35	16,74	21,26	117,2
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	610	30,6	15,7	74,9	563,9	0,3	0,32	286	0,22	112,8	655	1276	228,7	133,9	339,4	4,84	52,58	49,58	181,7
	Итого за день	2475	87,4	59	342,9	2252,3	1,15	2,62	5895	0,63	151,1	2530	3012	1118	331,2	1259	20,83	176	135	563
	Воскресенье, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная кукурузная жидкая	230	6,6	6,9	39,5	246,6	0,1	0,17	40,42	0,08	0,58	338,3	192	154	25,5	132,3	1,2	49,85	8,72	22,55
Пром.	Сыр твердый	11	2,6	3,2	0	39,4	0	0,03	28,6	0,11	0,08	89,1	9,68	96,8	3,85	55	0,11	0	1,38	0
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	551	24,4	26,5	78,5	649,5	0,29	0,62	203,9	1,2	1,74	848	559	504,3	67,26	459	3,04	78,49	34,15	95,13
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Обед																			
51	Суп картофельный с рисом	300	6,6	8,5	19,7	182,1	0,1	0,1	184,9	0,08	9,62	361,5	561,3	106,3	34,8	111,7	1,67	54,33	5,67	54,56
214	Рагу из птицы с овощами	225	18,8	22,8	19,8	359,9	0,16	0,19	327,4	0	12,06	190,8	751,4	47,76	49,31	211	2,53	28,56	17,04	172,8
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	775	29	31,7	77,3	711,8	0,34	0,33	512,3	0,08	22,88	836,5	1549	250,2	114,7	393,4	6,24	83,85	33,63	231,7
	Полдник																			
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	10	11,1	64,4	397,8	0,13	0,21	42,12	0,27	0,73	57,14	269,5	209	28,66	157,9	2,03	13,28	7,5	40,24
	Ужин																			
239	Картофель отварной	200	4	7,5	31,4	209,6	0,18	0,13	32,59	0,14	16,85	87,67	995,8	165,4	42,21	109,3	1,67	21,2	0,65	63,5
171	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	180	20,8	12,7	5,2	218,7	0,13	0,15	454,9	0,28	1,87	87,11	565,6	81,52	78,77	311,9	1,37	205,1	49,17	944,7

[illegible]

Организация: МАОУ КШИ №12 г. Искитима
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Срок действия меню: 01.09.2026 - 31.10.2026



№ рецепта	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Понедельник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
421	Макароны запеченные с сыром	200	11,5	10,7	46,3	327,6	0,09	0,07	50,3	0,28	0,05	174,7	88,95	264,7	15,66	136,8	1,18	9,08	2,09	16,78
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Итого за Завтрак		515	23,4	29,1	89,1	712	0,23	0,25	175,4	0,67	0,44	776,2	285	557,1	49,16	350,4	3,61	14,6	21,1	33,9
Второй завтрак																				
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Итого за Второй завтрак		255	2,1	3	34,1	172,8	0,03	0,03	17,98	0,05	0,18	119,2	79,29	76,48	9,06	26,16	1,35	0,75	3,76	3,53
Обед																				
2	Салат "Витаминный"	80	1,2	4,1	5,5	64,2	0,03	0,04	402,4	0	25,42	15,39	240,2	34,08	17,23	28,57	0,84	2,86	7,57	17,44
47	Суп картофельный с вермишелью(курица)	250	7,3	8	18,6	175,3	0,1	0,09	146,7	0,07	6,57	78,6	432,5	76,89	24,71	92,65	1,25	13,6	5,01	66,81
193	Плов из отварной говядины	180	16,8	17,5	43,9	400,1	0,08	0,12	282	0	1,42	132,8	322	20,16	50,94	214	2,49	19,92	16,57	90,66
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Итого за Обед		760	28,9	30	116,8	853,4	0,49	0,55	906	0,07	43,01	498,5	1072	202,8	106,5	386,4	5,71	37,34	40,07	179,3
Полдник																				
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
274	Манник со сгущенным молоком 8,5%	100	8,4	9,8	50,2	322,7	0,07	0,2	42,73	0,32	0,22	56,99	193,9	133,1	20,93	136,8	0,73	7,74	4,7	32,61
Итого за Полдник		300	14,1	14,4	59,3	422,9	0,17	0,45	70,19	0,32	1,3	136	445,9	352,7	46,26	299,7	0,91	26,46	8,36	74,21
Ужин																				
31	Салат "Мозайка"	80	2,2	5,4	7,4	86,4	0,05	0,06	303,5	0,18	3,68	64,65	225,4	14,47	17,45	47,48	0,65	8,6	2,37	28,4
181к	Жаркое по-домашнему(курица)	170	20,1	11,4	18,9	258,7	0,15	0,12	152,4	0	10,67	160,5	777,7	24,89	88,85	188,4	2,16	27,17	17,51	145,7
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Итого за Ужин		500	26,5	17,2	80,8	584	0,31	0,29	556	0,18	26,35	508,9	1384	62,36	143,9	317	4,32	40,73	30,8	178,4
Итого за день		2330	95	93,7	380,1	2745,1	1,23	1,57	1726	1,29	71,28	2039	3266	1251	354,9	1380	15,9	119,9	104,1	469,3
Вторник, 1 неделя																				
Завтрак																				
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
114	Каша рисовая молочная жидкая	185	4,5	5,5	27,6	178,5	0,06	0,13	26,17	0,07	0,5	275	141	126,8	24,03	113,5	0,37	41,28	3,85	33,34
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8

	Итого за Завтрак	555	9,7	14,9	72,9	465,2	0,16	0,19	76,17	0,2	10,54	559,4	497,9	223,6	44,66	173,7	4,04	43,28	4,25	41,62
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из кукурузы с луком	60	1,2	5,2	6,3	77	0,01	0,03	0,98	0	3,35	196,4	84,14	23,68	7,77	25,99	0,26	0,3	1,54	11,92
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,1	8,1	12	141,4	0,05	0,07	179,7	0	9,36	172,9	376,8	106,5	28,69	82,08	1,54	26,75	7,74	38,63
239	Картофель отварной	150	3	5,7	23,5	157,2	0,14	0,1	24,44	0,1	12,64	65,76	746,9	124	31,65	81,95	1,26	15,9	0,49	47,62
192	Печень говяжья по-строгановски	90	14,5	9	8,3	171,7	0,19	1,43	422,9	0,07	11,4	158,3	242,1	36,18	20,77	241,3	5,09	19,2	23,28	198,2
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	830	28,6	36,1	105,1	860,2	0,46	1,68	444,7	0,17	36,77	872	1567	412,1	115,9	506,6	9,96	63,11	43,97	300,7
	Полдник																			
333	Калач сдобный	80	7,3	9,3	39,3	269,9	0,09	0,08	23,44	0,15	0,08	16,85	105,4	42	12,47	78,21	0,76	4,24	4,63	20,48
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	380	13,1	14,7	70,7	467,3	0,18	0,36	72,44	0,21	11,88	142,9	655,4	300	51,47	277,2	3,16	24,24	8,93	68,48
	Ужин																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,2	36,4	226	0,22	0,12	14,34	0,07	0	90,42	222,1	45,76	121,9	183	4,1	14,31	13,35	16,24
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	105	9,9	12,3	12,3	199,8	0,05	0,07	37,8	0,03	2,07	25,47	232,5	17,01	20,1	109	1,58	4,4	10,78	42,42
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	520	25,8	22,6	84,4	645,2	0,36	0,3	136,6	0,24	39,94	518,6	650,1	265	165,6	423,6	8,04	20,55	37,05	66,53
	Итого за день	2555	85,4	97,7	351,2	2627,9	1,22	2,61	4755	0,96	99,21	2453	3471	1397	394	1505	26,74	152,1	100	481,7
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,7	7,1	21,4	176,6	0,11	0,22	35,88	0,06	0,89	152,7	229,2	203,1	23,68	150,7	0,44	27,5	3,06	38,96
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Завтрак	650	13	15,4	65,3	451,3	0,28	0,32	93,28	0,19	47,81	563,7	575,7	337,3	64,54	265,5	3,24	28,83	20,41	224,8
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здорово»	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром.	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
42	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,7	7,1	16,3	152,4	0,09	0,09	177,4	0,06	8,2	225,2	503,2	87,24	31,41	103,2	1,45	10,42	5,25	42,2
353	Соус "Балонье" (мясной фарш с луком)	100	15,8	16,2	4,9	228,4	0,05	0,11	139,2	0	1,62	133,1	318,7	15,63	25,42	158,6	2,35	19,06	14,54	63,91
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки" отварные (макароны)	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	750	30,5	25,5	92,7	723,4	0,28	0,26	321,7	0,08	11,02	688	1112	314,9	94,74	372,8	6,58	37,23	30,73	122,6
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	150	21,9	12,4	31,7	326,4	0,06	0,32	52,25	0,22	0,3	103,5	188	218,8	30,81	266,9	0,69	18,4	13,47	47,94
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	350	22,1	12,4	34,5	338,7	0,06	0,33	52,55	0,22	0,34	104,1	208,6	285,7	34,64	274	1,41	18,4	13,47	47,94
	Ужин																			
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
224/01	Рис отварной с икрой кабачковой	180	4,2	6	39,2	227,8	0,04	0,03	41,04	0,07	0,84	194,6	125,3	123,9	27,86	82,8	0,67	5,42	4,21	29,17
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусом	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	550	32,5	34,3	81,4	765,1	0,2	0,41	610	0,95	10,16	601,9	906	224,9	77,65	385,1	3,98	40,39	21,23	210,7
	Итого за день	2530	103,3	93,1	290,8	2416,5	0,89	1,48	1117	1,55	69,94	2007	3003	1328	301,8	1421	16,29	135,7	89,43	633,8
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
132	Омлет натуральный	200	13,4	16,3	5,6	223,1	0,1	0,45	170,8	2	0,59	220,1	240,1	164,7	22,92	235,2	1,99	39,46	25,31	70,32
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово-фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	500	27,6	27,1	59,8	593,3	0,25	0,69	228,3	2,14	1,43	694,5	693,3	515,2	90,46	512,2	4,65	53,98	39,13	107
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	260	10,2	6,3	39,9	257,2	0,17	0,27	27,46	0	1,08	335,2	307,3	231,1	33,13	201,9	0,9	18,72	3,66	41,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,2	38,9	0,03	0,02	39,44	0	9,9	41,59	124,5	11,52	9,68	20,72	0,44	5,43	1,06	11,51
46	Суп картофельный с клецками на курином булье	250	9,3	8,6	25,2	215,1	0,11	0,16	290,4	0,29	5,16	102,9	340,3	165,7	29,43	132,2	1,38	18,46	9,77	68,98
130	Пюре из гороха с маслом	155	16,2	4,7	32,9	238,6	0,49	0,11	20,49	0,05	0	162,8	455,7	108,3	57,52	148,6	4,59	23,83	11,13	22,64
205	Сосиска отварная порционная.	100	10,3	21	0,4	232,1	0,14	0,12	0	0	0	613,3	182,6	30,8	17,4	138,3	1,57	0	0	0
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	845	42,3	38,1	124,2	1008,8	1,09	0,72	425,2	0,34	24,66	1342	1208	394	131,8	510,5	9,44	49,64	37,62	111,8
	Полдник																			
Пром.	Пирожки с капустой	100	6,7	2	55,9	267,8	0,1	0,17	34,16	0,34	2	172	118	90	17	145	0,8	27,31	16,7	33,08
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	13,5	7	66,9	384	0,58	0,57	78,16	0,34	3,4	242	376	306	49	333	1	45,31	20,7	73,08
	Ужин																			
233	Икра морковная	80	1,6	5,4	7,4	84,2	0,04	0,04	744	0	3,84	40,95	231,2	21,93	29,56	48,12	0,81	7,42	1,77	37,34
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	129,8	0,12	0,1	18,78	0,07	10,38	308,2	633,4	39,34	28,6	84,32	1,06	48,44	0,78	43,13
209	Котлета из курицы припущенная	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	570	26,3	14,9	71,5	524,9	0,3	0,28	850,8	0,2	15,11	789	1428	191,1	144,2	339,8	4,65	71,94	30,76	179,5
	Итого за день	2475	119,9	93,4	362,3	2768,2	2,39	2,53	1610	3,02	45,68	3403	4012	1637	448,7	1897	20,64	239,6	131,9	513

	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	185	5,8	6,8	23,4	177,5	0,14	0,14	26,17	0,07	0,5	279,6	198,9	138,5	39,09	159	1,04	41,86	8,6	42,02
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Завтрак	655	13,6	16,8	100,9	608,8	0,29	0,28	111,2	0,2	20,54	600	973,8	235,3	134,7	264,2	3,71	41,96	10,7	46,7
	Второй завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Второй завтрак	245	10,5	8,1	25,5	217,2	0,11	0,22	56,25	0,14	0,79	321,1	261,4	305,6	43,77	224,8	1,56	12,66	9,54	42,6
	Обед																			
1	Винегрет овощной	70	1	5,4	5,4	74,1	0,03	0,02	132,5	0	4,28	143,7	179,8	18,67	13,09	28,33	0,53	6,74	1,69	18,06
63	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	5,8	9,9	14,9	171,4	0,09	0,09	207,9	0,06	13,08	386,1	570,8	112	33,2	95,88	1,41	10,05	4,54	59,39
238	Картофель жаренный из отварного	150	3,2	5,9	25,1	166,2	0,15	0,09	3,05	0	13,56	580,1	799,2	23,54	34,29	86,91	1,38	86,48	0,45	50,85
161	Котлеты или биточки рыбные(кета)	90	11,9	6,6	9,7	146,2	0,16	0,13	22,24	8,75	0,6	131,4	196,2	31,23	20,23	126,6	0,7	33,3	22,2	237,3
263	Соус сметанный	40	0,6	3,3	1,3	37,2	0,01	0,02	15,54	0,01	0,03	35,64	20,53	22,96	1,72	11,51	0,05	5,82	0,13	3,05
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	850	26,5	31,5	95	769,5	0,51	0,38	393,2	8,82	31,57	1549	1844	319,6	117,8	403,8	5,25	143,4	39,93	373
	Полдник																			
233	Икра свекольная.	70	1,4	3,9	6,7	67,3	0,02	0,02	20,52	0	4,04	43,85	220,7	21,46	16,99	33,23	0,94	7,12	2,38	12,71
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7	Хлеб с горячим сыром	45	5,4	4,1	13,4	112,3	0,03	0,04	23,4	0,14	0,04	206,1	34,11	121,4	8,22	82,22	0,42	0,96	5,82	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	345	9,3	8,2	39,5	269,5	0,08	0,08	44,22	0,14	4,12	400,3	303,4	215,9	33,24	142,1	2,42	9,04	12,94	21,41
	Ужин																			
209	Шницель из курицы припущенный	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Ужин	510	27,9	7,6	85,7	523,5	0,23	0,19	121,2	0,15	80,57	606,5	389,6	235,2	87,5	256,8	4,27	22,87	34,41	111,1
	Итого за день	2605	87,8	72,2	346,6	2388,5	1,22	1,15	726	9,45	137,6	3477	3772	1312	417,1	1292	17,21	229,9	107,5	594,9
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,8	5,7	34,7	213,7	0,09	0,14	34,22	0,07	0,5	275	167,8	133,5	22,41	115,7	1,07	40,73	7,74	19,54
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0	449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	14,22	13,05
	Итого за Завтрак	505	13	17,4	85,8	551,8	0,19	0,2	102,1	0,27	1,82	727,7	287,6	225	39,67	187,4	2,86	43,62	22,14	33,81
	Второй завтрак																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0

	Итого за Второй завтрак	220	7	4,8	15,8	134,4	0,14	0,27	27,46	0	1,08	201	301,1	226,7	34,73	194,5	0,96	18,72	9,84	41,6
	Обед																			
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	5,6	7,6	12,7	141,2	0,08	0,07	159,8	0,06	9,62	48,09	292,3	103,9	26,09	83,13	1,06	8,83	9,23	52
222	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	3,7	30,5	172,7	0,04	0,03	13,5	0,07	0	151,5	72,66	56,36	17,5	142,1	0,8	20	16,63	0,14
162	Котлеты рыбные"Любительские "(минтай)	90	11,8	4,8	9,2	127,4	0,08	0,12	250,1	0,34	0,84	154	287,7	45,55	41,19	172	1,05	102,7	27,32	438,6
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9,1	1	59	281,3	0,13	0,04	0	0	0	598,8	111,6	24	16,8	78	1,32	3,84	18,96	17,4
	Итого за Обед	830	32,4	17,3	122,7	776,4	0,37	0,29	423,6	0,47	10,5	1075	834	303,8	114,8	514	5,74	135,4	78,32	508,2
	Полдник																			
107	Каша манная молочная жидкая	185	5,3	5,2	25,7	170,9	0,08	0,13	24,81	0,06	0,5	249,9	146,4	128,6	16,03	96,57	0,36	37,49	1,72	24,67
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	415	7,8	5,4	43,3	253,5	0,11	0,15	25,11	0,06	0,54	400,3	195	201,5	24,06	123,3	1,41	38,45	6,46	29,02
	Ужин																			
239/229	Картофель отварной с кукурузой	175	3,6	5,8	26,6	172,6	0,14	0,1	24,44	0,1	12,64	65,76	746,9	124	31,65	81,95	1,26	15,9	0,49	47,62
191	Мясо тушеное.	100	16,6	17,3	2,9	234,2	0,05	0,12	54,02	0	1,02	120,2	304,3	19,55	22,67	160,3	2,37	16,93	14,57	61,64
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	525	24,8	23,7	71,2	597,9	0,28	0,27	78,46	0,1	17,66	469,6	1368	170,6	75,92	307,4	7,54	33,79	25,98	113,6
	Итого за день	2495	85	68,6	338,8	2314	1,09	1,18	656,8	0,9	31,6	2874	2986	1128	289,2	1327	18,51	270	142,7	726,2
	Воскресенье, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
115	Каша ячневая молочная вязкая	200	6,8	6,1	35	221,6	0,13	0,15	27,44	0,07	0,51	201,6	193	155,8	30,77	207	0,8	30,38	16,11	58,53
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	130,8	0,01	0,01	0	0	0,25	0,5	64,5	7	3,5	4,5	0,65	0	0	0
	Итого за Завтрак	530	12	21,1	97,4	626,6	0,21	0,21	117,7	0,33	0,8	505,1	339,9	246,5	46,5	263,7	2,86	32,3	25,79	67,79
	Второй завтрак																			
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	67,97	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	1,6	0,3	13,3	62,2	0,04	0,03	0,4	0	1,32	123,4	80,58	74,97	14,06	40,31	1,55	0,01	6,21	0,8
	Обед																			
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,8	8,8	18,7	181,1	0,11	0,08	151,2	0,77	10,82	257,8	642,2	81,13	33,76	119,6	1,27	39,23	8,74	151,2
114	Голень куриная в сливочном соусом	100	20	24	1,1	300,8	0,07	0,15	72,34	0	1,23	212,3	211	32,44	20,8	177,4	1,68	25,81	1,09	154,2
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	750	35,8	35	91,3	824,5	0,32	0,29	228,6	0,79	13,25	799,8	1144	325,6	92,47	408	5,73	72,79	20,77	321,9
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	15,5	15,7	73,4	496,6	0,23	0,45	69,28	0,27	1,77	135,6	501	361,8	50,16	313,6	1,5	32	11,16	81,84
	Ужин																			
233	Икра морковная	80	1,6	5,4	7,4	84,2	0,04	0,04	744	0	3,84	40,95	231,2	21,93	29,56	48,12	0,81	7,42	1,77	37,34

241	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	129,8	0,12	0,1	18,78	0,07	10,38	308,2	633,4	39,34	28,6	84,32	1,06	48,44	0,78	43,13
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	150	21,1	15,2	4,4	239	0,29	0,21	399,4	18,27	1,88	90,53	402,8	49,28	42,72	227,2	0,97	63,39	38,1	505,9
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	650	32	26,3	66,5	630,4	0,57	0,45	1168	18,34	16,35	849,2	1462	224,4	132,6	480,9	5,49	123,8	58,45	598,7
	Итого за день	2490	96,9	98,4	341,9	2640,3	1,37	1,43	1584	19,73	33,49	2413	3528	1233	335,8	1506	17,13	260,9	122,4	1071
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
108	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,7	6	34,4	214,4	0,09	0,14	35,14	0,07	0,51	294,1	166,9	133,9	22,17	115,1	1,04	43,35	7,58	19,61
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	510	17,3	13,8	84,6	533	0,2	0,24	87,44	0,26	0,69	862,7	288,3	394,3	45	280,8	3,02	44,31	14,82	23,96
	Второй завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
	Итого за Второй завтрак	255	6,4	6,5	40,4	246,2	0,1	0,19	36,21	0,05	0,87	172	265,9	179,3	33,37	145,7	1,33	13,35	6,22	31,53
	Обед																			
51	Суп "Шахтерский" со сметаной	250	6	7,6	15,1	152,8	0,1	0,09	128,9	0,07	4,16	45,59	344,4	89,78	39,86	100,3	1,67	9,58	5,99	36,47
235/241	Сложный гарнир	220	4,8	8,5	24,6	194,3	0,13	0,13	146,9	0,07	28,27	171,4	829,7	96,85	44,2	109,3	1,62	30,69	15,32	52,91
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	100	20,2	24,1	1,7	304,8	0,07	0,15	72,6	0	1,32	212,9	216,3	35,69	21,41	180	1,71	26,01	1,47	155,1
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	820	35,2	41	95,5	892,8	0,41	0,42	348,5	0,14	37,75	733,6	1767	275,3	137,1	464,6	6,91	67,24	33,7	248,9
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
335	Пирог печеный с повидлом	100	5,8	7,4	41,8	256,5	0,07	0,08	32,76	0,27	0,12	162,8	103	30,97	10,42	64,14	0,97	23,53	4,66	16,24
	Итого за Полдник	300	11,5	12	50,9	356,7	0,17	0,33	60,22	0,27	1,2	241,8	355	250,6	35,75	227	1,15	42,25	8,32	57,84
	Ужин																			
10	Салат из кукурузы с луком	60	1,2	5,2	6,3	77	0,01	0,03	0,98	0	3,35	196,4	84,14	23,68	7,77	25,99	0,26	0,3	1,54	11,92
180	Гуляш из говядины	90	15,7	16,2	4,2	225,3	0,05	0,11	10,99	0	1,43	102	301,4	19,66	21,97	153,5	2,32	14,53	14,53	58,02
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	Макаронные изделия отварные	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	530	25	23,4	76,1	615,3	0,15	0,17	29,03	0,02	4,8	493,7	467,7	263,5	42,97	242,8	3,72	22,58	20,83	86,42
	Итого за день	2415	95,4	96,7	347,5	2644	1,03	1,35	561,4	0,74	45,31	2504	3144	1363	294,2	1361	16,13	189,7	83,89	448,6
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	5,8	5,7	34,7	213,7	0,09	0,14	34,22	0,07	0,5	275	167,8	133,5	22,41	115,7	1,07	40,73	7,74	19,54
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
Пром.	Банан	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4

	Итого за Завтрак	700	14,4	23,4	128,6	783,5	0,24	0,3	119,8	0,2	20,54	602,2	982,6	240,8	129,7	241,6	4,37	40,83	9,84	24,22
	Второй завтрак																			
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	12,7	12,9	24,2	263,6	0,13	0,23	40,65	0,14	0,72	409,4	300	296,8	46,89	247,1	1,89	12,66	8,74	42,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	2,2	38,9	0,03	0,02	39,44	0	9,9	41,59	124,5	11,52	9,68	20,72	0,44	5,43	1,06	11,51
51	Суп картофельный с рисом	250	5,5	7,1	16,5	151,8	0,09	0,09	154,1	0,06	8,01	301,2	467,7	88,61	29	93,11	1,39	45,28	4,72	45,47
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,2	36,4	226	0,22	0,12	14,34	0,07	0	90,42	222,1	45,76	121,9	183	4,1	14,31	13,35	16,24
209	Шницель из курицы припущенный	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
257	Соус молочный к блюдам	40	1	2	3	33,7	0,02	0,04	9,36	0,03	0,16	41,1	38,89	35,83	3,95	25,57	0,05	6,73	0,69	6,5
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Обед	870	38,8	23,3	117,2	833,1	0,54	0,42	280,7	0,29	56,4	1071	1264	288	241,3	529,4	9,62	89,67	52,89	186,6
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	150	21,9	12,4	31,7	326,4	0,06	0,32	52,25	0,22	0,3	103,5	188	218,8	30,81	266,9	0,69	18,4	13,47	47,94
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	350	22,1	12,4	34,5	338,7	0,06	0,33	52,55	0,22	0,34	104,1	208,6	285,7	34,64	274	1,41	18,4	13,47	47,94
	Ужин																			
4	Салат из белокочанной капусты и моркови	80	1,6	5,1	5	72,3	0,03	0,04	182,5	0	37,93	90,11	267,2	43,15	16,76	30,94	0,57	10,94	12,46	13,25
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
181	Жаркое по-домашнему	170	16,4	16,4	18,6	287,4	0,14	0,17	148,2	0	10,11	163,5	799,9	31,75	44,87	200	3,05	28,12	13,68	92,75
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	515	25,1	26,3	72,4	627,2	0,46	0,56	444,5	0,14	57,75	646,9	1157	278,5	80,48	357,1	4,9	40,02	38,94	110,4
	Итого за день	2705	113,1	98,3	376,9	2846,1	1,43	1,84	938,3	0,99	135,8	2833	3913	1390	533	1649	22,19	201,6	123,9	411,7
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	185	5,3	5,2	25,7	170,9	0,08	0,13	24,81	0,06	0,5	249,9	146,4	128,6	16,03	96,57	0,36	37,49	1,72	24,67
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	620	19,5	14,4	71,1	491,8	0,25	0,39	138,6	1,08	47,53	727,3	479,5	403,8	51,72	306,5	2,93	47,78	24,04	236,5
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здорово»	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром.	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
246	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,12	10,2
45	Суп картофельный с горохом	250	8,9	6,2	18	163,8	0,19	0,1	162,7	0,07	7,1	137,1	457	96,14	37,39	110,6	2,31	22,05	7,51	42,22
240	Картофель отварной в молоке	150	4,5	4,7	26,6	167,2	0,15	0,14	21,84	0,07	10,91	170	692,8	69,29	33,33	109,8	1,18	30,84	1,58	50,84
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соусе	150	21,1	15,2	4,4	239	0,29	0,21	399,4	18,27	1,88	90,53	402,8	49,28	42,72	227,2	0,97	63,39	38,1	505,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	860	39,6	26,6	97,4	788,6	0,76	0,58	1024	18,41	33,89	678,1	2204	281,5	155,4	560	6,33	119	58,23	613,5
	Полдник																			
1	Сосиска в тесте	100	9,6	12,9	25,5	256,2	0,12	0,09	7,65	0,08	0	399,2	139,4	29,65	14,9	107,2	1,29	13,22	2,88	10,13
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	16,4	17,9	36,5	372,4	0,6	0,49	51,65	0,08	1,4	469,2	397,4	245,7	46,9	295,2	1,49	31,22	6,88	50,13
	Ужин																			
233	Икра морковная	80	1,6	5,4	7,4	84,2	0,04	0,04	744	0	3,84	40,95	231,2	21,93	29,56	48,12	0,81	7,42	1,77	37,34
Пром.	Сыр твердый	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,05	39	0,14	0,11	121,5	13,2	132	5,25	75	0,15	0	1,88	0
224	Рис отварной	150	3,7	3,7	37,1	196,1	0,03	0,02	13,5	0,07	0	35,01	46,9	113,1	23,94	73,15	0,49	5,27	4,21	27,64
189	Биточки из говядины	90	16	23,6	9,5	314,9	0,07	0,16	38,53	0,29	0,6	214,9	273,8	47,96	21,79	173,4	2,19	23,4	17,56	62,61
282	Компот из вишни замороженной	200	0,3	0,1	10,9	45,5	0,01	0,01	4,08	0	2,4	6,14	85,19	74,76	9,05	10,44	0,19	0,8	0,04	5,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	585	28,7	37,6	86,4	798,9	0,23	0,31	839,1	0,5	6,95	690,2	727,2	402,7	103,2	431,2	4,94	37,85	36,38	137,1
	Итого за день	2595	109,4	102	308,3	2589,7	1,91	1,93	2093	20,18	90,38	2614	4008	1498	387,5	1716	16,77	246,8	129,1	1065
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
381	Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
112	Каша пшенная молочная жидкая	185	6,4	6,2	30,4	203,2	0,16	0,13	26,16	0,07	0,47	273,3	174,8	126,9	37,23	146,1	0,97	41,81	5,8	28,42
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово-фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	525	19	15,6	114,1	672,9	0,33	0,34	62,37	0,12	1,34	744,7	673,4	354,9	104,8	367	4,1	57,08	21,5	68,65
	Второй завтрак																			
299	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	260	4,7	1,7	35,4	176,6	0,07	0,03	0,3	0	0,04	256,9	75,91	78,37	11,63	46,18	1,45	0	0	0
	Обед																			
31	Салат "Мозайка"	80	2,2	5,4	7,4	86,4	0,05	0,06	303,5	0,18	3,68	64,65	225,4	14,47	17,45	47,48	0,65	8,6	2,37	28,4
50	Суп картофельный с рыбой (Кета)	250	12,1	8	18,6	195,5	0,24	0,16	148,6	8,87	10,14	60,95	727,7	80,7	41,91	164,3	1,35	37,61	19,06	276,1
222	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	3,7	30,5	172,7	0,04	0,03	13,5	0,07	0	151,5	72,66	56,36	17,5	142,1	0,8	20	16,63	0,14
180	Гуляш из говядины	90	15,7	16,2	4,2	225,3	0,05	0,11	10,99	0	1,43	102	301,4	19,66	21,97	153,5	2,32	14,53	14,53	58,02
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16	0	14,8	20	500	34	12	36	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	820	39,4	34,1	105	884,8	0,47	0,43	492,6	9,12	30,05	670,7	1904	218,2	124,4	594,5	6,83	81,7	63,51	367
	Полдник																			
541	Ватрушка с творогом	100	15,6	7,6	41,1	295,6	0,15	0,21	40,66	0,34	0,2	271,4	142,8	105	20,95	169,6	1,05	41,16	12,45	37,31
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153	0,06	0,26	44	0,06	1,8	100	272	242	30	188	0,2	18	4	40
	Итого за Полдник	300	21	12,6	62,7	448,6	0,21	0,47	84,66	0,4	2	371,4	414,8	347	50,95	357,6	1,25	59,16	16,45	77,31
	Ужин																			
28	Салат из отварной свеклы с чесноком	80	1,2	2,9	6,8	58,3	0,01	0,03	0,96	0	3,26	57,59	194,7	28,91	15,75	31,44	1	9,74	2,14	16,13
241	Картофельное пюре	150	3,1	4,1	20,1	129,8	0,12	0,1	18,78	0,07	10,38	308,2	633,4	39,34	28,6	84,32	1,06	48,44	0,78	43,13
178	Голубцы ленивые	107	8,7	8	3,3	120,3	0,03	0,08	9,27	0,04	11,94	87,03	287,7	39,94	18,05	91,8	1,4	13,23	15,83	35,53
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35

	Итого за Ужин	587	17	15,4	68,8	482,8	0,23	0,24	41,01	0,11	25,6	724,6	1193	219,4	77,69	262,1	4,64	72,37	29,67	99,14
	Итого за день	2492	101,1	79,4	386	2665,7	1,31	1,51	680,9	9,75	59,03	2768	4261	1218	369,5	1627	18,27	270,3	131,1	612,1
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
102	Каша вязкая молочная « Дружба »	185	5,8	6,8	26,4	189,6	0,11	0,18	32,38	0,07	0,72	297,3	199,1	163,8	30,51	149,5	0,53	46,16	4,72	37,71
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
	Итого за Завтрак	655	11,5	15,4	80,2	504,3	0,24	0,26	87,38	0,2	20,76	650,9	834,6	277,1	60,74	220,6	6,34	52,08	14,9	62,69
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,7	5,1	4	68,7	0,06	0,03	24,5	0	5,9	176,8	66,01	12,9	11,69	36,28	0,42	0,3	1,93	3,1
43	Свекольник со сметаной	250	7,1	12,4	16,5	205,4	0,07	0,14	282,8	0,34	6,83	140,2	480,8	113,4	34,53	116,5	2,07	24,33	8,53	57,8
238	Картофель жаренный из отварного	150	3,2	5,9	25,1	166,2	0,15	0,09	3,05	0	13,56	580,1	799,2	23,54	34,29	86,91	1,38	86,48	0,45	50,85
209	Котлета из курицы припущенная	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	800	33,6	28,8	89,6	751,2	0,42	0,4	398,4	0,47	27,18	1337	1909	279,6	166,6	447	6,65	127,2	39,12	210,8
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
Пром.	Батон нарезной	60	4,5	1,7	30,8	157	0,07	0,02	0	0	0	256,2	55,2	11,4	7,8	39	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	300	12,8	6,8	53,3	325,5	0,24	0,3	27,46	0	1,08	579,2	405,3	245,1	51,93	265,1	2,46	18,72	16,02	41,6
	Ужин																			
1	Винегрет овощной	70	1	5,4	5,4	74,1	0,03	0,02	132,5	0	4,28	143,7	179,8	18,67	13,09	28,33	0,53	6,74	1,69	18,06
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	5,2	36,4	226	0,22	0,12	14,34	0,07	0	90,42	222,1	45,76	121,9	183	4,1	14,31	13,35	16,24
210	Филе курица в соусе с томатами	90	16,9	5,9	3,5	134,6	0,05	0,06	96,63	0,08	1,57	95,55	238,3	26,19	60,18	123,4	1,12	13,26	15,57	100,2
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Ужин	570	30,8	17	102,1	684,6	0,58	0,49	318,3	0,15	15,45	629,1	696,2	161,3	203,5	373,7	6,43	36,23	40,09	143,2
	Итого за день	2595	96,9	77,4	343,3	2455,6	1,54	1,53	855,2	0,96	64,55	3556	3946	1159	499,2	1430	23,42	235,2	116	462,6
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	185	5,8	6,8	23,4	177,5	0,14	0,14	26,17	0,07	0,5	279,6	198,9	138,5	39,09	159	1,04	41,86	8,6	42,02
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
296	Чай"Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211	0,1	0,03	0	0	0	449,1	83,7	18	12,6	58,5	0,99	2,88	14,22	13,05
	Итого за Завтрак	510	17,5	24,3	70,7	571,6	0,25	0,26	146	0,46	0,68	893,6	325,4	403	62,52	329,2	2,98	44,74	25,47	55,49
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0

	Обед																			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,1	8,1	12	141,4	0,05	0,07	179,7	0	9,36	172,9	376,8	106,5	28,69	82,08	1,54	26,75	7,74	38,63
192	Печень говяжья по-строгановски	90	14,5	9	8,3	171,7	0,19	1,43	4229	0,07	11,4	158,3	242,1	36,18	20,77	241,3	5,09	19,2	23,28	198,2
283	Компот из сухофрукта	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	150	5,4	1,8	33,7	172,8	0,06	0,02	5,06	0,02	0	45,54	54,08	115,9	7,34	40,32	0,74	6,79	0,02	12,13
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	740	29	19,3	92,6	660,3	0,37	1,55	4426	0,09	20,78	648,5	750	369,8	72,09	418,3	8,55	53,7	41,96	253,3
	Полдник																			
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Повидло яблочное	50	0,2	0	32,5	130,8	0,01	0,01	0	0	0,25	0,5	64,5	7	3,5	4,5	0,65	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Полдник	300	5,1	1,3	60,4	274,1	0,1	0,1	5,58	0	0,5	288,1	210,6	113,8	25,8	94,1	2,52	4,56	11,62	12,35
	Ужин																			
235/241	Сложный гарнир	220	4,8	8,5	24,6	194,3	0,13	0,13	146,9	0,07	28,27	171,4	829,7	96,85	44,2	109,3	1,62	30,69	15,32	52,91
209	Биточек из курицы припущенный	90	17	4,9	8,7	146,7	0,06	0,08	18,06	0,13	0,57	165,5	201,1	30,05	54,2	130,8	1,1	15,12	17,29	94,66
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Ужин	570	27	14,1	77,9	547	0,27	0,28	263	0,2	108,8	638,1	1095	208,1	109,8	282,1	3,92	47,73	42,09	156,3
	Итого за день	2320	79,2	59	334,6	2187,4	1,03	2,27	4940	0,75	142,8	2480	2685	1105	294,2	1154	18,37	154,7	121,1	477,4
	Воскресенье, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
108	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,7	6	34,4	214,4	0,09	0,14	35,14	0,07	0,51	294,1	166,9	133,9	22,17	115,1	1,04	43,35	7,58	19,61
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,02	0	0	0	299,4	55,8	12	8,4	39	0,66	1,92	9,48	8,7
	Итого за Завтрак	540	25,6	35,5	73,6	715,7	0,29	0,63	267	1,4	1,73	878,3	544,9	565,8	67,08	489,8	2,99	71,99	34,23	92,47
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
	Обед																			
51	Суп картофельный с рисом	250	5,5	7,1	16,5	151,8	0,09	0,09	154,1	0,06	8,01	301,2	467,7	88,61	29	93,11	1,39	45,28	4,72	45,47
214	Рагу из птицы с овощами	200	16,7	20,3	17,6	319,9	0,14	0,17	291	0	10,72	169,6	667,9	42,46	43,83	187,5	2,25	25,39	15,14	153,6
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	700	25,8	27,8	71,9	641,5	0,31	0,3	445,1	0,06	19,93	755	1372	227,1	103,4	351,3	5,68	71,63	30,78	203,4
	Полдник																			
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	10	11,1	64,4	397,8	0,13	0,21	42,12	0,27	0,73	57,14	269,5	209	28,66	157,9	2,03	13,28	7,5	40,24
	Ужин																			
239	Картофель отварной	150	3	5,7	23,5	157,2	0,14	0,1	24,44	0,1	12,64	65,76	746,9	124	31,65	81,95	1,26	15,9	0,49	47,62
171	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе(м)	150	17,4	10,6	4,4	182,3	0,11	0,13	379,1	0,23	1,56	72,59	471,3	67,93	65,64	259,9	1,14	170,9	40,98	787,3
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8

Пром.	Хлеб пшеничный	51	3,9	0,4	25,1	119,5	0,06	0,02	0	0	0	254,5	47,43	10,2	7,14	33,15	0,56	1,63	8,06	7,4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	0,07	0,03	0	0	0	244	98	14	18,8	63,2	1,56	0	12,36	0
	Итого за Ужин	591	27,2	17,3	73	555,3	0,38	0,29	403,9	0,33	15,52	638,2	1395	286	127,9	446,9	5,29	188,4	61,92	843,1
	Итого за день	2371	89,2	92,1	315,5	2446,7	1,15	1,45	1158	2,06	41,91	2361	3882	1328	345	1470	16,79	345,3	134,4	1179
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг

Утверждаю
Директор МАОУ КШИ №12
О.Л.Дюкова

№ рецеп	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углево г	Энергет ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Масло сливочное	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
Пром.	Сыр твердый	200	11,5	10,7	46,3	327,6	0,09	0,07	50,3	0,28	0,05	174,7	88,95	264,7	15,66	136,8	1,18	9,08	2,09	16,78
421	Макароны запеченные с сыром	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
298	Чай с сахаром и молоком	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	485	21,1	28,8	74,4	641,7	0,19	0,24	175,4	0,67	0,44	626,5	257,1	551,1	44,96	330,9	3,28	13,64	16,36	29,55
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
381	Хлеб с повидлом и маслом	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299	Чай черный с сахаром	255	2,1	3	34,1	172,8	0,03	0,03	17,98	0,05	0,18	119,2	79,29	76,48	9,06	26,16	1,35	0,75	3,76	3,53
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	50	0,8	2,6	3,4	40,1	0,02	0,02	251,5	0	15,89	9,62	150,1	21,3	10,77	17,86	0,52	1,79	4,73	10,9
2	Салат "Витаминный"	200	5,8	6,4	14,9	140,2	0,08	0,07	117,4	0,05	5,26	62,88	346	61,51	19,77	74,12	1	10,88	4,01	53,45
47	Суп картофельный с вермишелью(курица)	150	14	14,6	36,6	333,4	0,07	0,1	235	0	1,18	110,7	268,4	16,8	42,45	178,4	2,07	16,6	13,81	75,55
193	Плов из отварной говядины	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	650	24,2	24	103,7	727,5	0,45	0,49	678,8	0,05	31,93	454,9	841,5	171,3	86,59	321,4	4,72	30,23	33,47	144,3
	Итого за Обед																			
	Полдник	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
288	Молоко кипяченое	100	8,4	9,8	50,2	322,7	0,07	0,2	42,73	0,32	0,22	56,99	193,9	133,1	20,93	136,8	0,73	7,74	4,7	32,61
274	Манник со сгущенным молоком 8,5%	300	14,1	14,4	59,3	422,9	0,17	0,45	70,19	0,32	1,3	136	445,9	352,7	46,26	299,7	0,91	26,46	8,36	74,21
	Итого за Полдник																			
	Ужин	50	1,3	3,4	4,6	54	0,03	0,04	189,7	0,11	2,3	40,41	140,9	9,05	10,91	29,68	0,41	5,38	1,48	17,75
31	Салат "Мозайка"	110	13	7,4	12,2	167,4	0,09	0,08	98,62	0	6,91	103,9	503,2	16,11	57,49	121,9	1,39	17,58	11,33	94,26
181к	Жаркое по-домашнему(курица)	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
Пром.	Сок персиковый	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	410	18,5	11,2	71,3	460,3	0,23	0,23	388,3	0,11	21,21	428	1025	48,16	106	232,7	3,31	27,92	23,73	116,4
	Итого за Ужин	2100	80	81,4	342,8	2425,2	1,07	1,44	1331	1,2	55,06	1765	2649	1200	292,9	1211	13,57	99	85,68	367,9
	Итого за день																			
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Масло сливочное	155	3,8	4,6	23,2	149,6	0,05	0,11	21,93	0,05	0,42	230,4	118,1	106,2	20,13	95,12	0,31	34,59	3,23	27,93
114	Каша рисовая молочная жидкая	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299	Чай зеленый с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Яблоко																			

		30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	500	6,8	16,8	53,2	390,8	0,11	0,17	94,43	0,25	10,46	387,4	449	198,5	36,86	137,3	3,63	36,59	3,68	36,35
	Итого за Завтрак																	0	0	0
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
		50	1	4,3	5,3	64,2	0,01	0,02	0,82	0	2,79	163,7	70,12	19,73	6,48	21,66	0,21	0,25	1,28	9,93
10	Салат из кукурузы с луком	200	4,1	6,5	9,6	113,1	0,04	0,06	143,8	0	7,49	138,3	301,4	85,19	22,95	65,66	1,23	21,4	6,19	30,91
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	130	2,6	4,9	20,4	136,2	0,12	0,08	21,18	0,09	10,95	56,99	647,3	107,5	27,43	71,02	1,09	13,78	0,42	41,27
239	Картофель отварной	80	12,9	8	7,4	152,6	0,17	1,27	3759	0,06	10,13	140,7	215,2	32,16	18,46	214,5	4,52	17,07	20,69	176,1
192	Печень говяжья по-строгановски	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
283	Компот из сухофруктов	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	740	25,4	31,8	97,7	779	0,41	1,48	3937	0,15	31,38	778,3	1351	366,3	102,3	448,1	8,86	53,46	39,5	262,6
	Итого за Обед																			
	Полдник																			
		50	4,5	5,8	24,6	168,7	0,05	0,05	14,65	0,1	0,05	10,53	65,89	26,25	7,8	48,88	0,48	2,65	2,89	12,8
333	Калач сдобный	180	4,9	4,5	19,4	137,7	0,05	0,23	39,6	0,05	1,62	90	244,8	217,8	27	169,2	0,18	16,2	3,6	36
Пром.	Снежок 2.5%	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
Пром.	Яблоко	330	9,8	10,7	53,8	350,8	0,13	0,3	59,25	0,15	11,67	126,5	588,7	260,1	43,8	229,1	2,86	20,85	6,79	56,8
	Итого за Полдник																			
	Ужин																			
		20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
Пром.	Сыр твердый	130	7,2	4,5	31,6	195,9	0,19	0,1	12,43	0,06	0	78,37	192,4	39,66	105,6	158,6	3,55	12,4	11,57	14,07
219	Каша гречневая рассыпчатая	80	7,6	9,4	9,4	152,2	0,04	0,05	28,8	0,02	1,58	19,4	177,1	12,96	15,31	83,01	1,2	3,35	8,22	32,32
202	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	480	23,5	20,5	76,7	585,5	0,32	0,27	138,7	0,27	39,48	541	569,5	298,9	146,3	398,2	7,16	17,59	33,33	54,26
Пром.	Хлеб пшеничный	2320	73,7	89,2	299,5	2296,1	1,03	2,3	4253	0,96	93,07	2193	3059	1320	345,7	1337	24,05	129,5	89,12	414,4
	Итого за Ужин																			
	Итого за день																			
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,4	5,7	17,1	141,3	0,09	0,17	28,71	0,05	0,71	122,2	183,4	162,5	18,95	120,5	0,35	22	2,45	31,17
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	580	10,4	13,7	54,3	381,9	0,23	0,26	86,11	0,18	47,63	411,1	480,8	289,7	50,41	203,7	2,37	23,33	13,62	217
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здоровье»	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
42	Рассольник ленинградский со сметаной	200	4,6	5,7	13,1	121,9	0,07	0,07	142	0,05	6,56	180,2	402,5	69,79	25,13	82,52	1,16	8,34	4,2	33,76
353	Соус "Балоньеизе" (мясной фарш с луком)	90	14,2	14,6	4,4	205,5	0,05	0,1	125,3	0	1,46	119,8	286,8	14,07	22,88	142,8	2,11	17,16	13,09	57,52
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки" отварные(макароны)	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	670	27,1	22,3	84,5	646,9	0,26	0,23	271,6	0,07	9,22	623,6	972,7	280,4	84,94	330,9	5,95	32,34	28,22	106,1
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	75	11	6,2	15,9	163,2	0,03	0,16	26,12	0,11	0,15	51,75	93,98	109,4	15,4	133,4	0,34	9,2	6,73	23,97
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	275	11,2	6,2	18,7	175,5	0,03	0,17	26,42	0,11	0,19	52,4	114,6	176,3	19,23	140,6	1,06	9,2	6,73	23,97
	Ужин																			
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
224/01	Рис отварной с икрой кабачковой	160	3,7	5,4	34,8	202,5	0,03	0,03	36,48	0,06	0,75	173	111,4	110,1	24,76	73,6	0,6	4,81	3,74	25,93
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	80	20,1	23,2	1,3	294,1	0,07	0,15	68,6	0	1,21	211,6	208,9	30,63	20,64	176,3	1,69	25,64	1,15	153,9
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	530	33,2	33	83,3	763,3	0,23	0,43	601,5	0,94	9,96	701	933,7	213,1	83,18	403,8	4,67	39,41	26,62	206,1
	Итого за день	2285	87,1	80,7	257,7	2105,6	0,82	1,25	1025	1,41	67,61	1837	2702	1124	268	1202	15,13	115,2	78,78	581,1
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
132	Омлет натуральный	200	13,4	16,3	5,6	223,1	0,1	0,45	170,8	2	0,59	220,1	240,1	164,7	22,92	235,2	1,99	39,46	25,31	70,32
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0

		510	23,2	11,9	65	460	0,26	0,25	567,2	0,18	12,22	720,1	1233	174,3	122,8	295,1	4,08	61,9	27,95	148,4
	Итого за Ужин	2200	103,4	81,7	299,1	2344,6	2,03	2,36	1267	2,98	39,99	2733	3505	1565	392,4	1712	17,59	217,4	115,9	449,9
	Итого за день																			
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Масло сливочное	155	4,8	5,7	19,6	148,7	0,12	0,12	21,93	0,05	0,42	234,3	166,6	116	32,75	133,2	0,87	35,07	7,21	35,21
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299	Чай зеленый с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Банан	600	10,4	18,5	81,8	534,5	0,23	0,26	129,4	0,25	20,46	427,3	915,4	208,3	124,5	220,4	3,19	35,17	9,36	40,03
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
Пром.	Сыр твердый	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
270	Какао с молоком	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	250	11,6	9,6	25,5	235,2	0,11	0,23	69,25	0,19	0,82	361,6	265,8	349,6	45,52	249,8	1,61	12,66	10,16	42,6
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	50	0,7	3,8	3,8	53	0,02	0,02	94,62	0	3,06	102,6	128,5	13,33	9,35	20,24	0,38	4,81	1,2	12,9
1	Винегрет овощной	200	4,6	7,9	11,9	137,2	0,07	0,07	166,3	0,05	10,46	308,9	456,6	89,61	26,56	76,7	1,13	8,04	3,63	47,51
63	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	130	2,8	5,1	21,8	144	0,13	0,08	2,64	0	11,75	502,8	692,7	20,4	29,72	75,32	1,19	74,95	0,39	44,07
238	Картофель жаренный из отварного	80	10,6	5,9	8,6	130	0,14	0,11	19,77	7,78	0,54	116,8	174,4	27,76	17,99	112,6	0,62	29,6	19,74	210,9
161	Котлеты или биточки рыбные(кета)	30	0,4	2,5	1	27,9	0	0,01	11,66	0,01	0,02	26,73	15,39	17,22	1,29	8,64	0,04	4,36	0,1	2,29
263	Соус сметанный	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
283	Компот из сухофруктов	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	740	23,1	25,6	85,7	666,5	0,43	0,32	307	7,84	25,85	1330	1545	279,5	100,2	348	4,54	122,7	35,98	322,1
	Итого за Обед																			
	Полдник	50	1	2,8	4,8	48,1	0,01	0,01	14,66	0	2,89	31,32	157,6	15,33	12,14	23,74	0,67	5,09	1,7	9,08
233	Икра свекольная.	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299	Чай черный с сахаром	45	5,4	4,1	13,4	112,3	0,03	0,04	23,4	0,14	0,04	206,1	34,11	121,4	8,22	82,22	0,42	0,96	5,82	4,35
7	Хлеб с горячим сыром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	325	8,9	7,1	37,6	250,3	0,07	0,07	38,36	0,14	2,97	387,8	240,3	209,7	28,39	132,6	2,15	7,01	12,26	17,78
	Итого за Полдник																			
	Ужин	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
209	Шницель из курицы припущенный	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
289	Напиток из шиповника	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
227	Макаронные изделия отварные	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	460	23,8	6,7	73,5	450,3	0,19	0,17	118,4	0,14	80,5	466	309,5	209,4	70,61	204,5	3,26	21,16	26,19	98,2
	Итого за Ужин	2375	77,8	67,5	304,1	2136,8	1,03	1,05	662,4	8,56	130,6	2972	3276	1257	369,2	1155	14,75	198,7	93,95	520,7
	Итого за день																			
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Масло сливочное	155	4,5	4,5	26,9	165,6	0,07	0,11	26,52	0,05	0,39	213,1	130	103,5	17,37	89,68	0,83	31,57	5,99	15,14
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
294	Чай с сахаром и лимоном	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	400	7,2	15,7	48,5	363	0,1	0,15	94,42	0,25	1,71	366,4	194	182,9	26,23	122,4	1,96	32,54	10,91	20,71
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак																			

288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	7,5	7,5	16,8	164,4	0,12	0,29	53,96	0,11	1,17	89,71	293,6	238,4	32,26	190,8	0,59	20,59	5,49	49,44
	Обед																			
51	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,5	6,1	10,1	112,9	0,06	0,05	127,8	0,05	7,7	38,48	233,8	83,15	20,88	66,51	0,85	7,06	7,39	41,6
222	Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	3,2	26,4	149,7	0,04	0,02	11,7	0,06	0	131,3	62,97	48,84	15,16	123,2	0,7	17,33	14,41	0,12
162	Котлеты рыбные "Любительские" (минтай)	80	10,5	4,3	8,2	113,3	0,07	0,1	222,3	0,3	0,74	136,9	255,7	40,49	36,61	152,9	0,94	91,29	24,29	389,9
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	660	22,6	14	70,8	500	0,24	0,21	362,1	0,41	8,48	579	650,1	252,5	90,08	400,8	4,33	116,6	57,01	436
	Полдник																			
107	Каша манная молочная жидкая	155	4,4	4,4	21,6	143,2	0,06	0,11	20,79	0,05	0,42	209,4	122,7	107,8	13,43	80,91	0,3	31,41	1,44	20,67
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Полдник	385	6,9	4,6	39,2	225,8	0,09	0,13	21,09	0,05	0,46	359,7	171,2	180,7	21,46	107,6	1,35	32,37	6,18	25,02
	Ужин																			
239/229	Картофель отварной с кукурузой	150	3,1	4,9	22,8	148	0,12	0,08	20,95	0,09	10,83	56,36	640,2	106,3	27,13	70,24	1,08	13,63	0,42	40,82
191	Мясо тушеное.	80	13,3	13,9	2,3	187,4	0,04	0,09	43,22	0	0,82	96,13	243,4	15,64	18,13	128,3	1,9	13,55	11,65	49,31
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	480	21	19,4	66,8	526,5	0,25	0,22	64,17	0,09	15,65	436,2	1200	149	66,86	263,6	6,89	28,14	22,99	94,48
	Итого за день	2155	65,2	61,2	242,1	1779,7	0,8	1	595,7	0,91	27,47	1831	2509	1003	236,9	1085	15,12	230,3	102,6	625,6
	Воскресенье, 1 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
115	Каша ячневая молочная вязкая	155	5,2	4,7	27,1	171,8	0,1	0,12	21,26	0,05	0,39	156,2	149,6	120,8	23,84	160,4	0,62	23,54	12,48	45,36
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,01	0	0	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	435	8	19,4	61,8	454,2	0,13	0,17	111,6	0,31	0,58	309,9	242,8	202,6	33,97	195,8	2,09	24,5	17,42	50,27
	Второй завтрак																			
294	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	67,97	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Второй завтрак	220	1,6	0,3	13,3	62,2	0,04	0,03	0,4	0	1,32	123,4	80,58	74,97	14,06	40,31	1,55	0,01	6,21	0,8
	Обед																			
72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,5	7	15	144,9	0,09	0,06	121	0,61	8,65	206,2	513,8	64,9	27,01	95,68	1,02	31,38	6,99	121
114	Голень куриная в сливочном соусе	80	20	23,2	0,9	292,1	0,06	0,15	68,6	0	1,15	211,4	205,6	28,26	20,24	175	1,67	25,5	0,86	153,7
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
227	"Спиральки" отварные (макароны)	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	660	33,8	32,2	82,9	756,5	0,29	0,27	194	0,63	11	741,2	1003	289,7	84,18	376,3	5,37	63,72	18,78	289,6
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	15,5	15,7	73,4	496,6	0,23	0,45	69,28	0,27	1,77	135,6	501	361,8	50,16	313,6	1,5	32	11,16	81,84

	Ужин	50	1	3,3	4,6	52,6	0,02	0,03	465	0	2,4	25,59	144,5	13,7	18,48	30,08	0,51	4,64	1,1	23,34
233	Икра морковная	130	2,7	3,6	17,4	112,5	0,11	0,09	16,28	0,06	9	267,1	549	34,1	24,79	73,07	0,92	41,98	0,67	37,38
241	Картофельное пюре	120	16,9	12,2	3,5	191,2	0,23	0,17	319,5	14,62	1,5	72,42	322,2	39,42	34,17	181,8	0,77	50,71	30,48	404,7
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соу	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
298	Чай с сахаром и молоком	30	2	0,4	10	51,2	0,05	0,02	0	0	0	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	9,27	0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	6,32	5,8
Пром.	Хлеб пшеничный	570	26,9	20,7	61,6	540,1	0,47	0,38	806,4	14,68	13,15	763,6	1196	199,5	105,8	396,8	4,57	102,2	48,54	479,2
	Итого за Ужин	2225	85,8	88,3	293	2309,6	1,16	1,3	1182	15,89	27,82	2074	3023	1129	288,2	1323	15,08	222,4	102,1	901,7
	Итого за день																			
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	155	4,4	4,7	26,6	166,2	0,07	0,11	27,24	0,05	0,39	228	129,4	103,8	17,18	89,18	0,81	33,6	5,88	15,2
108	Каша молочная кукурузная жидкая	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
Пром.	Сыр твердый	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299	Чай черный с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	435	13,8	11,7	61,4	406,3	0,14	0,2	79,54	0,24	0,57	668,4	223,2	358,5	36,11	235,4	2,43	34,56	13,12	19,55
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
381	Хлеб с повидлом и маслом	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
287	Кофейный напиток из цикория с молоком	255	6,4	6,5	40,4	246,2	0,1	0,19	36,21	0,05	0,87	172	265,9	179,3	33,37	145,7	1,33	13,35	6,22	31,53
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед	200	4,8	6,1	12	122,2	0,08	0,07	103,1	0,05	3,32	36,47	275,5	71,82	31,89	80,22	1,33	7,66	4,79	29,18
51	Суп "Шахтерский" со сметаной	150	3,3	5,8	16,8	132,4	0,09	0,09	100,2	0,04	19,28	116,9	565,7	66,04	30,14	74,51	1,1	20,93	10,44	36,08
235/241	Сложный гарнир	80	20,1	23,2	1,3	294,1	0,07	0,15	68,6	0	1,21	211,6	208,9	30,63	20,64	176,3	1,69	25,64	1,15	153,9
114	Голень куриная с чесноком в сливочном соусе	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром.	Сок виноградный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	680	32,4	35,9	84,2	789,6	0,35	0,36	271,9	0,09	27,81	668,6	1427	221,5	114,3	406,1	6,03	55,19	27,3	223,5
	Итого за Обед																			
	Полдник	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
288	Молоко кипяченое	50	2,9	3,7	20,9	128,3	0,03	0,04	16,38	0,14	0,06	81,39	51,5	15,48	5,21	32,07	0,48	11,77	2,33	8,12
335	Пирог печеный с повидлом	250	8,6	8,3	30	228,5	0,13	0,29	43,84	0,14	1,14	160,4	303,6	235,1	30,54	194,9	0,66	30,49	5,99	49,72
	Итого за Полдник																			
	Ужин	50	1	4,3	5,3	64,2	0,01	0,02	0,82	0	2,79	163,7	70,12	19,73	6,48	21,66	0,21	0,25	1,28	9,93
10	Салат из кукурузы с луком	80	14	14,4	3,8	200,3	0,04	0,1	9,76	0	1,27	90,64	267,9	17,48	19,53	136,5	2,06	12,92	12,92	51,58
180	Гуляш из говядины	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
283	Компот из сухофруктов	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
227	Макаронные изделия отварные	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	490	22,4	20,5	70,2	554,4	0,14	0,15	26,97	0,02	4,08	443,5	413	241,9	38,26	216	3,31	20,01	18,95	76,37
	Итого за Ужин	2110	83,6	82,9	286,2	2225	0,86	1,19	458,5	0,54	34,47	2113	2633	1236	252,6	1198	13,76	153,6	71,58	400,6
	Итого за день																			
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
Пром.	Масло сливочное	155	4,5	4,5	26,9	165,6	0,07	0,11	26,52	0,05	0,39	213,1	130	103,5	17,37	89,68	0,83	31,57	5,99	15,14
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
299	Чай зеленый с сахаром	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
Пром.	Батон нарезной																			

		200	3	1	42	189	0,08	0,1	40	0	20	62	696	16	84	56	1,2	0,1	2	4,4
Пром.	Банан	30	0,8	7,7	16,4	138,5	0	0,02	0,6	0	0	6,9	39,9	10,5	11,7	20,7	0,63	0	0	0
Пром.	Конфеты с шоколадно-кремовыми корпусами	630	10,9	25	105,5	689,9	0,18	0,27	134,6	0,25	20,43	413	918,7	206,3	120,8	197,6	3,78	31,67	8,14	19,96
	Итого за Завтрак																			
	Второй завтрак																			
270	Какао с молоком	200	4,7	3,5	10,7	93,2	0,07	0,16	17,25	0	0,68	49,93	220,3	167,6	34,32	130,3	1,08	11,7	2,92	38,25
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	12,7	12,9	24,2	263,6	0,13	0,23	40,65	0,14	0,72	409,4	300	296,8	46,89	247,1	1,89	12,66	8,74	42,6
	Обед																			
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,6	1,8	32,4	0,02	0,02	32,87	0	8,25	34,66	103,7	9,6	8,07	17,26	0,37	4,53	0,88	9,59
51	Суп картофельный с рисом	200	4,4	5,7	13,2	121,4	0,07	0,07	123,3	0,05	6,41	241	374,2	70,89	23,2	74,49	1,11	36,22	3,78	36,38
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	4,5	31,6	195,9	0,19	0,1	12,43	0,06	0	78,37	192,4	39,66	105,6	158,6	3,55	12,4	11,57	14,07
209	Шницель из курицы припущенный	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
257	Соус молочный к блюдам	30	0,8	1,5	2,2	25,2	0,01	0,03	7,02	0,02	0,12	30,82	29,17	26,87	2,96	19,18	0,04	5,05	0,52	4,87
289/11	Компот из свежих яблок и шиповника	200	0,5	0,3	14,2	61,2	0,01	0,03	45,44	0	37,76	9,5	105,4	57,27	4,78	5,54	1,1	0,88	0,12	3,52
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	740	31,9	19,5	92,2	671,3	0,42	0,35	237	0,25	53,04	819,1	1059	244,1	205,9	441,7	8,25	74,36	43,05	156,1
	Полдник																			
155	Сырники из творога запеченные со сгущенным	75	11	6,2	15,9	163,2	0,03	0,16	26,12	0,11	0,15	51,75	93,98	109,4	15,4	133,4	0,34	9,2	6,73	23,97
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
	Итого за Полдник	275	11,2	6,2	18,7	175,5	0,03	0,17	26,42	0,11	0,19	52,4	114,6	176,3	19,23	140,6	1,06	9,2	6,73	23,97
	Ужин																			
4	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	1,2	3,8	3,8	54,3	0,02	0,03	136,9	0	28,45	67,58	200,4	32,36	12,57	23,21	0,43	8,21	9,34	9,94
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
181	Жаркое по-домашнему	110	10,6	10,6	12	186	0,09	0,11	95,86	0	6,54	105,8	517,6	20,54	29,03	129,4	1,97	18,19	8,85	60,01
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	440	20	20,7	64,6	525,8	0,4	0,5	359,6	0,19	44,73	607,2	812,7	300,5	62,2	303,7	3,73	27,36	31,61	74,3
	Итого за день	2355	86,7	84,3	305,2	2326,1	1,16	1,52	798,3	0,94	119,1	2301	3205	1224	455	1331	18,71	155,3	98,27	317
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак																			
107	Каша манная молочная жидкая	155	4,4	4,4	21,6	143,2	0,06	0,11	20,79	0,05	0,42	209,4	122,7	107,8	13,43	80,91	0,3	31,41	1,44	20,67
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Мандарин	120	1	0,2	9	42	0,07	0,04	12	0	45,6	14,4	186	42	13,2	20,4	0,12	0,36	0,12	180,4
	Итого за Завтрак	565	17,4	14,8	52,3	411,8	0,19	0,37	147,6	1,12	47,48	577,6	432,2	420,9	46,67	296,3	2,59	40,74	19,64	228,2
	Второй завтрак																			
286	Кофейный напиток злаковый на молоке «Здо»	200	3,4	2,6	9,2	73,8	0,05	0,12	13,25	0	0,52	38,33	158,9	146	23,27	95,4	0,67	9	1,76	20
Пром	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	5,2	5,5	16,9	138	0,07	0,16	39,75	0,11	0,61	49	200,4	164,8	30,2	123,4	1,08	10,87	3,59	27,84
	Обед																			
246	Огурцы свежие	50	0,4	0,1	1,3	7,1	0,02	0,02	5	0	5	4	70,5	11,5	7	21	0,3	1,5	0,1	8,5
45	Суп картофельный с горохом	200	7,1	5	14,4	131,1	0,15	0,08	130,2	0,05	5,68	109,7	365,6	76,91	29,91	88,52	1,85	17,64	6,01	33,77
240	Картофель отварной в молоке	130	3,9	4,1	23,1	144,9	0,13	0,12	18,93	0,06	9,46	147,3	600,4	60,05	28,89	95,2	1,03	26,73	1,37	44,06
171	Рыба, запеченная с овощами в сметанном соу	120	16,9	12,2	3,5	191,2	0,23	0,17	319,5	14,62	1,5	72,42	322,2	39,42	34,17	181,8	0,77	50,71	30,48	404,7

		200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0
Пром.	Сок абрикосовый	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб ржаной	750	32,9	21,8	89,2	684,4	0,64	0,5	907,6	14,73	29,64	609,1	1926	240,9	133,6	473,6	5,46	97,54	48,88	495,4
	Итого за Обед																			
	Полдник																			
	1 Сосиска в тесте	100	9,6	12,9	25,5	256,2	0,12	0,09	7,65	0,08	0	399,2	139,4	29,65	14,9	107,2	1,29	13,22	2,88	10,13
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6,1	4,5	9,9	104,6	0,43	0,36	39,6	0	1,26	63	232,2	194,4	28,8	169,2	0,18	16,2	3,6	36
	Итого за Полдник	280	15,7	17,4	35,4	360,8	0,55	0,45	47,25	0,08	1,26	462,2	371,6	224,1	43,7	276,4	1,47	29,42	6,48	46,13
	Ужин																			
	233 Икра морковная	50	1	3,3	4,6	52,6	0,02	0,03	465	0	2,4	25,59	144,5	13,7	18,48	30,08	0,51	4,64	1,1	23,34
Пром.	Сыр твердый	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,25	0
	224 Рис отварной	130	3,2	3,2	32,1	169,9	0,03	0,02	11,7	0,06	0	30,34	40,65	97,98	20,75	63,39	0,42	4,56	3,65	23,95
	189 Биточки из говядины	80	14,2	21	8,5	279,9	0,06	0,15	34,25	0,25	0,54	191	243,4	42,63	19,37	154,1	1,95	20,8	15,61	55,65
	282 Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	520	24,3	30,9	83	708	0,19	0,27	537	0,41	4,21	612,1	673,7	338,4	92,67	368,3	5,02	30,96	32,53	107,3
	Итого за день	2345	95,5	90,4	276,8	2303	1,64	1,75	1679	16,45	83,2	2310	3604	1389	346,8	1538	15,62	209,5	111,1	904,8
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак																			
	381 Хлеб с повидлом и маслом	55	1,9	3	29,5	153,2	0,03	0,02	17,68	0,05	0,14	118,5	58,58	9,51	5,23	18,98	0,62	0,75	3,76	3,53
	112 Каша пшенная молочная жидкая	155	5,4	5,2	25,4	170,3	0,13	0,11	21,92	0,05	0,4	229	146,4	106,3	31,19	122,4	0,81	35,03	4,86	23,81
	287 Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,5	3,5	10,9	93	0,07	0,17	18,53	0	0,73	53,53	207,4	169,8	28,14	126,7	0,71	12,6	2,46	28
Пром.	Батончик орехово- фруктовый	25	1,6	2,4	13,8	82,9	0	0	0	0	0	0	176,9	36,73	25,75	36,25	1,14	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	465	15,7	14,3	94,4	569,7	0,26	0,31	58,13	0,1	1,27	550,7	617,1	328,3	94,51	323,8	3,61	49,34	15,82	59,69
	Второй завтрак																			
	299 Чай черный с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	230	2,5	0,9	20	98,1	0,03	0,02	0,3	0	0,04	128,8	48,31	72,67	7,73	26,68	1,09	0	0	0
	Обед																			
	31 Салат "Мозайка"	50	1,3	3,4	4,6	54	0,03	0,04	189,7	0,11	2,3	40,41	140,9	9,05	10,91	29,68	0,41	5,38	1,48	17,75
	50 Суп картофельный с рыбой (Кета)	200	9,7	6,4	14,9	156,4	0,19	0,13	118,9	7,09	8,11	48,76	582,1	64,56	33,53	131,4	1,08	30,09	15,25	220,9
	222 Каша перловая рассыпчатая	130	3,8	3,2	26,4	149,7	0,04	0,02	11,7	0,06	0	131,3	62,97	48,84	15,16	123,2	0,7	17,33	14,41	0,12
	180 Гуляш из говядины	80	14	14,4	3,8	200,3	0,04	0,1	9,76	0	1,27	90,64	267,9	17,48	19,53	136,5	2,06	12,92	12,92	51,58
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	0,04	16	0	14,8	20	500	34	12	36	0,6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	710	33,8	28,2	94	765,3	0,39	0,36	346	7,26	26,48	602,8	1631	186,9	104,7	507,8	5,96	66,68	54,98	294,7
	Полдник																			
	541 Ватрушка с творогом	60	9,4	4,6	24,3	176,3	0,09	0,13	24,61	0,2	0,12	154	85,43	62,84	12,54	101,6	0,63	23,49	7,47	22,38
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	0,05	0,23	39,6	0,05	1,62	90	244,8	217,8	27	169,2	0,18	16,2	3,6	36
	Итого за Полдник	240	14,3	9,1	43,7	314	0,14	0,36	64,21	0,25	1,74	244	330,2	280,6	39,54	270,8	0,81	39,69	11,07	58,38
	Ужин																			
	28 Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,9	2,2	5,1	43,7	0,01	0,02	0,72	0	2,45	43,2	146	21,68	11,81	23,58	0,75	7,31	1,61	12,1
	241 Картофельное пюре	130	2,7	3,6	17,4	112,5	0,11	0,09	16,28	0,06	9	267,1	549	34,1	24,79	73,07	0,92	41,98	0,67	37,38
	178 Голубцы ленивые	80	6,5	6	2,4	89,9	0,03	0,06	6,93	0,03	8,93	65,07	215,1	29,86	13,49	68,64	1,05	9,89	11,84	26,57
	283 Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Ужин	520	14,1	12,2	63,5	420,5	0,22	0,2	35,93	0,09	20,4	647,1	987,2	196,8	65,38	219,8	3,9	60,14	25,04	80,4
	Итого за день	2165	80,4	64,7	315,6	2167,6	1,04	1,25	504,6	7,7	49,93	2173	3614	1065	311,9	1349	15,37	215,9	106,9	493,1
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
102	Каша вязкая молочная « Дружба »	155	4,9	5,7	22,1	158,8	0,09	0,15	27,13	0,06	0,6	249,1	166,8	137,2	25,57	125,2	0,44	38,67	3,96	31,59
299	Чай зеленый с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,2	0	0,01	0	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8	0,06	0,04	10	0	20	52	556	32	18	22	4,4	4	0,6	16
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	600	8,3	17,6	61,3	436,2	0,18	0,23	104,6	0,26	20,64	453,7	775,9	245,8	51,6	178,4	5,93	43,63	9,45	52,36
	Второй завтрак																			
299	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0,04	0,66	20,71	66,97	3,83	7,18	0,73	0	0	0
7а	Хлеб запеченный с сыром и сосиской	70	8	9,4	13,5	170,4	0,06	0,07	23,4	0,14	0,04	359,4	79,76	129,1	12,57	116,8	0,81	0,96	5,82	4,35
	Итого за Второй завтрак	270	8,2	9,4	18,1	190	0,06	0,08	23,7	0,14	0,08	360,1	100,5	196,1	16,4	124	1,54	0,96	5,82	4,35
	Обед																			
10	Салат из зеленого горошка с луком	50	1,4	4,3	3,3	57,2	0,05	0,02	20,42	0	4,92	147,3	55,01	10,75	9,74	30,23	0,35	0,25	1,61	2,58
43	Свекольник со сметаной	200	5,7	9,9	13,2	164,3	0,06	0,11	226,2	0,27	5,46	112,1	384,7	90,7	27,62	93,21	1,66	19,46	6,83	46,24
238	Картофель жаренный из отварного	130	2,8	5,1	21,8	144	0,13	0,08	2,64	0	11,75	502,8	692,7	20,4	29,72	75,32	1,19	74,95	0,39	44,07
209	Котлета из курицы припущенная	80	14,9	4,5	7,7	130,7	0,05	0,07	15,93	0,12	0,5	153,1	177,2	26,77	47,69	115,5	0,97	14,32	15,26	83,34
283	Компот из кураги	200	1	0,1	13,8	59,7	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,62	285,2	86,77	18,27	25,4	0,57	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	710	29,4	24,3	81,3	660,4	0,37	0,34	335,2	0,39	22,95	1190	1672	248,4	146,6	390,8	5,85	109,9	35,01	180,6
	Полдник																			
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,03	0,01	0	0	0	128,1	27,6	5,7	3,9	19,5	0,36	0	0	0
	Итого за Полдник	250	9,3	5,7	31,2	212,9	0,17	0,28	27,46	0	1,08	329,1	328,7	232,4	38,63	214	1,32	18,72	9,84	41,6
	Ужин																			
1	Винегрет овощной	50	0,7	3,8	3,8	53	0,02	0,02	94,62	0	3,06	102,6	128,5	13,33	9,35	20,24	0,38	4,81	1,2	12,9
219	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	4,5	31,6	195,9	0,19	0,1	12,43	0,06	0	78,37	192,4	39,66	105,6	158,6	3,55	12,4	11,57	14,07
210	Филе курица в соусе с томатами	90	16,9	5,9	3,5	134,6	0,05	0,06	96,63	0,08	1,57	95,55	238,3	26,19	60,18	123,4	1,12	13,26	15,57	100,2
274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	27,3	109,3	0,21	0,27	74,88	0	9,6	0,05	0,17	58,64	0	0	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	500	27,1	14,4	81	563,1	0,5	0,46	278,6	0,14	14,23	426,3	587,3	143,8	179,3	321,7	5,4	31,43	33,08	131,5
	Итого за день	2330	82,3	71,4	272,9	2062,6	1,28	1,39	769,5	0,93	58,98	2759	3464	1066	432,6	1229	20,04	204,7	93,2	410,4
	Суббота, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1	0	0,02	67,5	0,2	0	2,25	4,5	3,6	0	4,5	0,03	0	0,15	0,42
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	155	4,8	5,7	19,6	148,7	0,12	0,12	21,93	0,05	0,42	234,3	166,6	116	32,75	133,2	0,87	35,07	7,21	35,21
Пром.	Сыр твердый	18	4,2	5,3	0	64,5	0,01	0,05	46,8	0,17	0,13	145,8	15,84	158,4	6,3	90	0,18	0	2,25	0
296	Чай "Байховый"	200	0,2	0	2,8	12,3	0	0,01	0,3	0	0,04	0,65	20,66	66,93	3,83	7,18	0,72	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	418	11,6	22,1	37,4	394,9	0,16	0,21	136,5	0,42	0,59	532,7	235,5	351	47,08	254,4	2,13	36,03	14,35	39,98
	Второй завтрак																			

		200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4	0,04	0,08	100	0	12	12	304	10	24	30	0,4	4	0	0
	Итого за Второй завтрак																			
	Обед																			
37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,1	6,5	9,6	113,1	0,04	0,06	143,8	0	7,49	138,3	301,4	85,19	22,95	65,66	1,23	21,4	6,19	30,91
192	Печень говяжья по-строгановски	80	12,9	8	7,4	152,6	0,17	1,27	3759	0,06	10,13	140,7	215,2	32,16	18,46	214,5	4,52	17,07	20,69	176,1
283	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	17,1	69,9	0	0	12	0	0,02	0,05	0,17	98,19	1,69	3,45	0,07	0	0	0
227	"Спиральки"отварные(макароны)	130	4,7	1,6	29,2	149,7	0,06	0,02	4,39	0,02	0	39,47	46,87	100,5	6,36	34,95	0,64	5,88	0,01	10,51
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	660	25,7	16,5	84,8	589,8	0,34	1,38	3919	0,08	17,64	590,2	640,5	329	63,06	369,7	7,57	45,31	37,81	221,9
	Полдник																			
298	Чай с сахаром и молоком	200	1,3	0,9	6,4	38,8	0,02	0,06	5,58	0	0,25	15,86	69,18	93,81	8,7	38,5	0,76	3,6	0,7	8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	0	0,01	0	0	0,15	0,3	38,7	4,2	2,1	2,7	0,39	0	0	0
	Итого за Полдник	280	5	1,3	47,4	221,8	0,09	0,1	5,58	0	0,4	287,9	184,8	111	24,4	92,3	2,26	4,56	11,62	12,35
	Ужин																			
235/241	Сложный гарнир	150	3,3	5,8	16,8	132,4	0,09	0,09	100,2	0,04	19,28	116,9	565,7	66,04	30,14	74,51	1,1	20,93	10,44	36,08
209	Биточек из курицы припущенный	80	15,9	5,1	8,4	143,1	0,07	0,09	26,55	0,12	1,25	201,4	213,5	30,42	54,82	132,7	1,12	14,32	17,34	83,34
289	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	69,2	2,96	2,96	0,54	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	460	22,1	11,3	55,1	411,2	0,2	0,24	224,8	0,16	100,5	469,8	815,6	171,7	92,12	229,7	3,09	36,21	32,52	123,8
	Итого за день	2018	65	51,2	257,7	1752,1	0,83	2,01	4386	0,66	131,2	1893	2180	972,6	250,7	976,1	15,45	126,1	96,3	398
	Воскресенье, 2 неделя																			
	Завтрак																			
Пром.	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56
108	Каша молочная кукурузная жидкая	155	4,4	4,7	26,6	166,2	0,07	0,11	27,24	0,05	0,39	228	129,4	103,8	17,18	89,18	0,81	33,6	5,88	15,2
Пром.	Сыр твердый	20	4,6	5,9	0	71,7	0,01	0,06	52	0,19	0,14	162	17,6	176	7	100	0,2	0	2,5	0
Пром.	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
288	Молоко кипяченое	200	5,7	4,6	9,1	100,2	0,1	0,25	27,46	0	1,08	79,04	252,1	219,7	25,33	162,9	0,18	18,72	3,66	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Завтрак	465	22	33,9	51,1	597,2	0,23	0,59	259,1	1,38	1,61	662,4	479,4	529,6	57,89	444,4	2,43	61,28	27,79	83,71
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	0,02	0	0	4	32	300	40	18	24	0,8	0	0	0
Пром	Чоко-пай	30	1,8	2,9	7,7	64,2	0,02	0,04	26,5	0,11	0,09	10,67	41,56	18,76	6,93	27,98	0,41	1,87	1,83	7,84
	Итого за Второй завтрак	230	2,4	3,3	40,3	200,6	0,06	0,06	26,5	0,11	4,09	42,67	341,6	58,76	24,93	51,98	1,21	1,87	1,83	7,84
	Обед																			
51	Суп картофельный с рисом	200	4,4	5,7	13,2	121,4	0,07	0,07	123,3	0,05	6,41	241	374,2	70,89	23,2	74,49	1,11	36,22	3,78	36,38
214	Рагу из птицы с овощами	175	14,6	17,8	15,4	279,9	0,12	0,15	254,6	0	9,38	148,4	584,4	37,15	38,35	164,1	1,97	22,21	13,25	134,4
282	Компот из вишни сухой или замороженной	200	0	0	16,3	65,3	0,01	0,01	0	0	1,2	12,48	159,5	83,06	16,97	19,58	0,93	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	625	22,6	23,9	66,4	571,1	0,27	0,26	377,9	0,05	16,99	673,6	1195	204,1	92,12	309,3	5,12	59,39	27,95	175,1
	Полдник																			
300	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,01	0,3	0	0,04	0,62	20,58	66,88	3,83	7,18	0,71	0	0	0
302	Блинчики с повидлом	140	9,8	11,1	64,3	396,4	0,13	0,2	41,82	0,27	0,69	56,52	248,9	142,1	24,83	150,7	1,32	13,28	7,5	40,24
	Итого за Полдник	340	10	11,1	64,4	397,8	0,13	0,21	42,12	0,27	0,73	57,14	269,5	209	28,66	157,9	2,03	13,28	7,5	40,24
	Ужин																			

239	Картофель отварной	130	2,6	4,9	20,4	136,2	0,12	0,08	21,18	0,09	10,95	56,99	647,3	107,5	27,43	71,02	1,09	13,78	0,42	41,27
171	Рыба, тушеная с овощами в сметанном соусе	120	13,9	8,5	3,5	145,8	0,09	0,1	303,2	0,18	1,25	58,07	377,1	54,35	52,51	207,9	0,91	136,7	32,78	629,8
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28	0	0,01	0,4	0	1,32	1,35	31,58	69,82	4,66	8,71	0,77	0,01	0,03	0,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Ужин	500	20,4	13,9	52	414,5	0,28	0,22	324,8	0,27	13,52	388,1	1133	244,7	98,2	338,8	3,88	151,5	44,15	676,2
	Итого за день	2160	77,4	86,1	274,2	2181,2	0,97	1,34	1030	2,08	36,94	1824	3418	1246	301,8	1302	14,67	287,3	109,2	983,2
		Масса	Белки	Жиры	Углево	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	ре	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг