

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 соус	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 бу	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 ягодно	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 бульо	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 соус	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
	Среда, 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 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
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

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	630	28,7	20,7	64,7	560,8	0,38	0,32	487,9	0,42	20,04	447,8	1670	329,7	139,2	481	4,92	227,2	60,77	1013
	Итого за день	2496	92,7	90,4	317,5	2456,3	1,18	1,5	1246	1,97	49,39	2221	4348	1333	367,8	1515	17,03	402,9	136,1	1380
		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