

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
Общественного учреждения

города Новосибирска

"Санаторная школа-интернат №133"


А.Л.Ханаев
2021г.



Примерное 14-ти дневное цикличное меню

для организации питания детей школьного возраста с круглогодичным пребыванием
возрастной группы от 11 до 18 лет.

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска
"Санаторная школа-интернат № 133"
на весенне-летний период

Основное 11-18

№ рецепта	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал.	Понедельник, 1 неделя														
							А,	С,	В1,	В2,	Д,	РР,	Na,	K,	Ca,	F,	Mg,	P,	Fe,	I,	Se,
Завтрак																					
3	Бургерборды с сыром 11-18	80	11,9	16,8	17,4	269	119	0,25	0,05	0,16	0,43	3,17	561	70,6	359	5,36	24,2	236	0,65	1,12	7,28
132	Омлет натуральный	180	15,2	22	3,8	274	219	0,36	0,08	0,49	2,62	3,66	141	216	130	75,2	20	243	2,49	28,4	31,3
692	Кофейный напиток с молоком (11-18)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Завтрак	510	32,7	41,3	54	719	344	0,87	0,24	0,76	3,05	8,37	1026	520	564	90,5	88,5	620	5,94	34	54,9
Второй завтрак																					
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	2,2	0	0,02	0,01	0	0,38	66	22	5,8	0	4	18	0,42	0	0
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	106	434	8	0,04	0,08	0	8	4	490	40	0	20	36	0,4	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	7,5	15	0,05	0,03	0	0,45	39	417	24	12	13,5	16,5	3,3	3	0,45
	Итого за Второй завтрак	370	3,1	2,6	55	255	444	23	0,11	0,12	0	8,83	109	929	69,8	12	37,5	70,5	4,12	3	0,45
Обед																					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120	135	13,5	0,03	0,04	0	0,62	123	229	46,6	18,8	16,3	38,7	0,6	19,1	0,42
54-11м-2020	Глов из отварной говядины	300	23	23,2	57,8	532	407	1,08	0,11	0,17	0,12	8,84	414	400	29	123	65,7	289	3,31	58	11
376	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	18,7	76,3	10,8	0,01	0	0	0	0,04	0,08	0,25	35,8	0	1,52	3,1	0,07	0	0
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	0,02	0,05	0	0,4	700	315	41	5,1	15	37	0,7	0,5	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Обед	1000	41,9	41,1	157	1166	706	21,5	0,36	0,33	0,12	13,1	2041	1160	190	161	136	511	7,73	80,8	32,9
Полдник																					
392	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	25,9	0,1	0,01	0	0	0	0,03	0,26	6,97	1,56	0	1,26	2,37	0,25	0	0
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	9,9	13	93,4	530	22,2	0,06	0,13	0,05	0,11	1,25	3,99	142	21,8	20,5	16,7	84,1	1,61	1,48	4,93

Ужин

20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	5,1	3,4	63,8	138	23,9	0,04	0,04	0	0,43	99,9	227	36,3	31,8	18,7	30,7	0,77	2,09	0,31
54-9г-2020	Рату из овощей	250	4,8	12,6	22,7	224	518	20,3	0,13	0,13	0,02	2,39	282	714	92,7	67,7	47,9	117	1,69	45,6	0,94
282	Шницель рубленый из говядины	100	14,7	19,7	9,1	273	2,59	0,34	0,05	0,12	0	5,28	110	245	31,2	54,7	19,3	149	1,95	7,8	1,29
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,7	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Ужин	750	27,7	38,5	93,3	832	660	46,1	0,38	0,36	0,02	10,3	1053	1440	193	164	119	411	7,64	57,9	21,1

Второй ужин

Пром.	Йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	116	44	1,4	0,48	0,4	0	1,8	70	258	216	0	32	188	0,2	0	0
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116	44	1,4	0,48	0,4	0	1,8	70	258	216	0	32	188	0,2	0	0
	Итого за День	3130	122	142	464	3619	2220	92,9	1,7	2,02	3,3	43,6	4304	4448	1255	448	430	1885	27,2	177	114
	Вторник, 1 неделя																				

Завтрак

53-19г-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,02	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,02	0	0,1
107	Каша манная молочная жидкая	250	7,2	7,9	35,4	241	33,5	0,67	0,08	0,17	0,08	1,74	50,7	199	145	33,6	21,7	131	0,47	11,6	2,33
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107	17,3	0,68	0,04	0,16	0	1,1	50	220	143	38,3	34,3	130	1,09	11,7	2,29
Пром.	Джем из абрикосов	35	0,2	0	25,2	101	0,02	0,84	0	0,01	0	0,11	0,7	53,2	4,2	5,08	3,15	6,3	0,14	1,12	2,1
Пром.	Вулочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	34	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Завтрак	580	18,2	21,9	112	716	116	2,19	0,25	0,4	0,18	4,34	458	626	315	89,2	87,2	368	4,09	26,7	9,57

Второй завтрак

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	16	80	0,08	0,04	0	0,6	20	358	36	0	22	26	0,6	0	0
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143	30	15	0,06	0,08	0	0,9	46,5	522	12	3,3	63	42	0,9	0,08	1,5
	Итого за Второй завтрак	350	3,7	0,2	60	256	46	95	0,14	0,12	0	1,5	66,5	880	48	3,3	85	68	1,5	0,08	1,5

Обед

52	Салат картофельный	100	1,9	15,4	15,1	206	2,52	18,5	0,11	0,06	0	1,6	4,88	507	13,7	30,5	21,7	58,9	0,89	4,71	0,31
149	Суп картофельный с крупой (гречка)	250	12,4	10	19,4	217,3	135,4	6,1	0,14	0,13	0	5,29	29,6	481,8	22,37	65,45	60,75	170,8	2,9	7,67	1,18
132	Капуста тушеная	250	5,8	9,1	24,6	204	164	51,2	0,08	0,1	0	1,82	30,4	778	126	40,9	48,2	97,5	1,84	9,48	1,12

294	Запеканка из пшена с рисом	100	12,5	7,4	13,4	170	3158	9,25	0,16	4,13	0,2	7,14	58,9	199	16,8	162	19	212	4,2	6,29	25,6
631	Компот из вишни	200	0,3	0,1	26,6	-108	4,08	2,4	0,01	0,01	0	0,16	6,27	85,6	13,5	5,2	9,05	10,4	0,24	0,8	0,04
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
	Итого за Обед	1050	38,4	45	158	1191	3591	87	0,66	1,46	0,25	16,3	1659	2170	247	305	166	627	11,8	32,2	36,1

Полдник

54-1г-2020	Запеканка из творога	180	30,9	19,2	30	417	86	0,34	0,07	0,4	0,33	1,21	217	191	255	59,6	38,9	348	1,03	34,6	46,9
298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
Пром.	молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	9,4	0,2	0,01	0,08	0	0,36	26	73	61,4	7	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6
	Итого за Полдник	400	34,5	23,2	56,3	573	106	0,96	0,1	0,58	0,33	2,1	274	365	402	82,6	56,2	456	1,32	43,2	49

Ужин

Пром.	Морская капуста	150	1,4	0,3	4,5	26,1	3,75	3	0,06	0,09	0	0,6	780	1455	60	510	255	82,5	24	3750	1,05
391	Шницель рыбный натуральный	100	22,3	20,9	11,3	322	69,5	4,18	0,18	0,18	0,19	7,38	791	388	61,7	458	42,2	224	1,5	53,3	44,4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7,7	35,3	235	11,1	14,6	0,18	0,17	0	3,04	226	922	82,8	67,6	44,5	145	1,57	41,1	2
378	Кисель из ежевики	200	0,2	0,1	18,1	74,1	2,45	19,2	0,01	0,01	0	0,06	6,33	71,1	11	4,08	6,47	12,9	0,3	0,24	0,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	750	37	30	114	872	86,8	40,9	0,58	0,51	0,19	12,8	2256	3000	240	1059	379	572	29,9	3848	53,5

Второй ужин

Пром.	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8,2	101	44	1,6	0,06	0,26	0,06	1,6	102	288	236	40	32	192	0,2	18	4
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	44	1,6	0,06	0,26	0,06	1,6	102	288	236	40	32	192	0,2	18	4
	Итого за День	3330	138	125	508	3709	3990	228	1,79	3,33	1,01	38,6	4816	7328	1488	1579	805	2283	48,8	3969	154

Среда, 1 неделя

Завтрак

Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0	0,04	0,01	0	0,77	175	32,6	7	5,08	4,9	22,8	0,39	1,12	2,1
Пром.	Куриный рулет	50	8,5	6	0,3	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеница	250	10,4	14,6	46,9	360	67,3	0,68	0,23	0,19	0,13	3,15	423	269	158	43,9	61,2	231	1,64	64,5	3,88
692	Кофейный напиток с молоком (11-18)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Завтрак	585	27,2	23,4	97,2	708	73,9	0,94	0,38	0,31	0,13	5,46	922	535	240	58,9	110	395	4,83	70,1	22,3

Второй завтрак

Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136	0	4	0,04	0,02	0	0,2	32	300	40	0	18	24	0,8	0	0
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	3	7,5	0,03	0,05	0	0,15	21	233	28,5	15	18	24	3,45	1,5	0,15
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6,9	10,1	111	4,4	0	0,02	0,09	0	0,52	27,2	92,4	70,4	10	13,6	61,8	0,3	1,1	0
	Итого за Второй завтрак	370	3,2	7,8	58,2	315	7,4	11,5	0,09	0,16	0	0,87	80,2	625	139	25	49,6	110	4,55	2,6	0,15

Обед

54-123-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113	934	5,39	0,05	0,05	0	0,92	113	307	29,4	46,8	38,3	62,4	1,08	17,6	0,32
87	Уха с консервами (сайра)	250	8,8	11,8	15,3	203	193	6,19	0,08	0,05	1,12	2,19	2214	465	40,2	207	30,6	134	1,13	302	0,88
54-4-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,3	43,1	287	33	0	0,26	0,14	0,08	4,78	179	262	17,4	19,3	144	216	4,86	26,7	4,23
198	Биточек по-белорусски	100	18,6	16	7,4	248	59,7	0	0,06	0,22	0,78	6,29	133	260	25,8	69,3	20,2	192	2,69	12,8	9,99
54-4соч-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	41,9	0,08	0,01	0,04	0,03	0,27	59,5	51	39,9	7,62	4,29	28,5	0,12	10,5	0,33
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	70	0,32	0,01	0,03	0	0,48	2,64	285	28,3	0	18,3	25,4	0,58	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
	Итого за Обед	1030	52,8	53,1	161	1332	1331	12	0,67	0,6	2,01	18,1	3505	1846	218	364	293	803	13,5	373	37,2

Полдник

294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,4	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13,1	101	561	22,5	1,21	0,13	0,06	0,11	1,32	5,05	165	27,3	21,2	20	90,3	2,15	1,49	4,95

Ужин

89	Сельдь с луком (школьники)	100	7,6	20,3	2,7	224	8,33	3,33	0,03	0,06	1,25	2,08	2001	148	43,7	169	21,3	132	0,73	17,7	15,4
322	Пиоре картофельное с морковью	250	4,8	7,7	30,3	209	658	15	0,18	0,17	0,13	3,11	27,4	938	61,3	86,6	55,4	138	1,71	13,9	1,07
209	Котлета из куриного филе	100	17,3	6,2	9,1	162	24,9	0,62	0,06	0,08	0,09	4,74	107	212	34,7	97,6	56,9	133	1,04	6,87	15,3
631	Компот из клубники	200	0,2	0	29	117	0	2,5	0,01	0,01	0	0,05	3,89	40,5	5,69	7,2	2,81	3,85	0,29	0,4	0,14
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Ужин	750	37	35,2	112	914	691	21,5	0,43	0,38	1,47	12,1	2694	1508	173	367	167	519	6,27	40,5	50,4

Второй ужин

Пром.	Раженка 2,5%	200	5,8	5	8,4	102	44	0,6	0,04	0,26	0	1,6	100	292	248	40	28	184	0,2	18	2
-------	--------------	-----	-----	---	-----	-----	----	-----	------	------	---	-----	-----	-----	-----	----	----	-----	-----	----	---

Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	44	0,6	0,04	0,26	0	1,6	100	292	248	40	28	184	0,2	18	2	
Итого за День	3235	136	138	538	3932	2170	47,7	1,74	1,77	3,72	39,5	7306	4970	1045	877	668	2101	31,5	506	117	
Четверг, 1 неделя																					

Завтрак

3	Бутерброды с сыром 11-18	80	11,9	16,8	17,4	269	119	0,25	0,05	0,16	0,43	3,17	561	70,6	359	5,36	24,2	236	0,65	1,12	7,28
2	Каша ячневая жидкая молочная	250	8,9	6,3	42,2	262	30,4	0,8	0,14	0,22	0,05	2,87	64,6	272	198	75,9	40,5	271	0,94	13,8	19,3
54-22ГН-2020	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133	10,8	0,15	0,02	0,12	0	0,76	38	165	107	23,1	26	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Итого за Завтрак		580	27,6	27,1	102	762	160	1,2	0,3	0,54	0,48	7,4	867	626	680	116	114	677	4,38	19,8	30,4

Второй завтрак

Пром.	Сок вишневым	200	1,4	0,4	22,8	100	16	14,8	0,02	0,04	0	0,6	20	500	34	0	12	36	0,6	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	7,5	15	0,05	0,03	0	0,45	39	417	24	12	13,5	16,5	3,3	3	0,45
Итого за Второй завтрак		350	2	1	37,5	167	23,5	29,8	0,07	0,07	0	1,05	59	917	58	12	25,5	52,5	3,9	3	0,45

Обед

247	Томаты консервированные	100	1,1	0,1	3,5	19,3	0	15	0,01	0,02	0	0,4	480	260	10	0	15	35	0,8	0	0,6
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166	121	5,96	0,18	0,07	0	2,09	120	478	33,7	36,1	36,3	101	1,85	20	2,51
54-11Г-2020	Картофельное пюре	250	5,1	10,1	32,9	243	53,5	17	0,19	0,17	0,11	3,3	269	1040	64,6	71,3	47,1	140	1,72	47,4	1,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	150	25,1	26,2	9,9	376	7108	18,6	0,32	2,51	0,02	14,9	842	371	57,6	332	26,3	414	8,61	111	49,4
631	Компот из вишни	200	0,3	0,1	26,6	108	4,08	2,4	0,01	0,01	0	0,16	6,27	85,6	13,5	5,2	9,05	10,4	0,24	0,8	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Итого за Обед		1100	50,9	43,6	162	1245	7287	59	0,91	2,85	0,13	23,6	2419	2445	214	471	171	840	16,3	184	62,6

Полдник

54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,8	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
12	Булочка "Сластена" с Джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
Итого за Полдник		300	10	13	93,4	531	22,4	0,09	0,13	0,06	0,11	1,31	4,41	155	24,7	20,5	19,3	88,9	2,09	1,48	4,93

Ужин

378	Кисель из черной смородины	200	-0,2	0,1	25,4	103	2,04	16	0	0,01	0	0,05	5,4	59,6	9,62	3,4	5,39	11,3	0,28	0,2	0,19
13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3	9,5	9,5	0,03	0,04	0	0,19	7,6	134	21,9	16,2	13,3	40	0,57	2,85	0,29

54-6г- 2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	251	32	0	0,04	0,03	0,08	1,72	183	54,8	7,37	32,6	28,3	86,3	0,59	24,9	8,68
54-10р 2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	130	21,1	14,7	8,2	250	423	3,7	0,18	0,16	0,01	7,23	172	449	36,9	476	45,9	217	1,12	69	41
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Ужин	710	33,5	28,4	124	885	466	29,2	0,4	0,3	0,09	10,9	820	862	100	548	123	462	5,06	101	55,9
Второй ужин																					
Пром.	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	44	1,8	0,06	0,26	0,06	1,4	100	272	242	40	30	188	0,2	18	4
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	44	1,8	0,06	0,26	0,06	1,4	100	272	242	40	30	188	0,2	18	4
	Итого за День	3240	129	118	541	3743	8003	121	1,87	4,08	0,87	45,7	4269	5277	1318	1208	483	2307	31,9	328	158
Пятница, 1 неделя																					
Завтрак																					
54-19к 2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	7	22,2	179	32,9	0,91	0,07	0,22	0,03	1,59	141	233	189	39,7	24,2	153	0,45	26,1	3,1
54-6о- 2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0	0,02	0,14	0,88	1,15	40,7	46,5	19,4	22	4,18	66,8	0,87	8	10,8
692	Кофейный напиток с молоком (11-18)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	34	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Колбаса п/к	50	7,6	20,1	0,2	211	0	0	0,15	0,07	0	2,95	811	151	13	0	12,5	101	1,1	0	0
	Итого за Завтрак	625	27,6	34,4	74,2	716	102	1,17	0,39	0,55	0,91	8	1470	698	304	71,7	89,8	485	5,64	38,6	30,2
Второй завтрак																					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134	100	12	0,04	0,08	0	1,2	12	304	10	0	24	30	0,4	0	0
Пром.	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	52,5	15	57	0,09	0,05	0	0,45	18	233	52,5	225	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	104	0	0	0	0,01	0	0,18	21	34,5	3,9	0	11,7	12,6	0,78	0	0
	Итого за Второй завтрак	380	2,3	3,1	63,6	291	115	69	0,13	0,14	0	1,83	51	571	66,4	225	52,2	68,1	1,33	0,45	0,15
Обед																					
54-3з- 2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	25	0,06	0,04	0	0,7	3	290	14	20	20	26	0,9	2	0,4
54-2с- 2020	Борщ с капустой и картофелем со сметано	250	5,9	7,6	12,6	143	172	8,45	0,04	0,05	0	0,74	133	330	41,9	28,7	23,9	53,3	1,09	21,5	0,49
133	Картофель отварной с соусом	200	3,9	9,2	27	206	122	12,8	0,15	0,12	0,05	2,46	14,3	774	36,7	57,5	37,1	102	1,37	9,9	0,92

212	Птица отварная	125	30,8	29	0,6	386	149	4,51	0,09	0,22	0	17,9	97	328	37,3	246	33	263	2,6	7,55	0,01
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,7	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Обед	1025	52,7	47,5	127	1146	577	52,3	0,55	0,51	0,05	25,1	1059	2022	173	370	154	592	9,74	44,8	23,4

Полдник

298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	166	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
	Итого за Полдник	300	13,2	7,3	34,4	256	43,6	0,92	0,05	0,4	0	0,93	61,6	185	210	16	27,5	229	0,55	7,2	1,41

Ужин

25	Салат из свежлы с изюмом	100	1,5	6,1	15,2	122	2,38	8,3	0,03	0,04	0	0,24	52,2	339	40,3	44,7	23,3	51,3	1,52	5,91	0,65
54-5г-2020	Каша перловая распычатая	180	5,3	7,1	36,6	231	35,3	0	0,05	0,04	0,09	1,79	137	86,7	22,5	0,25	21	170	0,97	18	20
282	Котлета мясная	100	14,7	19,7	9,1	273	2,59	0,34	0,05	0,12	0	5,28	110	245	31,2	54,7	19,3	149	1,95	7,8	1,29
54-2с0у-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1	10,3	0,34	0	0,01	0,03	0,06	4,8	11,1	3,84	2,89	1,14	4,5	0,15	0,7	0,17
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0	0	0	0,05	0,05	0,17	49,6	0	2,11	4,31	0,08	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Ужин	730	30,5	36	124	943	65,5	9	0,28	0,27	0,12	9,52	859	851	175	110	97,3	491	7,17	34	40,5

Второй ужин

Пром.	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100	44	1,4	0,08	0,34	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8	100	44	1,4	0,08	0,34	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
	Итого за День	3260	132	133	431	3452	947	134	1,48	2,21	1,08	47	3600	4618	1168	833	449	2045	24,6	143	99,7

Суббота, 1 неделя

Завтрак

2	Бутерброд с маслом	30	1,8	5,6	11,2	102	33,8	0	0,03	0,02	0,1	0,51	113	23,2	6,3	3,47	3,15	16,9	0,26	0,72	1,43
133	Омлет с зеленым горошком	180	12,2	13,2	6,2	192,7	152	3,85	0,14	0,4	1,66	3,1	101,9	254,7	120,1	56,78	27,79	215,2	1,85	21,32	21,77
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107	17,3	0,68	0,04	0,16	0	1,1	50	220	143	38,3	34,3	130	1,09	11,7	2,29
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Завтрак	460	23,3	32,1	49,6	580	810	1,92	0,25	0,66	2,37	5,68	493	622	285	143	93,3	451	5,7	40,9	33

Второй завтрак

Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136	0	4	0,04	0,02	0	0,2	32	300	40	0	18	24	0,8	0	0
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143	30	15	0,06	0,08	0	0,9	46,5	522	12	3,3	63	42	0,9	0,08	1,5
	Итого за Второй завтрак	350	2,9	0,4	66,2	280	30	19	0,1	0,1	0	1,1	78,5	822	52	3,3	81	66	1,7	0,08	1,5

Обед

24	Салат из свеклы с морковью	100	1,3	10,1	7,4	125,7	601,2	7,6	0,03	0,05	0	0,42	421,5	235,8	34,35	28,7	25,04	43,68	1,09	45,77	0,46
44	Суп из овощей	250	9	9,7	10,5	165,6	131,5	8,52	0,08	0,1	0	3,68	49,86	443,1	32,12	52,55	27,32	116,5	1,63	7,91	0,35
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	300	30,1	29	25,8	484	52,8	14,3	0,21	0,28	0,1	12,4	436	1230	38,3	149	66,8	345	5,15	67,3	0,61
00	Компот из ежевики	200	0,3	0,1	20,2	82,7	3,06	24	0,01	0,01	0	0,07	7,45	87,7	9,86	5,1	8,09	8,61	0,39	0,3	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Обед	1000	51,2	42,3	130	1107	349	47,9	0,6	0,49	0,15	18,6	2276	2000	143	221	161	656	10,8	78,5	11,1

Полдник

12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
	Итого за Полдник	300	15,6	19,4	96,4	623	66,1	2,65	0,21	0,35	0,11	2,82	104	427	260	60,5	43,4	262	1,56	19,5	8,93

Ужин

54-16а-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	112	121	3,76	0,04	0,03	0	0,53	335	213	20,2	19,8	16,1	35,7	0,68	13,1	0,22
282	Котлета мясная	100	14,7	19,7	9,1	273	2,59	0,34	0,05	0,12	0	5,28	110	245	31,2	54,7	19,3	149	1,95	7,8	1,29
54-Зсоус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	65,9	1,34	0,01	0,01	0,02	0,16	6,08	70,8	4,46	4,51	6,12	11,8	0,25	0,9	0,22
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242	32	0	0,07	0,03	0,08	1,43	178	63,5	13	14,3	8,63	48,1	0,88	24,9	0,07
54-4кн-2020	Компот из мяюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,72	0	0,02	0,01	0	0,1	17,8	138	14,2	46,8	7,31	22,5	0,54	0,16	0,11
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Ужин	730	31,4	37,7	122	954	223	5,44	0,34	0,26	0,1	9,2	1100	894	108	159	88	374	6,8	50,7	7,66

Второй ужин

298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
-----	---------------	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	-----	---	------	------	-----	------	----	------	------	------	-----	------

Итого за Второй ужин	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41	
Итого за День	3040	127	134	480	3634	1488	77,4	1,52	1,96	2,73	37,9	4081	4866	934	603	477	1873	26,8	197	63,5	
Воскресенье, 1 неделя																					

Завтрак

53-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,1	0,02	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,02	0	0,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0,01	0	0,77	175	32,6	7	5,08	4,9	22,8	0,39	1,12	2,1	
Пром.	Джем из черной смородины	35	0,2	0	25,5	103	2,8	14	0	0	0,07	6,3	49	7,7	4,41	4,9	5,6	0,18	0,26	0	
2	Каша ячневая жидкая молочная	250	8,9	6,3	42,2	262	30,4	0,8	0,14	0,22	2,87	64,6	272	198	75,9	40,5	271	0,94	13,8	19,3	
692	Кофейный напиток с молоком (1:1-1:8)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Итого за Завтрак	580	17,5	17,4	118	698	105	15,1	0,29	0,35	0,15	5,27	571	589	289	95,6	94,7	442	4,33	19,7	37,9	

Второй завтрак

Пром.	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	52,5	15	57	0,09	0,05	0	0,45	18	233	52,5	225	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0,02	0,02	0	0,4	12	240	14	0	8	14	2,8	0	0
Итого за Второй завтрак	350	2,2	0,5	31,5	139	15	61	0,11	0,07	0	0,85	30	473	66,5	225	24,5	39,5	2,95	0,45	0,15	

Обед

25	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,4	7,7	7,9	106	387	9,26	0,06	0,04	0	0,78	347	228	20,5	22,3	19,7	44,1	0,68	2,56	0,31
54-1с-2020	Ши из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120	135	13,5	0,03	0,04	0	0,62	123	229	46,6	18,8	16,3	38,7	0,6	19,1	0,42
438	Азу	150	26,4	28,7	4,2	381	10,1	1,76	0,08	0,18	0	9,79	190	483	23,6	96,9	35,4	257	3,79	11,2	0,52
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,3	43,1	287	33	0	0,26	0,14	0,08	4,78	179	262	17,4	19,3	144	216	4,86	26,7	4,23
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,5	0,3	0	0,02	0	0,34	1,95	179	17,7	1	22,2	18,1	0,67	0,14	0,07
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Итого за Обед	1030	54,9	53,9	148	1295	567	24,8	0,63	0,49	0,08	19,5	1644	1598	163	173	275	719	13,7	62,9	27	

Полдник

294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,4	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	166	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
Итого за Полдник	300	11,2	5,1	33,1	223	33,4	1,66	0,03	0,31	0	0,5	32,3	114	131	0,7	21,6	174	1,09	0,01	0,02	

Ужин

54-213-2020	Кукурруза сахарная	100	2,1	0,4	10,2	52,2	1,2	1,92	0,01	0,04	0	0,71	304	113	37	18	11,3	35,7	0,31	0	0,44
166	Рыба в омлете (филе минтай)	100	16,6	9,7	5,4	175	45,3	0,42	0,09	0,18	0,72	3,96	54,9	348	54,1	607	45,5	232	1,24	132	19,1
322	Пюре картофельное с морковью	250	4,8	7,7	30,3	209	658	15	0,18	0,17	0,13	3,11	27,4	938	61,3	86,6	55,4	138	1,71	13,9	1,07
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	70	0,32	0,01	0,03	0	0,48	2,64	285	28,3	0	18,3	25,4	0,58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Ужин	750	31,6	18,9	103	706	775	17,7	0,44	0,48	0,85	10,4	943	1853	208	719	161	543	6,34	148	39
Второй ужин																					
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
	Итого за Второй ужин	200	5,8	6,4	9,4	118	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
	Итого за день	3210	123	102	442	3180	1539	123	1,58	2	1,08	38,1	3321	4919	1098	1253	605	2096	28,6	249	108
Понедельник, 2 неделя																					

Завтрак																					
3	Бутерброды с сыром 11-18	80	11,9	16,8	17,4	269	119	0,25	0,05	0,16	0,43	3,17	561	70,6	359	5,36	24,2	236	0,65	1,12	7,28
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукуррузная	250	9	13,3	54,9	376	79,6	0,65	0,1	0,2	0,13	2,02	420	240	150	25,4	34,1	168	1,85	61,3	13
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107	17,3	0,68	0,04	0,16	0	1,1	50	220	143	38,3	34,3	130	1,09	11,7	2,29
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Завтрак	580	28,9	35	105	850	215	1,58	0,28	0,56	0,56	6,89	1234	649	667	81	116	609	5,54	76,3	25,3
Второй завтрак																					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	106	434	8	0,04	0,08	0	8	4	490	40	0	20	36	0,4	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	7,5	15	0,05	0,03	0	0,45	39	417	24	12	13,5	16,5	3,3	3	0,45
Пром.	Печенье	20	1,5	2	14,9	83,2	2,2	0	0,02	0,01	0	0,38	66	22	5,8	0	4	18	0,42	0	0
	Итого за Второй завтрак	370	3,1	2,6	55	255	444	23	0,11	0,12	0	8,83	109	929	69,8	12	37,5	70,5	4,12	3	0,45

Обед																					
54-3с-2020	Рассолыник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	162	134	6,92	0,08	0,06	0	1,42	246	418	26,1	35,7	24,5	64,2	0,89	20,8	0,94
282	Биточек паровой	100	14,6	12,9	9,5	212	10,8	0,4	0,05	0,11	0,04	5,26	111	242	26,1	54,2	18,9	146	1,97	7,32	1,27

54-54-1-2020	Соус молочный натуральный	50	1,8	4,4	4,7	65,2	22,3	0,26	0,02	0,06	0,04	0,36	63,4	65,2	54,3	11	6,68	42,9	0,1	10,6	1,13
54-1-2020	Макаронны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242	32	0	0,07	0,03	0,08	1,43	178	63,5	13	14,3	8,63	48,1	0,88	24,9	0,07
54-1-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0	0	0	0,05	0,05	0,17	49,6	0	2,11	4,31	0,08	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	икра из кабачков. Консервы	100	1,9	8,9	7,7	119	153	7	0,02	0,05	0	0,4	700	315	41	5,1	15	37	0,7	0,5	0
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Обед	1030	42	42	167	1213	367	14,6	0,44	0,38	0,16	11,7	2001	1314	245	147	113	482	7,67	69,5	12,2

ПОЛДНИК

54-2-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,8	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13	93,4	531	22,4	0,09	0,13	0,06	0,11	1,31	4,41	155	24,7	20,5	19,3	88,9	2,09	1,48	4,93

УЖИН

54-15-2020	Икра свекольная	100	2,2	7,1	11,4	119	34,5	6,89	0,03	0,03	0	0,44	127	362	36	20,6	27,9	54,6	1,54	19,1	0,72
54-1-2020	Картофельное пюре	250	5,1	10,1	32,9	243	53,5	17	0,19	0,17	0,11	3,3	269	1040	64,6	71,3	47,1	140	1,72	47,4	1,3
294	Запеканка из печени с рисом	100	12,5	7,4	13,4	170	3158	9,25	0,16	1,13	0,2	7,14	58,9	199	16,8	162	19	212	4,2	6,29	25,6
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,7	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	750	27	25,7	119	816	3247	34,7	0,54	1,4	0,31	12,7	915	1849	147	276	127	518	10,7	77,4	33,4

Второй ужин

Пром.	Йогурт 2,5%	200	6,8	5	11	116	44	1,4	0,48	0,4	0	1,8	70	258	216	0	32	188	0,2	0	0
	Итого за Второй ужин	200	6,8	5	11	116	44	1,4	0,48	0,4	0	1,8	70	258	216	0	32	188	0,2	0	0
	Итого за День	3730	118	123	550	3782	4339	75,4	1,98	2,92	1,14	43,2	4333	5154	1370	536	445	1957	30,3	228	76,3

Завтрак

Вторник, 2 неделя																					
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

53-193-2020	Масло сливочное (горциами)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,02	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,02	0	0,1
54-50-2020	Омлет с цветной капустой	180	12,8	13,6	7,3	202	175	28,5	0,12	0,41	1,58	3,23	286	372	151	75,5	35	220	2,78	47,7	21,2
692	Кофейный напиток с молоком (11-18)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	34	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Джем из абрикосов	35	0,2	0	25,2	101	0,02	0,84	0	0,01	0	0,11	0,7	53,2	4,2	5,08	3,15	6,3	0,14	1,12	2,1
	Итого за Завтрак	560	25,2	25,6	109	765	247	29,6	0,33	0,57	1,68	6,77	1014	741	248	98,1	94,1	426	6,71	54,9	42,7

Второй завтрак

Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136	0	4	0,04	0,02	0	0,2	32	300	40	0	18	24	0,8	0	0
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143	30	15	0,06	0,08	0	0,9	46,5	522	12	3,3	63	42	0,9	0,08	1,5
	Итого за Второй завтрак	350	2,9	0,4	66,2	280	30	19	0,1	0,1	0	1,1	78,5	822	52	3,3	81	66	1,7	0,08	1,5

Обед

54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметано	200	4,7	6,1	10,1	114	138	6,76	0,03	0,04	0	0,59	107	264	33,5	22,9	19,1	42,6	0,87	17,2	0,4
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	250	7,5	9,6	44,2	293	13,9	18,2	0,23	0,22	0	3,8	282	1153	103	84,5	55,6	181	1,96	51,4	2,5
282	Шницель рубленый из говядины	100	14,7	19,7	9,1	273	2,59	0,34	0,05	0,12	0	5,28	110	245	31,2	54,7	19,3	149	1,95	7,8	1,29
54-Зсоус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	65,9	1,34	0,01	0,01	0,02	0,16	6,08	70,8	4,46	4,51	6,12	11,8	0,25	0,9	0,22
631	Компот из вишни	200	0,3	0,1	26,6	108	4,08	2,4	0,01	0,01	0	0,16	6,27	85,6	13,5	5,2	9,05	10,4	0,24	0,8	0,04
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Морская капуста	150	1,4	0,3	4,5	26,1	3,75	3	0,06	0,09	0	0,6	780	1455	60	510	255	82,5	24	3750	1,05
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Обед	1100	41,1	38,6	165	1171	228	32	0,59	0,56	0,02	13,8	2095	3489	284	696	402	621	32,3	3831	27

Полдник

54-1г-2020	Запеканка из творога	180	30,9	19,2	30	417	86	0,34	0,07	0,4	0,33	1,21	217	191	255	59,6	38,9	348	1,03	34,6	46,9
298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	9,4	0,2	0,01	0,08	0	0,36	26	73	61,4	7	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6

	Итого за Подлник	400	34,5	23,2	56,3	573	106	0,96	0,1	0,58	-0,33	2,1	274	365	402	82,6	56,2	456	1,32	43,2	49
Ужин																					
52	Салат картофельный	100	1,9	15,4	15,1	206	2,52	18,5	0,11	0,06	0	1,6	4,88	507	13,7	30,5	21,7	58,9	0,89	4,71	0,31
132	Капуста тушеная	200	4,6	7,3	19,7	163	1,31	41	0,06	0,08	0	1,46	24,4	622	101	32,7	38,6	78	1,47	7,58	0,9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	2,45	19,2	0,01	0,01	0	0,06	6,16	70,6	9,84	4,08	6,47	10,9	0,29	0,24	0,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5	
Пром.	Колбаса молочная	100	11,7	22,8	0,2	253	0	0,25	0,2	0	5,4	835	250	40	0	21	169	1,7	0	0	
	Итого за Ужин	700	25,5	46,6	88,5	875	136	78,7	0,58	0,41	0	10,6	1425	1619	192	74,5	118	428	6,85	14,1	19,9
Второй ужин																					
Пром.	Варенец 2,5%	200	5,8	5	8,2	101	44	1,6	0,06	0,26	0,06	1,6	102	288	236	40	32	192	0,2	18	4
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101	44	1,6	0,06	0,26	0,06	1,6	102	288	236	40	32	192	0,2	18	4
	Итого за День	3310	135	139	493	3765	791	162	1,76	2,48	2,09	36	4989	7323	1414	995	783	2189	49,1	3962	144
Среда, 2 неделя																					
Завтрак																					
311	Каша геркулесовая жидкая молочная	250	10,6	16,3	42,7	360	62,8	1,14	0,19	0,31	0,16	2,85	446	376	258	61,8	71,3	286	1,57	22,1	13,8
54-21н-2020	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107	17,3	0,68	0,04	0,16	0	1,1	50	220	143	38,3	34,3	130	1,09	11,7	2,29
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0,01	0	0,77	175	32,6	7	5,08	4,9	22,8	0,39	1,12	2,1	
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75	
Пром.	Куринный рулет	50	8,5	6	0,3	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Завтрак	585	29,8	27,5	92,4	736	80	1,82	0,36	0,52	0,16	5,32	874	747	423	117	134	514	5	37,2	21
Второй завтрак																					
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3	3	7,5	0,03	0,05	0	0,15	21	233	28,5	15	18	24	3,45	1,5	0,15
Пром.	Шоколад молочный	20	2	6,9	10,1	111	4,4	0	0,02	0,09	0	0,52	27,2	92,4	70,4	10	13,6	61,8	0,3	1,1	0
Пром.	Сок вишневыи	200	1,4	0,4	22,8	100	16	14,8	0,02	0,04	0	0,6	20	500	34	0	12	36	0,6	0	0
	Итого за Второй завтрак	370	4	7,8	48,4	279	23,4	22,3	0,07	0,18	0	1,27	68,2	825	133	25	43,6	122	4,35	2,6	0,15
Обед																					
54-3э-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	25	0,06	0,04	0	0,7	3	290	14	20	20	26	0,9	2	0,4
87	Суп картофельный с крупной и рыбой (кетя)	250	9,2	5,6	14,9	147	203	6,38	0,17	0,12	6,52	4,03	514	484	26,2	204	32,6	131	1,03	91,2	14,7
304	Плов с Филе птицы	300	26,7	12,8	59	458	382	2,5	0,11	0,1	0,09	8,2	55,9	398	25,9	182	119	271	2,24	8,6	29,6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	70	0,32	0,01	0,03	0	0,48	2,64	285	28,3	0	18,3	25,4	0,58	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6

Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Обед	1000	48,9	20,1	162	1025	787	34,2	0,55	0,36	6,61	16,2	1278	1668	129	432	227	594	7,8	107	53,4
Полдник																					
294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,4	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
12	Булочка "Гластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13,1	101	561	22,5	1,21	0,13	0,06	0,11	1,32	5,05	165	27,3	21,2	20	90,3	2,15	1,49	4,95
Ужин																					
89	Сельдь с луком (школьники)	100	7,6	20,3	2,7	224	8,33	3,33	0,03	0,06	1,25	2,08	2001	148	43,7	169	21,3	132	0,73	17,7	15,4
203	Картофель отварной	250	4,7	4,1	36,9	203	25,1	20,6	0,22	0,14	0,07	3,59	579	1179	34,1	77,4	52,2	127	2,15	12,5	0,63
54-8м-2020	Печень говяжья по-строгановски	150	25,1	26,2	9,9	376	7108	18,6	0,32	2,51	0,02	14,9	842	371	57,6	332	26,3	414	8,61	111	49,4
54-7м-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	3,06	24	0,01	0,01	0	0,07	7,35	87,3	9,63	5,1	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Ужин	800	44,8	51,7	102	1053	7144	66,5	0,73	2,78	1,34	22,3	3882	1949	169	603	138	790	14,4	145	71,4
Второй ужин																					
Пром.	Раженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	102	44	0,6	0,04	0,26	0	1,6	100	292	248	40	28	184	0,2	18	2
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,4	102	44	0,6	0,04	0,26	0	1,6	100	292	248	40	28	184	0,2	18	2
	Итого за День	3255	143	125	515	3757	8102	127	1,38	4,16	8,22	48	6207	5646	1129	1238	591	2294	33,9	312	153
Четверг, 2 неделя																					
Завтрак																					
3	Бутерброды с сыром 11-18	80	11,9	16,8	17,4	269	119	0,25	0,05	0,16	0,43	3,17	561	70,6	359	5,36	24,2	236	0,65	1,12	7,28
135	Омлет с колбасой	180	15,8	29,4	3,5	341	187	0,28	0,11	0,42	2,08	4,27	322	235	109	57,7	21,8	240	2,42	21,7	24
692	Кофейный напиток с молоком (11-18)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Завтрак	510	33,3	48,7	53,7	786	312	0,79	0,27	0,69	2,51	8,98	1207	539	544	73	90,3	617	5,87	27,3	47,6
Второй завтрак																					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134	100	12	0,04	0,08	0	1,2	12	304	10	0	24	30	0,4	0	0
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	7,5	15	0,05	0,03	0	0,45	39	417	24	12	13,5	16,5	3,3	3	0,45
	Итого за Второй завтрак	350	1,2	0,6	47,7	201	108	27	0,09	0,11	0	1,65	51	721	34	12	37,5	46,5	3,7	3	0,45
Обед																					
85	Салат из кукурузы с яйцом и луком	100	2,6	11,4	6,6	139	58,7	6,7	0,02	0,08	0,22	0,89	215	116	38,4	20,8	11,1	47,7	0,58	2,36	3,44
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	150	122	8,61	0,11	0,07	0	1,79	116	513	17,2	40,9	26,1	68,2	1,08	21	0,29
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	300	32,9	34,4	19,9	521	173	43,3	0,14	0,29	0,15	12,1	458	1112	125	134	72,6	348	5,48	67,3	1,02
631	Компот из клубники	200	0,2	0	29	117	0	2,5	0,01	0,01	0	0,05	3,89	40,5	5,69	7,2	2,81	3,85	0,29	0,4	0,14

Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
	Итого за Обед	1000	53,1	50,7	145	1246	354	61,1	0,48	0,52	0,37	18	1598	1997	224	217	150	612	10,5	94,2	26,3

Полдник

54-2ГН-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,04	0	0,01	0	0,09	0,68	20,8	4,48	0	3,83	7,18	0,73	0	0
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	10	13	93,4	531	22,4	0,09	0,13	0,06	0,11	1,31	4,41	155	24,7	20,5	19,3	88,9	2,09	1,48	4,93

Ужин

247	Томаты консервированные	100	1,1	0,1	3,5	19,3	0	15	0,01	0,02	0	0,4	480	260	10	0	15	35	0,8	0	0,6
133	Картофель отварной с соусом	250	4,9	11,5	33,7	258	152	16,1	0,19	0,15	0,06	3,07	17,9	967	45,9	71,9	46,4	128	1,71	12,4	1,15
212	Пицца отварная	125	30,8	29	0,6	386	149	4,51	0,09	0,22	0	17,9	97	328	37,3	246	33	263	2,6	7,55	0,01
378	Кисель из ежевики	200	0,2	0,1	18,1	74,1	2,45	19,2	0,01	0,01	0	0,06	6,33	71,1	11	4,08	6,47	12,9	0,3	0,24	0,23
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Ужин	775	44,1	41,7	97,2	940	304	54,8	0,45	0,46	0,06	23,6	1156	1796	132	330	131	550	7,91	21,8	20,4

Второй ужин

Пром.	Снежок 2,5%	200	5,4	5	21,6	153	44	1,8	0,06	0,26	0,06	1,4	100	272	242	40	30	188	0,2	18	4
	Итого за Второй ужин	200	5,4	5	21,6	153	44	1,8	0,06	0,26	0,06	1,4	100	272	242	40	30	188	0,2	18	4
	Итого за день	3135	147	160	458	3858	1443	146	1,48	2,1	3,11	54,9	4116	5480	1200	693	459	2102	30,3	166	104

Пятница, 2 неделя

Завтрак

2	Каша рисовая молочная	250	8,3	7,3	39,7	258	37,9	1,11	0,08	0,27	0,05	2,35	84,8	290	228	61,2	42,1	216	0,53	19,7	8,71
54-60-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	62,4	0	0,02	0,14	0,88	1,15	40,7	46,5	19,4	22	4,18	66,8	0,87	8	10,8
54-22ГН-2020	Какао с молоком густым	200	3,5	3,4	22,3	133	10,8	0,15	0,02	0,12	0	0,76	38	165	107	23,1	26	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	Колбаса п/к	50	7,6	20,1	0,2	211	0	0	0,15	0,07	0	2,95	811	151	13	0	12,5	101	1,1	0	0
Пром.	Булочка с кунжутом	35	2,7	0,8	18,7	93,1	0	0	0,04	0,01	0	0,77	153	34	7	0	4,55	23,8	0,42	0	0
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
	Итого за Завтрак	625	30,2	36,2	101	850	111	1,26	0,4	0,65	0,93	8,58	1330	804	389	118	113	578	5,71	32,5	23,3

Второй завтрак

Пром.	Мандарины	150	1,2	0,3	11,3	52,5	15	57,1	0,09	0,05	0	0,45	18	233	52,5	225	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0,5	2,8	19,3	104	0	0	0,01	0	0,18	21	34,5	3,9	0	11,7	12,6	0,78	0	0	0
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0,02	0,02	0	0,4	12	240	14	0	8	14	2,8	0	0
Итого за Второй завтрак		380	2,7	3,3	50,8	243	15	61	0,11	0,08	0	1,03	51	507	70,4	225	36,2	52,1	3,73	0,45	0,15

Обед

54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113	934	5,39	0,05	0,05	0	0,92	113	307	29,4	46,8	38,3	62,4	1,08	17,6	0,32
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166	121	5,96	0,18	0,07	0	2,09	120	478	33,7	36,1	36,3	101	1,85	20	2,51
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242	32	0	0,07	0,03	0,08	1,43	178	63,5	13	14,3	8,63	48,1	0,88	24,9	0,07
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,5	23,5	3,6	315	163	0,67	0,07	0,19	0,02	8,26	162	394	44,5	91,1	30,8	228	3,04	24,8	0,28
282	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	16,8	69,1	1,08	1,54	0,01	0,01	0	0,09	7,24	83,7	5,57	2,88	2,84	3,47	0,73	0,72	0,1
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Итого за Обед		1030	50,4	44,4	159	1239	1251	13,6	0,58	0,42	0,1	15,6	1282	1537	161	218	154	582	10,6	93,4	12

Полдник

294	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	57	0,38	1,16	0	0,01	0	0,1	1,32	30,4	7,08	0,7	4,56	8,52	0,79	0,01	0,02
Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	166	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
Итого за Полдник		300	11,2	5,1	33,1	223	33,4	1,66	0,03	0,31	0	0,5	32,3	114	131	0,7	21,6	174	1,09	0,01	0,02

Ужин

54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106	1,72	3,46	0,01	0,04	0	0,3	29,9	284	35,5	17,1	26,5	39,8	1,32	5,88	0,54
54-11г	Картофельное пюре	250	5,1	10,1	32,9	243	53,5	17	0,19	0,17	0,11	3,3	269	1040	64,6	71,3	47,1	140	1,72	47,4	1,3
170	Рыба, запеченная с яйцом	120	19,6	13,5	14,4	258	26	4,45	0,14	0,16	0,49	4,74	48,2	545	73,6	77,6	65,8	301	1,85	163	19,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0,02	0	0	0	0,05	0,05	0,17	49,6	0	2,11	4,31	0,08	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Итого за Ужин		770	33,7	30	124	903	96,2	24,9	0,49	0,43	0,6	10,1	800	2033	248	884	172	593	7,47	220	26,7

Второй ужин

Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100	44	1,4	0,08	0,34	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
Итого за Второй ужин		200	5,8	5	8	100	44	1,4	0,08	0,34	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
Итого за День		3305	134	124	476	3558	1551	104	1,69	2,23	1,63	37,4	3595	5287	1239	1486	525	2158	28,8	365	66,1

Суббота, 2 неделя

		Завтрак																			
2	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,3	85,3	28,1	0	0,02	0,01	0,08	0,43	94,5	19,3	5,25	2,89	2,63	14,1	0,22	0,6	1,19
3	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,4	8,6	41,4	281	37,1	0,79	0,19	0,2	0,08	2,77	62,3	271	174	44,2	53,5	219	1,3	15,9	3,88
692	Кофейный напиток с молоком (1.1-18)	200	2,3	1,9	16,1	91,1	6,67	0,26	0,02	0,07	0	0,54	19,5	111	57,6	10	20,9	61,9	0,85	4,5	0,88
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Завтрак	525	16,5	15,8	83,5	542	71,9	1,05	0,32	0,32	0,16	4,74	481	524	254	57,1	101	374	4,32	21	21,4

Второй завтрак

Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143	30	15	0,06	0,08	0	0,9	46,5	522	12	3,3	63	42	0,9	0,08	1,5
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113	16	80	0,08	0,04	0	0,6	20	358	36	0	22	26	0,6	0	0
	Итого за Второй завтрак	350	3,7	0,2	60	256	46	95	0,14	0,12	0	1,5	66,5	880	48	3,3	85	68	1,5	0,08	1,5

Обед

13	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3	9,5	9,5	0,03	0,04	0	0,19	7,6	134	21,9	16,2	13,3	40	0,57	2,85	0,29
54-15с-2	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2,1	12	73	166	4,07	0,04	0,03	0	0,78	116	184	14,7	27,1	17,2	40,7	0,5	17,7	1,45
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,3	43,1	287	33	0	0,26	0,14	0,08	4,78	179	262	17,4	19,3	144	216	4,86	26,7	4,23
282	Котлета мясная	100	14,7	19,7	9,1	273	2,59	0,34	0,05	0,12	0	5,28	110	245	31,2	54,7	19,3	149	1,95	7,8	1,29
54-5а-2020	Соус молочный натуральный	50	1,8	4,4	4,7	65,2	22,3	0,26	0,02	0,06	0,04	0,36	63,4	65,2	54,3	11	6,68	42,9	0,1	10,6	1,13
00	Компот из ежевики	200	0,3	0,1	20,2	82,7	3,06	24	0,01	0,01	0	0,07	7,45	87,7	9,86	5,1	8,09	8,61	0,39	0,3	0,29
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
	Итого за Обед	1030	39,9	42,1	157	1167	236	38,2	0,61	0,47	0,12	14,7	1287	1193	187	148	246	641	11,4	69,1	30,1

Полдник

298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
12	Булочка "Сластена" с джемом	100	9,8	13	87	504	22,1	0,05	0,13	0,05	0,11	1,22	3,73	135	20,2	20,5	15,4	81,8	1,36	1,48	4,93
	Итого за Полдник	300	12	15,3	102	595	32,8	0,47	0,15	0,15	0,11	1,75	34,4	236	106	36,5	26	146	1,61	8,68	6,34

Ужин

54-20з	Горошек зеленый	100	2,9	0,2	5,9	36,9	30	4	0,08	0,04	0	0,56	274	82,2	17,6	0	18,3	53,9	0,61	0	1,14
54-9м	Жаркое по-домашнему	300	30,1	29	25,8	484	52,8	14,3	0,21	0,28	0,1	12,4	436	1230	38,3	149	66,8	345	5,15	67,3	0,61
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	0,72	0	0,02	0,01	0	0,1	17,8	138	14,2	46,8	7,31	22,5	0,54	0,16	0,11
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0	0	0,09	0,04	0	1	305	123	17,5	0	23,5	79	1,95	0	15,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3

Итого за Ужин!	700	40,5	30,3	91,3	800	83,5	18,3	0,46	0,39	0,1	15,1	1282	1619	97,6	203	123	533	8,8	69,1	20,3	
Второй ужин																					
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	-28	180	0,2	18	4
Итого за Второй ужин		200	5,8	6,4	9,4	118	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
Итого за день		3105	118	110	504	3479	514	156	1,76	1,75	0,49	39,4	3251	4744	932	488	609	1942	27,9	186	83,7
Воскресенье, 2 неделя																					

Завтрак																					
53-19-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	65,3	0	0	0,01	0,1	0,02	0,7	1,5	1,2	0,28	0	1,9	0,02	0	0,1
54-9-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	16	42,7	357	65,5	0,65	0,26	0,22	0,13	2,97	433	341	173	77,9	78,5	291	2,29	64,1	18,2
54-221-2020	Какао с молоком густым	200	3,5	3,4	22,3	133	10,8	0,15	0,02	0,12	0	0,76	38	165	107	23,1	26	95,2	0,84	2,66	1
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0	0,04	0,01	0	0,77	175	32,6	7	5,08	4,9	22,8	0,39	1,12	2,1
Пром.	Джем из абрикосов	35	0,2	0	25,2	101	0,02	0,84	0	0,01	0	0,11	0,7	53,2	4,2	5,08	3,15	6,3	0,14	1,12	2,1
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Итого за Завтрак		580	20,5	28,6	127	847	142	1,64	0,41	0,41	0,23	5,23	850	711	307	123	136	492	5,63	71,2	26,3
Второй завтрак																					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0	4	0,02	0,02	0	0,4	12	240	14	0	8	14	2,8	0	0
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5	15	57	0,09	0,05	0	0,45	18	233	52,5	225	16,5	25,5	0,15	0,45	0,15
Итого за Второй завтрак		350	2,2	0,5	31,5	139	15	61	0,11	0,07	0	0,85	30	473	66,5	225	24,5	39,5	2,95	0,45	0,15

Обед																					
54-10-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перлова)	250	6,4	7,8	13,4	149	133	8,02	0,05	0,05	0	1	120	250	34,4	21,2	18,2	65,5	0,69	19,1	3,55
54-26-2020	Запеканка картофельная с говядиной	300	35,3	36,1	39,6	624	72,6	19,8	0,3	0,38	0,28	14,9	559	1637	45,7	184	84,4	418	6,21	85,7	3,33
54-3-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	1,5	0,3	0	0,02	0	0,34	1,95	179	17,7	1	22,2	18,1	0,67	0,14	0,07
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
247	Соленый огурчик	100	0,8	0,1	1,7	10,9	5	5	0,02	0,02	0	0,2	1111	141	23	0	14	24	0,6	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234	0	0	0,11	0,03	0	2,2	499	93	20	14,5	14	65	1,1	3,2	6
Итого за Обед		1000	53,9	45,6	143	1198	212	33,1	0,57	0,54	0,28	19,3	2494	2418	155	233	176	666	11,2	110	15,7
Полдник																					

Пром.	Творожок детский	100	11	5	19,2	166	33	0,5	0,03	0,3	0	0,4	31	84	124	0	17	165	0,3	0	0
Пром.	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	118	44	2,6	0,08	0,3	0	1,6	100	292	240	40	28	180	0,2	18	4
	Итого за Полдник	300	16,8	11,4	28,6	284	77	3,1	0,11	0,6	0	2	131	376	364	40	45	345	0,5	18	4

Ужин

52	Салат картофельный	100	1,9	15,4	15,1	206	2,52	18,5	0,11	0,06	0	1,6	4,88	507	13,7	30,5	21,7	58,9	0,89	4,71	0,31
54-8-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158	1,77	42,5	0,06	0,09	0,09	1,49	221	673	109	39,1	43,2	83,3	1,65	33,9	0,92
177	Бифтекс рубленый паровой	100	25,2	22,8	0	306	0	0	0,06	0,17	0	9,47	71,3	390	11,4	90,9	27,6	236	3,39	10,4	0
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	41,9	0,08	0,01	0,04	0,03	0,27	59,5	51	39,9	7,62	4,29	28,5	0,12	10,5	0,33
280	Компот из изюма и чернослива	200	0,5	0,1	26,2	108	1,11	0,15	0,01	0,02	0	0,22	9,96	159	16,1	23,9	14,8	20,3	0,63	0,15	0,09
Пром.	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0	0	0,09	0,04	0	0,6	203	118	14,5	12	23,5	75	1,95	2,2	2,75
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0	0,06	0,02	0	1,1	250	46,5	10	7,25	7	32,5	0,55	1,6	3
	Итого за Ужин	750	41	54,5	108	1088	223	61,2	0,4	0,44	0,12	14,8	819	1944	214	211	142	534	9,18	63,5	7,4

Второй ужин

298	Чай с молоком	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
	Итого за Второй ужин	200	2,2	2,3	15,2	90,2	10,6	0,42	0,02	0,1	0	0,53	30,6	101	85,6	16	10,5	64,1	0,25	7,2	1,41
	Итого за День	3180	137	143	454	3647	679	161	1,62	2,16	0,63	42,6	4355	6023	1193	849	534	2140	29,7	271	54,9

№ рец-т	Название блюда	Выход	Белки,		Жиры,		Углево		Ккал.	А,	С,	В1,	В2,	D,	PP,	Na,	K,	Ca,	F,	Mg,	P,	Fe,	I,	Se,
			г	г	г	г																		
	Средние показатели за Завтрак	563	25,6	29,6	91,2	734	206	4,36	0,32	0,52	0,96	6,5	914	360	393	95,2	104	503	5,26	40,7	30,4			
	Средние показатели за Второй завтрак	360	2,8	2,21	52,3	240	67,5	44	0,11	0,11	0	2,3	66,3	90	69,5	72,4	50	67,1	3,01	1,38	0,62			
	Средние показатели за Обед	1030	48	43,6	153	1196	473	38	0,59	0,71	0,75	17,4	1903	630	195	297	202	639	12,5	374	29,1			
	Средние показатели за Полдник	314	14,9	13,4	72,6	471	45,2	1,08	0,11	0,26	0,11	1,47	69,3	180	154	31,7	29,4	198	1,52	10,6	10,6			
	Средние показатели за Ужин	744	34,7	36,1	109	899	338	36,4	0,46	0,63	0,38	13,2	1429	450	171	408	149	523	9,6	349	33,4			
	Средние показатели за Второй ужин	200	5,37	4,81	11,7	112	39,2	1,4	0,12	0,27	0,02	1,45	86,1	90	215	30,9	26,9	168	0,21	13,9	2,77			
	Средние показатели за период	3212	131	130	490	3651	1168	125	1,7	2,5	2,2	42,3	4467	1800	1199	935	562	2098	32,1	790	107			